

2. Гамалий, В.В. Координационные способности прыгунов в воду различной квалификации / В.В. Гамалий, О.А. Шинкарук, А.В. Жирнов // Материалы конференций XII Международного научного конгресса «Современный олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех». – Москва : Физическая культура, 2008. – Т. 2. – С. 149–151.

3. Конон, И.В. Опыт применения идеомоторной тренировки в подготовке спортсменов высокой квалификации сложно-координационных видов спорта: (прыжки в воду, спортивная гимнастика) / И.В. Конон // Материалы международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – Москва, 2007. – С. 68.

4. Распопова, Е.А. Научно-методические основы многолетней подготовки прыгунов в воду : дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада / Распопова Евгения Андреевна. – Москва, 2000. – 80 с.

REFERENCES

1. Vankevich, N.In. (2004), “The influence of different preparation on the education of coordination abilities in young jumpers in the water”, *Materials of VII International scientific session BGUFK and Niepce the Republic of Belarus on the results of scientific research work in 2003, "Scientific basis of physical education, sports training and training in physical culture and sports"*, Minsk, pp. 538-539.

2. Gamaly, V.V., Shynkaruk, O.A. and Zhirnov, A.V. (2008), “Coordination ability of jumpers in water of different qualifications”, *Conference proceedings of XII International scientific Congress "Modern Olympic and Paralympics sport and sport for all"*, Moscow, vol. 2, pp. 149-151.

3. Konon, I.V. (2007), “Experience of application of ideomotor training in preparation of athletes of high qualification difficult-coordination sports: (jumps in water, gymnastics)”, *Materials of the international scientific conference of psychologists of physical culture and sports "Rudikov readings"*, Moscow, pp. 68.

4. Raspopova, E.A. (2000), *Scientific and methodical bases of long-term preparation of water jumpers*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: irina.grin.97@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2020

УДК 796.015.82

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

*Татьяна Михайловна Мелихова, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский
государственный университет физической культуры, Челябинск*

Аннотация

В статье обозначены концептуальные положения, которые обеспечивают поэтапный контроль координационных способностей на основе дифференцированного подхода. Рассматривается научно-методическое обоснование процесса комплексной оценки координационных способностей на различных этапах спортивной подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что на этапе начальной специализированной подготовки при оценке исходного уровня развития координационной способности необходимо диагностировать базовые координационные способности. Кроме этого, оценки координационных способностей должны учитываться при реализации технологий спортивного отбора на различных этапах подготовки.

Ключевые слова: спортивный отбор, координационные способности, дифференцированный подход.

SPORTS SELECTION BASED ON COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF COORDINATION ABILITIES AT VARIOUS LEVELS OF PREPARATION

Tatyana Mikhailovna Melikhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

Abstract

The article outlines the conceptual provisions that provide step-by-step control of coordination abilities based on the differentiated approach. The scientific and methodological justification of the process of complex assessment of coordination abilities at various stages of sports training is considered. The obtained results indicate that at the stage of initial specialized training, when assessing the initial level of development of coordination ability, it is necessary to diagnose basic coordination abilities. In addition, assessments of coordination abilities should be taken into account when implementing sports selection technologies at various stages of training.

Keyword: sports selection, coordination abilities, differentiated approach.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема совершенствования системы спортивного отбора и ориентации наиболее талантливых детей и подростков на активные занятия спортом является самостоятельным научным направлением, требующим постоянного развития и поиска новых методологических подходов, ориентированных на решение не только теоретических, но и технологических вопросов совершенствования системы спортивного отбора.

Анализ реализуемой системы спортивного отбора показывает, что в ней преобладают эмпирические направления, которые ориентированы, в основном, на оценку компонентов, лежащих на поверхности (антропометрия, кондиционные способности) и не требующих проведения глубинных исследований, что в дальнейшем позволяет только констатировать и обобщать достижения практики и не в состоянии обеспечить процесс обновления теоретико-методологической базы и создание современных научно-обоснованных концепций совершенствования системы спортивного отбора [5].

