

*mation of predisposition to human multifactorial diseases, dissertation, Moscow.*

**Контактная информация:** anna\_kyergaard@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.03.2015.*

**УДК 796.015**

### **МОДЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ**

*Гүндэгмаа Лхагвасурэн, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия; Шагдар Бат-Эрдэнэ, Монгольский государственный университет медицины и науки, Улан-Батор, Монголия, Алтанцэцэг Лхагвасурэн, Монгольский национальный институт физической культуры, Улан-Батор, Монголия*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрены результаты исследования, проведенной по обширной комплексной программе, которые показывают, о необходимости контроля подготовки спортсменов высокого уровня. “Модельная характеристика высококвалифицированного спортсмена” является удобным и наглядным средством регистрации контрольных показателей, и даёт возможность тренерам и научным работникам зрительно оценить результаты подготовленности спортсмена

**Ключевые слова:** антропометрия, тесты физической подготовки, высококвалифицированные спортсмены.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.04.122.p109-113**

### **MODEL CHARACTERISTICS OF HIGHLY SKILLED ATHLETES**

*Gundegmaa Lkhagvasren, Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, Shagdar Bath-Erdene, Mongolian State University of Medicine and Science, Ulan Bator, Mongolia, Altantsetseg Lkhagvasen, Mongolian National Institute of Physical Culture, Ulan Bator, Mongolia*

#### **Annotation**

The article describes the results of the study carried out under the comprehensive program that shows the need to monitor the preparation of highly skilled athletes. "Model characteristics of highly skilled athletes" is a convenient and intuitive tool for registration of the control indicators and it enables the trainers and researchers to assess visually the results of the training of the athletes.

**Keywords:** anthropometry, physical fitness tests, highly skilled athletes.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Результаты исследований многих ученых утверждают, что установление и применение модельной характеристики высококвалифицированных спортсменов должны стать ориентировочным данным к высоким спортивным достижениям спортивных результатов и улучшения технико-тактических уровней и физической подготовленности спортсменов (Платонов,1980). Первые теоретические разработки модельной характеристики высококвалифицированных спортсменов сделаны В.В. Кузнецовым и А.А. Новиковым, Б.Н. Шустиним, Лхагвасурэн. Они подтверждали, что основные факторы влияющие на высшие спортивные достижения являются функциональными возможностями спортсменов, теоретической подготовленностью спортсменов [3, 4, 6]. Всего несколько научных трудов (Гарваа,1973, Лхагвасурэн,1995,1999) посвящаются монгольским спортсменам. Тем не менее, в Монголии изучения особенностей современных высококвалифицированных спортсменов крайне не достаточно [2, 6, 7]. Для контролирования эффективности тренировочных процессов, необходимо изучать физическое развития и физическую подготовку спортсменов, а также определить модельную характеристику лучших спортсменов, что является актуальностью данного исследования [6, 7].

Цель исследования: разработать модельную характеристику общей физической подготовки монгольских высококвалифицированных спортсменов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ

В данном исследовании участвовали 224 спортсмена высокой квалификации 10 спортивных видов. Из них 117 мужчин и 107 женщин. Собран морфологический материал по стандартной антропометрической (Бунак, 1941) методике: 39 измерительных признаков (18 скелетных размеров, 10 обхватов, 11 жировых складок). Измерены функциональные параметры, характеризующие состояние дыхательной системы, проведена динамометрия кистей обеих рук. У каждого обследуемого определен уровень физической подготовленности. Проведена первичная математическая обработка данных с целью определения индивидуальных морфологических особенностей и уровня физического здоровья у каждого исследуемого индивидуума по различным комплексам признаков.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

*Тотальные размеры тела.* В таблице 1 приводятся оценки средних арифметических величин и стандартных отклонений по тотальным размерам тела в группах юношей и девушек, занимающихся различными видами спорта. В ходе проведения дисперсионного анализа тотальных размеров обнаружены достоверные различия ( $p < 0,05$ ) между группами спортсменами, специализирующихся в различных видах спорта. Наибольшее значение данного признака наблюдается у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука (у юношей 176,4 см и у девушек 167,1 см), что легко объяснимо, учитывая требования, предъявляемые к морфологическим особенностям занимающихся. Юноши, занимающиеся гимнастикой (163,9 см) и девушки тяжелой атлетики, характеризуются наименьшими значениями по длине тела (151,4 см).

