

3. Зверева, О. Школа родителей / О. Зверева // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 9. – С. 70.

4. Ким, Т. М. Исходные предпосылки реализации специфических функций физической культуры в условиях семейного быта / Т.М. Ким // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 58-62.

5. Татаренко, Д. Д. Детско-родительские отношения в приемных семьях / Д.Д. Татаренко // Современная психология от теории к практике : материалы XV международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2008», секция «Психология» (Москва, 9-10 апреля 2008 г.) / Московский гос. ун-т. – М., 2008. – С. 459-462.

6. Практическая психодиагностика, методика и тесты : учебное пособие / сост. Д.Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2005. – 480 с.

Контактная информация: zagadkaurengoy@mail.ru

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ И ШКОЛЬНИКОВ 7-9 ЛЕТ

*Андрей Николаевич Губернский, Президент,
Мини-футбольный клуб "Динамо-Ямал",
г. Москва*

Аннотация

Проведено исследование динамики скоростно-силовых и скоростных способностей у футболистов и школьников 7-9 лет. Установлено, что спортсмены имели лучшие результаты по предлагаемым тестовым заданиям, хотя, статистически достоверные различия выявлены только к 9 годам.

Ключевые слова: футболисты, школьники, скоростно-силовые способности, скоростные способности, мышечные фосфагены, анаэробная мощность, динамическая сила мышц, тестовые задания, стандартное отклонение, коэффициент вариации, интенсивность роста, стартовая скорость, дистанционная скорость.

DYNAMICS OF POWER-SPEED AND SPEED ABILITIES AMONG FOOTBALL PLAYERS AND PUPILS OF 7-9 AGES

*Andrey Nikolayevich Gubernsky, the President,
Indoor soccer club "Dynamo-Jamal"
Moscow*

Annotation

The research of dynamics of speed-strength and speed abilities of football players and pupils of 7 – 9 age was done. It was found out that athletes had better results in offered tests, though statistically reliable differences were found only at the age of nine.

Keywords: football players, pupils, power-speed abilities, speed abilities, muscular phosphagen, anaerobic power, muscle dynamic power, tests, standard deflection, variation coefficient, growth rate, starting speed, distance speed.

Существуют движения, в которых сила и скорость тесно взаимосвязаны. Они характеризуют способность к быстрому проявлению силы. Проявления скоростно-силовых способностей определяются разными физиологическими механизмами. Ведущая роль в реализации взрывного усилия принадлежит центральной нервной системе, объединяющей усилия отдельных мышц, направленных на быстрое преодоление внешнего сопротивления. Другим фактором является преобладание в мышцах быстрых мышечных волокон [2].

С позиций энергетики мышечной деятельности скоростно-силовые упражнения относятся к анаэробным. [1].

Именно динамическая сила мышц как нельзя лучше отражает уровень развития скоростно-силовых способностей индивида.

По результатам прыжка в длину с места руки за спиной определялись изменения динамической силы мышц нижних конечностей у школьников и юных футболистов 7-9 лет (рис. 1).

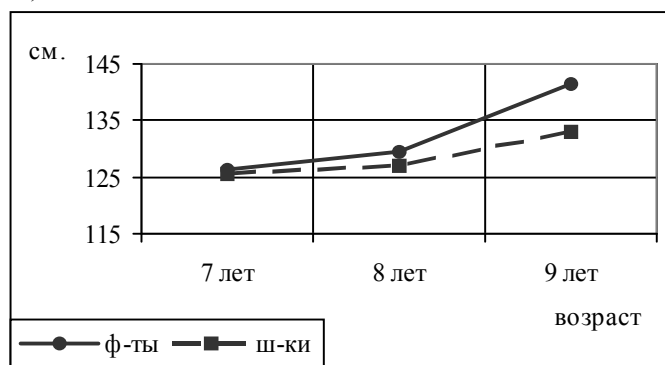


Рис. 1. Динамика показателей прыжка в длину с места руки за спиной у футболистов и школьников 7-9 лет

В 7 лет средние показатели теста составили 126,38 (футболисты) и 125,71 (школьники) см. Разница в 0,67 см. указывала на отсутствие достоверных различий между исследуемым контингентом. В 8 лет различия выросли до 2,48 см. в пользу юных футболистов. Возможно, систематические тренировочные воздействия явились прямым отражением имевших место изменений. К 9 годам результаты прыжка в длину с места руки за спиной были значительно лучше у юных футболистов (141,48 см.), по сравнению со школьниками (132,95 см.). Различия статистически достоверны.

Показатели стандартного отклонения (σ) не подверглись значительным изменениям, составив, в среднем, 10,37 см. у юных спортсменов и 10,28 см. – у школьников.

Показатели коэффициента вариации (V), с возрастом, имели тенденцию к снижению. Их средние величины были выше у школьников (7 лет – 8,46 %, 8 лет – 8,03 %, 9 лет – 7,53 %), по сравнению с футболистами (8,37 %, 8,00 %, 7,21 % соответственно).