Вместе с тем, современное развитие спорта, требования, предъявляемые к организму спортсмена, диктуют необходимость одновременного поиска и разработки новых направлений в диагностике спортивной предрасположенности. Все чаще специалистами рассматриваются взаимосвязи и аспекты таких понятий как «задатки», «способности», «талант», «одаренность». Многие из них [2, 4] на одно из ведущих мест в иерархии способностей, обеспечивающих успешную спортивную специализацию в том или ином виде спорта, ставят координационные способности (КС). Это справедливо и закономерно. В современных условиях жизни возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Координационные способности включают в себя такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. Не овладев этим комплексом качеств и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями, т. е. нельзя сформировать интегральную способность (или умение) управлять своими движениями [6, 8].

Следует учитывать и тот факт, что в исследованиях [4, 7] были получены убедительные данные, подтверждающие высокую диагностическую и прогностическую информативность координационных способностей. Выявленные взаимосвязи координационных способностей с техническим мастерством и результативностью соревновательной

деятельности на различных этапах спортивной подготовки ставят их на один уровень значимости с такими показателями как здоровье, телосложение, кондиционная, функциональная и психическая готовность. Более того, проведенные исследования показывают, что значимость координационных способностей как одного из критериев перспективности спортсмена и успешной специализации в спорте повышается от одного этапа подготовки к другому. Вместе с тем, большинство специалистов [2, 4, 5], занимающихся проблемой изучения координационных способностей, говорят о том, что в современных направлениях исследования координационных способностей преобладают эмпирические направления, когда, выполняя небольшое количество тестов, пытаются оценить общую координационную подготовленность (ловкость) или, рассматривая отдельную координационную способность, – реализуют одно тестовое задание. При этом не учитываются средовые и генетические особенности их формирования и проявления.

Важным фактором является и то, что развитие координационных способностей положительно сказывается на овладении и другими новыми двигательными навыками. Этот факт можно объяснить тем, что образование новых навыков тесно связано с теми навыками и отдельными элементами, которые уже были сформированы ранее по механизму временных связей. Причем координационные отношения, сложившиеся ранее, как бы переносятся и облегчают образование новых координационных отношений. Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие [8].

Все это свидетельствует о необходимости поиска новых закономерностей и принципов исследования координационных способностей, которые, на наш взгляд, целесообразно осуществлять на различных уровнях проявления двигательных функций целого организма, опираясь при этом на фундаментальные труды П.К. Анохина «Теория функциональной системы» [1], теорию Н.А. Бернштейна о многоуровневой иерархической системе построения движений [3], теорию П.Я. Гальперина о поэтапном формировании действия и др., что позволит на системном уровне рассматривать механизмы психофизиологического обеспечения координационной способности, состояние сенсорных систем организма, нервно-мышечного аппарата, моторный потенциал индивидуума, а также особенности взаимодействия сложодинамических систем, отражающих внутреннюю структуру исследуемых координационных способностей.

Цель исследования. Научно-методическое обоснование процесса комплексной оценки координационных способностей на различных этапах спортивной подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В основе предлагаемой методики лежит дифференцированный подход, специфическая особенность которого – это комплексный анализ всех сторон координационной сферы спортсмена: нервно-мышечного аппарата, состояния психофизиологических и сенсомоторных функций вестибулярной устойчивости. Все это позволяет объективно исследовать не только межгрупповые и внутригрупповые индивидуальные различия между людьми, но и их внутрииндивидуальные особенности реализации этих предпосылок. В исследовании реализация дифференцированного подхода обеспечивалась двумя направлениями в изучении координационной способности. Первое – это комплекс двигательных тестов, реализация которого не требует дорогостоящего оборудования и дополнительного обучения тестирующего персонала. Это направление доступно для широкого использования в практической деятельности и непосредственного внедрения в тренировочный процесс. Второе направление представлено лабораторно-диагностическим оборудованием на основе современных компьютерных программ: «НС Психотест», «Стабилометрия», «Прогноз». Сочетание этих двух направлений значительно повышает надежность, объективность полученных результатов, их диагностическую и прогностическую информативность, обеспечивая тем самым дифференцированный под-