Таблица 1

**Тотальные размеры тела монгольских спортсменов**

Коды видов спорта	Виды спорта	№	Длина тела		Вес тела		Обхват груди	
			X	SD	X	SD	X	SD
<b>Спортсмены</b>								
1	Вольная борьба	11	168.26	7.14	76.70	17.38	99.59	6.79
2	Дзюдо	13	172.58	10.28	82.72	19.48	95.75	27.16
3	Бокс	12	169.04	8.98	64.58	9.56	91.00	5.47
4	Стрельба из оружия	14	174.45	6.56	64.45	0.00	97.25	6.28
5	Стрельба из лука	13	175.30	3.85	73.83	9.93	99.06	7.44
6	Тхэквондо	14	173.20	3.33	63.25	3.41	86.75	6.31
7	Шахматы	12	176.40	3.39	70.23	1.59	94.00	4.24
8	Гимнастика	14	163.88	4.88	60.10	2.55	90.95	1.41
9	Легкая атлетика	14	174.83	2.90	71.31	3.95	90.93	3.51
	Средние	117	171.00	7.98	72.48	14.79	94.51	13.99
<b>Спортсменки</b>								
1	Вольная борьба	12	159.72	8.10	64.34	9.17	91.73	6.29
2	Дзюдо	18	161.00	7.12	71.33	15.97	96.06	10.24
3	Стрельба из оружия	16	161.47	6.91	56.34	8.19	86.58	3.56
4	Бокс	15	161.82	6.57	55.50	4.19	87.26	5.45
5	Стрельба из лука	13	167.13	5.69	64.57	6.53	85.73	2.41
6	Тхэквондо	11	163.00	3.11	52.80	2.21	81.30	4.65
7	Шахматы	11	156.70	2.15	72.00	3.54	96.50	4.12
8	Тяжелая атлетика	11	151.40	4.21	62.50	6.1	93.50	3.12
	Средние	107	160.95	7.08	63.22	11.20	90.64	7.40

В целом показано, что спортивная специализация также оказывают существенное влияние на физическое развитие юношей и девушек. Спортсмены, занимающиеся стрельбой, тхэквондо и циклическими видами спорта оказались самыми высокорослыми и характеризовались лептоморфным типом телосложения. Спортсмены – единоборцы были более низкорослыми, с большими величинами обхвата груди, брахиморфного типа телосложения.

*Физическая подготовка.* Обследованные спортсмены выполняли 8 тестов для определения функциональной, физической подготовки. В результате тестирования прецедентным методом обработана оценочная таблица функциональной и физической подготовки (таблица 2) высококвалифицированных спортсменов.

Таблица 2

**Оценочная таблица общей функциональной и физической подготовки высококвалифицированного спортсмена**

Тесты функциональной и физической подготовки	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Спортсмены					
Пиковая объёмная скорость выдоха (л/мин)	705.0	634.5	564.0	493.5	423.0
Скоростная сила / Прыжок с места (см)	285.0	256.5	228.0	199.5	171.0
Гибкость / наклон вперёд (см)	22.8	20.5	18.2	15.9	13.7
Ловкость / челночный бег 10 м ×3 раза (сек)	7.2	7.5	7.9	8.2	8.6
Силовая выносливость/ отжимания в упоре за 30 сек (кол-во)	42.5	38.3	34.0	29.8	25.5
Силовая выносливость/ поднимания туловища с положения лежа на спине за 30 сек (кол-во)	36.8	33.1	29.4	25.7	22.1
Сила сжатия правой кисти руки (кг)	60.0	55.0	40.0	35.0	30.0
Сила сжатия левой кисти руки (кг)	58	50.0	35.6	31.2	26.7
Спортсменки					
Пиковая объёмная скорость выдоха (л/мин)	700	630	560	490	420
Скоростная сила / Прыжок с места (см)	229	206	183	160	137
Гибкость / наклон вперёд (см)	36.0	32.4	28.8	25.2	21.6
Ловкость / челночный бег 10 м ×3 раза (сек)	7.13	7.49	7.84	8.20	8.56
Силовая выносливость/ отжимания в упоре за 30 сек (кол-во)	40.0	36.0	32.0	28.0	24.0
Силовая выносливость/ поднимания туловища с положения лежа на спине за 30 сек (кол-во)	40.0	36.0	32.0	28.0	24.0
Сила сжатия правой кисти руки (кг)	46.0	41.4	36.8	32.2	27.6
Сила сжатия левой кисти руки (кг)	42.0	37.8	33.6	29.4	25.2