Средние значения интенсивности роста (ИР) у 9-летних (как спортсменов, так и школьников) имели максимальные значения (рис. 2), составив соответственно 2,29 %, 0,88 % (8 лет) и 8,98 %, 4,71 % (9 лет).

Уровень развития стартовой скорости оценивался по результатам бега на 6 метров с высокого старта (рис. 3). В 7-летнем возрасте средние показатели тестового задания находились на уровне 2,947 с. у спортсменов и 3,006 с. – школьников ($P > 0.05$). Величины стандартного отклонения практически не отличались у лиц занимающихся и не занимающихся спортом, составив соответственно 0,091 с. и 0,093 с. Средние значения коэффициента вариации характеризовались не значительной степенью разброса: 3,11 % - юные футболисты, 3,12 % - школьники.

В 8 лет разница между спортсменами (2,885 с.) и школьниками (2,9817 с.) в показателях выполнения бега на 6 метров с высокого старта, хотя и выросла, но наличие достоверности выявить не удалось. Несколько снизились у школьников средние данные стандартного отклонения, составив 0,083 с., в то время как у футболистов аналогичная величина выросла на 0.07 с. На 0,29 % у спортсменов увеличились показатели коэффициента вариации, тогда как у школьников аналогичные данные уменьшились, что свидетельствует об изменении степени рассеивания средних значений тестового упражнения.

Значительный прирост показателей, определяющих развитие стартовой скорости у юных футболистов и школьников, зафиксирован в 9 лет. Уменьшение средних величин на 0,342 с. (спортсмены – 2,421 с., школьники – 2,763 с.) являлось максимальным по сравнению с предыдущими возрастными периодами. Средние значения стандартного отклонения и коэффициента вариации (по сравнению с 8-летними испытуемыми) снизились у футболистов (0,056 с. и 2,34% соответственно) и выросли у школь-

ников ($\sigma = 0,089$ с., $V = 3,24$ %). Интенсивность роста скорости (рис. 4) с возрастом повышалась: в 8 лет средние показатели составили 2,12 % у юных футболистов и 0,83 % - у школьников.

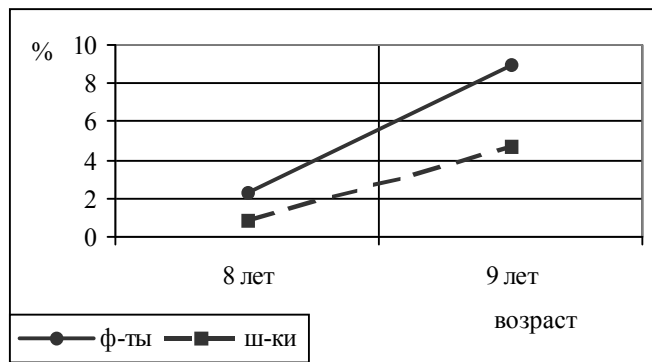


Рис. 2. Динамика показателей интенсивности роста прыжка в длину с места руки за спиной у футболистов и школьников 7-9 лет

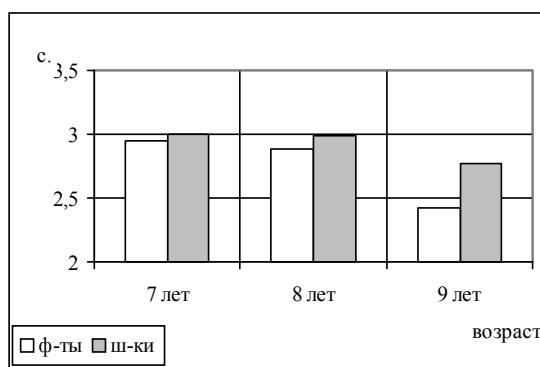


Рис. 3. Динамика показателей бега на 6 метров с высокого старта у футболистов и школьников 7-9 лет

Их увеличение установлено в 9 лет более чем в восемь раз у юных спортсменов и более чем в девять раз – у лиц, не занимающихся спортом. У футболистов положительная динамика зафиксирована в виде средних значений 17,48 %, у школьников – 7,59 %. Разница составила 15,36 % и 6,76 % соответственно.

Дистанционная скорость анализировалась по результатам бега на 15 метров с высокого старта. Средние показатели тестового задания (рис. 5) у юных футболистов и школьников не имели достоверных различий в 7 и 8 лет, хотя разница увеличивалась от года к году. Так, в 7 лет она составила 0,032 с., в 8 лет – 0,076 с. К 9 годам разница составила 0,115 ($P < 0,05$).