ход к оценке как отдельных, наиболее значимых координационных способностей, так и общей координационной подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный педагогический эксперимент, результаты, полученные в нем, позволяют нам сформулировать ряд концептуальных положений, которые обеспечили эффективную реализацию дифференцированного подхода на различных этапах спортивной подготовки:

- осуществлять контроль и оценку координационных способностей должны систематически и поэтапно, что позволит проследить динамику индивидуального профиля координационной подготовленности, как в годичном цикле подготовки, так и на различных этапах многолетней подготовки;

- на этапе начальной специализированной подготовки при оценке исходного уровня развития координационной способности необходимо диагностировать базовые координационные способности. Блок тестовых заданий в этом случае состоит из стандартного набора контрольных упражнений, который позволяет не только оценить соответствие тому или иному виду спорта, но и, на основании выявленных доминант развития отдельных координационных способностей, рекомендовать направления спортивной специализации;

- на этапе углубленной специализированной подготовки тестирующие программы должны подвергаться значительной корректировке, они дополняются заданиями, построенными на основе упражнений сопряженного характера, отражающих специфику формирования двигательных навыков в том или ином виде спорта;

- на этапе спортивного совершенствования уровень проявления и резервы развития различных координационных способностей в большей степени определяются индивидуальными особенностями спортсмена. Многие из них, имея высокий общий уровень координационной подготовленности, показывают средние или даже низкие результаты в диагностике отдельных координационных способностей, одновременно демонстрируя высокий уровень развития в других. Все это говорит о том, что на этапе спортивного совершенствования необходим более дифференцированный подход при оценке координационной сферы спортсмена. Важно определить, за счет, какого своеобразного сочетания обеспечивается высокий общий уровень координационной подготовленности, что не только позволит тренеру, специалистам осуществлять отбор и прогнозировать высокие результаты, но и даст возможность корректировать и индивидуализировать тренировочный процесс в зависимости от уровня развития координационной способности.

Приступая к диагностике координационной способности, необходимо знать, что каждая отдельная координационная способность является сложной многогранной структурой, со своей иерархией ведущих и фоновых уровней построения и управления движениями. На основании этого при оценке развития отдельной координационной способности необходимо использовать комплекс однородных (гомогенных) тестовых заданий, который соответствует определенному возрасту, полу, квалификации спортсмена.

В процессе тренировочной деятельности значимость тех или иных координационных способностей меняется, этому способствуют специфика вида спорта, направленность тренировочного процесса в нем, координационная сложность выполняемых упражнений, индивидуальные различия в исходном уровне развития координационных способностей. Все это предполагает в дальнейшем значительную ротацию тестовых заданий, позволяющих получать достаточно точные и объективные данные о возрастном и квалификационном аспекте формирования координационных способностей в конкретном виде спорта.

ВЫВОДЫ

Соблюдение обозначенных выше положений при оценке развития координационных способностей позволяет объективно оценивать исходный уровень координационной