В ходе обследования по самым наилучшим результатам функциональной и физической подготовки спортсменов обработана “Модельная характеристика общей физической подготовки высококвалифицированного спортсмена” по нормированным значениям (рис. 1). На рисунке “радаре” показаны данные высококвалифицированного спортсмена, а по кругу представлен уровень физических качеств необходимый для достижения планируемого результата.

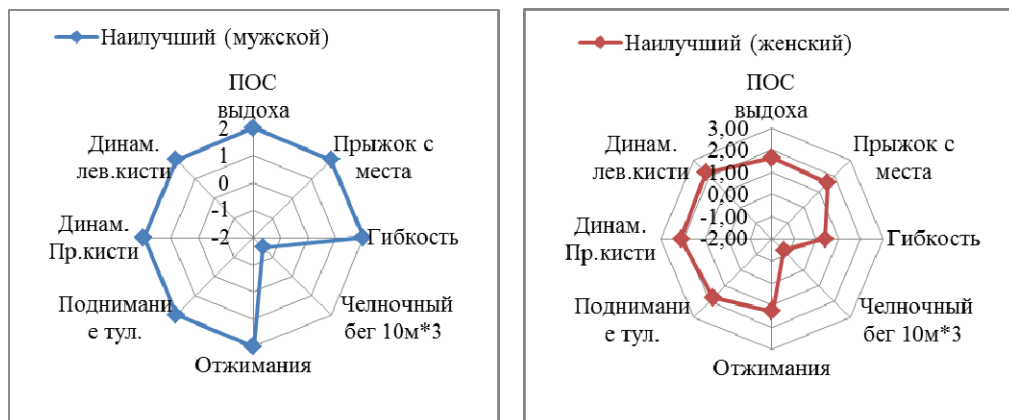


Рис 1. Модельная характеристика общей физической подготовки высококвалифицированного спортсмена

В таблице 3 приведены результаты тестов общей физической подготовки в изучаемых группах спортсменов.

**Результаты тестов общей физической подготовки  
в изучаемых группах спортсменов**

Спортивные виды	ПОС вы- доха	Прыжок с места	Гибкость	Челночный бег 10м×3	Отжима- ния	Поднима- ния тул.	Динам. пр. кисти	Динам. лев. кисти
Мужской								
Бокс	587.5	263.3	13.0	7.7	35.8	30.0	41.2	38.7
Дзюдо	705.0	240.8	17.8	7.5	40.3	29.7	43.4	42.4
Вольная борьба	580.0	285.0	16.6	7.6	36.2	27.8	44.9	41.1
Стрельба из оружия	587.5	263.02	15.79	7.6	37.42	29.16	43.16	40.72
Стрельба из лука	526.7	223.0	19.2	8.1	30.3	19.0	40.0	36.0
Тхэквондо	537.5	231.0	22.8	7.2	37.0	36.8	29.5	30.8
Гимнастика	537.5	277.0	21.3	7.8	40.5	30.5	32.0	37.3
Легкая атле- тика	700.0	267.3	15.3	7.2	42.5	32.3	50.0	44.5
Женский								
Бокс	428	190.8	15.3	7.9	29.5	29.6	23.2	22.0
Дзюдо	571.3	114.7	17.7	8.1	37.8	26.6	32.0	29.4
Вольная борьба	470.8	198.9	21.1	8.2	32.3	28.7	25.9	24.5
Стрельба из оружия	375	177.5	22.8	8.6	22.5	18.5	24.6	23.2
Стрельба из лука	460	188.7	19.7	8.6	22.7	20.3	28.7	27.0
Тхэквондо	460	179.0	12.0	7.3	30.0	31.0	22.0	20.0
Шахматы	400	159.0	0.0	10.7	12.0	17.0	20.0	20.0
Тяжёлая ат- летика	600	210.0	19.0	9.0	40.0	40.0	46.0	42.0

В целом показано, что спортивная специализация также оказывают существенное влияние на физическое развитие юношей и девушек. Спортсмены, занимающиеся дзюдо и легкой атлетикой показывают наилучшие результаты пиковой объемной скорости выдоха и силовых качеств. Спортсмены вольной борьбы характеризуются наилучшими качествами скоростной силы, а у спортсменов тхэквондо и гимнастики более развиты качества гибкости и силовой выносливости. Спортсмены занимающиеся боксом, показывают средние результаты всех тестов, кроме ловкости и гибкости, а спортсмены, занимающиеся стрельбой и шахматами, достоверно отличаются наихудшими результатами общей физической подготовки.

Что касается спортсменок, то тоже наблюдаются такие же картины, как спортсмены. Но отметим, что у девушек тяжелой атлетики наилучшие результаты по всем тестам общей физической подготовки.

### ВЫВОДЫ

1. Спортивная специализация оказывают существенное влияние на физическое развитие спортсменов.
2. Для успешной реализации тренировочного плана подготовки необходимо проводить комплексный контроль за физическим состоянием спортсмена.
3. Разработанная методика “Модельной характеристики высококвалифицированного спортсмена” является удобным и наглядным средством регистрации контрольных показателей, и даёт возможность тренерам, спортсменам и научным работникам зрительно оценить результаты подготовленности спортсмена. То есть, можно обнаружить, в развитии каких физических качеств спортсмен отстаёт, а в каких наблюдаются перспективы.
4. Благодаря модельной характеристике, необходимо вовремя сделать корректи-

ровку в индивидуальном тренировочном плане каждого спортсмена.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бунак, В. В. Антропометрия / В.В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941. – 368 с.
2. Лхагвасурэн, Г. Исследование проблемы учебно-спортивных традиций и обновлений в Монголии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Лхагвасурэн Г. – Улан-Батор, 1996. – 22 с.
3. Кузнецов, В.В. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 1. – С. 59.
4. Кузнецов, В.В. О разработке модельных характеристик спортсменов / В.В. Кузнецов, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 6. – С. 58.
5. Лхагвасурэн, Г. Научные основания традиций и обновлений подготовки и тренировки высококвалифицированных спортсменов Монголии : автореф. ... д-ра пед. наук / Лхагвасурэн Г. – Улан-Батор, 1999. – 50 с.
6. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – Киев : Здоровье, 1980. – 336 с.
7. Тарваа, Н. Физическое развитие спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Тарваа Н. – Улан-Батор, 1972. – 16 с.

#### REFERENCES

1. Bunak, V.V. (1941), *Anthropometry*, publishing house "Uchpedgiz", Moscow.
2. Lhagvasuren, G. (1996), *Study on educational and sporting traditions and updates in Mongolia*, dissertation, Ulan Bator.
3. Kuznetsov, V.V. and Novikov, A.A. (1975), "On the problem of modeling characteristics qualified athletes", *Theory and Practice of Physical Culture*, No.1, pp. 59.
4. Kuznetsov, V.V. and Shustin, B.N. (1976), "About development of model characteristics of athletes", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 58.
5. Lhagvasuren, G. (1999), *Scientific foundation of tradition and update training and training highly skilled athletes Mongolia*, dissertation, Ulan Bator.
6. Platonov, V.N. (1980), *Modern sports training*, Health, Kiev.
7. Tarvaa, N. (1972), *Physical development of athletes*, dissertation, Ulan Bator.

**Контактная информация:** mongol\_gunde@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.04.2015.*

**УДК 796.011.3**

### **МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Светлана Юрьевна Максимова, доктор педагогических наук, доцент,  
Елена Павловна Прописнова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Наталья Ивановна Иванась, старший преподаватель,  
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

#### **Аннотация**

В статье представлена методика формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. Ее основа базируется на положениях ведущих концепций физиологии, дефектологии, общей педагогики, теории и методики физического воспитания. Представленная методика характеризуется целостностью и взаимосвязанностью таких ее компонентов как цель, задачи, средства, методы педагогического процесса, а так же формы образовательного процесса. Целевые установки разработанной методики направлены на развитие и коррекцию двигательных навыков у детей с задержкой психического развития в таких видах движений как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Ведущими средствами педагогического воздействия явились специальные физические упражнения, дополненные средствами наглядного и вербального