подготовленности, осуществлять контроль процесса формирования координационной способности на различных этапах многолетней подготовки, а также, сопоставляя индивидуальные показатели развития с разработанными нормами координационной подготовленности, создает предпосылки для организации индивидуальной траектории совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. Особое значение эти положения приобретают в процессе реализации технологии спортивного отбора на основе комплексной оценки координационных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва : Наука, 1980. – 197 с.
2. Бакулев, С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Савина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 20. – С. 3–9.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 297 с.
4. Ботяев, В.Л. Методические приемы реализации спортивного отбора на основе комплексной оценки координационных способностей на различных этапах спортивной тренировки / В.Л. Ботяев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 5. – С. 2–4.
5. Мелихова, Т.М. Анализ развития координационных способностей у юных конькобежцев / Т.М. Мелихова, Д.И. Денисов // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых Уральского гос. ун-та физ. культуры. – Челябинск, 2014. – Вып. 13. – С. 88–89.
6. Мелихова, Т.М. Оценка координационных способностей на различных этапах спортивной тренировки / Т.М. Мелихова, Д.И. Денисов, О.А. Фаткулина // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : материалы XXVI региональной научно-методической конференции. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – С. 98–100.
7. Мелихова, Т.М. Развитие координационных способностей юных конькобежцев : учеб. пособие для студентов / Т.М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2017. – 68 с.
8. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет / В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, Ю.И. Разинов, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 25–29.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1980), *Nodal questions of the theory of functional systems*, Science, Moscow.
2. Bakulev, S.E., Dveirina, O.A. and Savina, A.S. (2006), “Differentiated approach to determining the sport important coordination abilities of a boxer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 20, pp. 3-9.
3. Bernstein, N.A. (1991), *About dexterity and its development*, Physical education and sports, Moscow.
4. Botyaev, V.L. (2014), “Methodological methods for implementing sports selection based on a comprehensive assessment of coordination abilities at various stages of sports training”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 5, pp. 2-4.
5. Melikhova, T.M. and Denisov, D.I. (2014), “Analysis of the development of coordination abilities in young skaters”, *Problems of training scientific and pedagogical personnel: experience and prospect, collection of scientific papers of young scientists*, UralGUFK, Chelyabinsk, pp. 88-89.
6. Melikhova, T.M., Denisov, D.I. and Fatkulina, O.A. (2016), “Assessment of coordination abilities at various stages of sports training”, *Optimization of the educational process in educational institutions of physical culture, Materials of the XXVI regional scientific and methodological conference*, Ural Academy, Chelyabinsk, pp. 98-100.
7. Melikhova, T.M. (2017), *Development of coordination abilities of young skaters: Study guide for students*, Ural Academy, Chelyabinsk.
8. Nikitushkin, V.G., Malinovsky V.S., Razin, J.I. and Aulova, A.V. (2012), “Formation of coordination abilities of children 4-12 years old”, *Bulletin of sports science*, No. 2, pp. 25-29.

Контактная информация: ManKonjki@yandex.ru

УДК 796.83

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ УДАРНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

Андрей Сергеевич Михайлов, кандидат педагогических наук, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России; Михаил Олегович Маркин, кандидат педагогических наук, Дмитрий Владимирович Семенов, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Аннотация

Данная статья посвящена методике развития функциональной подготовленности спортсменов ударных видов единоборств, специализирующихся в боксе и кикбоксинге, на основе кроссфита, в процессе учебно-тренировочных занятий. Функциональная подготовленность является необходимым физическим качеством спортсменов ударных видов единоборств в процессе их спортивной деятельности. В связи с этим включение данной методики в учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов ударных видов единоборств становится актуальным и необходимым.

Ключевые слова: единоборцы, кроссфит, курсанты, методика, спортивная подготовка, функциональная подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p320-323

METHOD OF INCREASING FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF ATHLETES OF FIGHT KINDS BY MEANS OF CROSSFIT

Andrey Sergeevich Mikhailov, the candidate of pedagogical sciences, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia; Mikhail Olegovich Markin, the candidate of pedagogical sciences, Dmitry Vladimirovich Sementsov, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov

Abstract

This article is devoted to the methodology for the development of functional preparedness of martial arts athletes who specialize in boxing and kickboxing, based on crossfit, in the process of training sessions. Functional preparedness is a necessary physical quality of combat sportsmen in the process of their sports activities. In this regard, the inclusion of this methodology in the training process of qualified athletes of shock martial arts is becoming relevant and necessary.

Keywords: martial arts, crossfit, cadets, methodology, sports training, functional readiness.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития спортивной индустрии, огромное внимание уделяется подготовке спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Результативность спортивной деятельности единоборцев, определяется оптимизированной работой кардиореспираторной, нервно-мышечной систем и функциональной подготовленностью, тренированность которых устанавливает физическую работоспособность. В спортивной тренировке развитию данных систем всегда уделялось особое внимание. Существенным и одновременно наименее освоенным фактором, ограничивающим физическую работоспособность, является функциональная подготовленность. При этом в теории физической подготовки процесс совершенствования функциональной подготовленности выделяется редко, считается, что он осуществляется в достаточной мере при спортивной тренировке [1]. Для достижения должного уровня физического состояния спортсменов ударных видов единоборств, повышения уровня функциональной подготов-