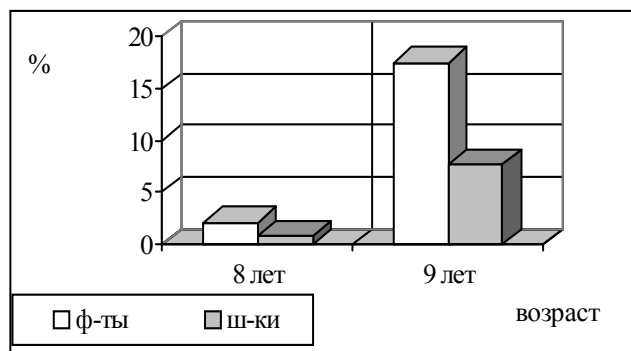


Рис. 4. Динамика показателей интенсивности роста стартовой скорости бега на 6 метров с высокого старта у футболистов и школьников 7-9 лет

Возможно, акцентированные тренировочные воздействия явились следствием увеличивающихся ежегодных различий. Средние величины стандартного отклонения, с возрастом, снижались. Коэффициент вариации также имел тенденцию к снижению: у юных футболистов его средние значения уменьшились с 3,14 % (7 лет) до 2,62 % (9 лет). У школьников эти показатели составили 3,23 % и 3,05 % соответственно.

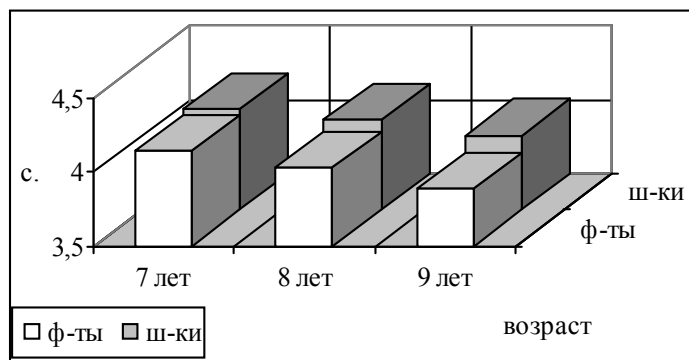


Рис. 5. Динамика показателей бега на 15 метров с высокого старта у футболистов и школьников 7-9 лет

Интенсивность роста (рис. 6) показателей, определяющих уровень дистанционной скорости у юных футболистов 8 лет, составила 2,81 %, у школьников – 1,72 %. В 9 лет средние величины у спортсменов выросли до 3,55 %, тогда как у школьников прирост зарегистрирован на уровне 2,51 %.

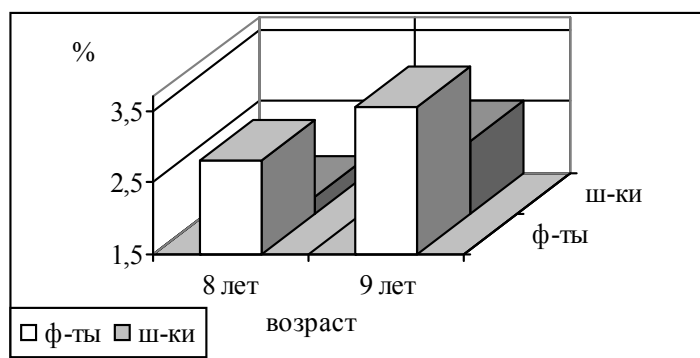


Рис. 6. Динамика показателей интенсивности роста бега на 15 метров с высокого старта у футболистов и школьников 7-9 лет

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнительный анализ уровня скоростно-силовой и скоростной подготовленности юных футболистов и школьников показал, что спортсмены имели лучшие результаты по предлагаемым тестовым заданиям, однако, статистически достоверные различия выявлены только к 9 годам. Возможно, на данном возрастном этапе тренировочные воздействия хотя и оказывали определенное влияние на организм занимающихся (интенсивность роста уровня развития скоростно-силовых и скоростных способностей выше у юных спортсменов), но оно (влияние) пока минимально.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, В.М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов : учебное пособие / В.М. Волков, Р.Н. Дорохов, В.А. Быков ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : [б.и.], 1998. – 99 с.
2. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры, направление 521900 – Физ. культура, специальность 022300 – Физ. культура и спорт / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 230 с.

Контактная информация: amfr.nataliya@mail.ru

**ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ САМБИСТОВ В УСЛОВИЯХ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Сослан Асланович Джалилов, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Исследование процесса технико-тактической подготовки как раздела учебно-подготовительного процесса в борьбе направлено на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оцениваются исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны спортивной подготовки должны дополнять и расширять этот результирующий компонент соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортивная борьба самбо, эффективность, технико-тактические показатели, воспитание, вариативность, интегральный критерий.

**INDICATORS OF TECHNICAL AND TACTICAL LEVEL OF BEGINNING
UNARMED COMBAT FIGHTERS IN THE CONDITIONS OF COMPETITIVE
ACTIVITY**

*Soslan Aslanovich Dzhaliyov, the post-graduate student,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

Annotation

The investigation of the process of technical and tactical training as part of the preparatory process of fight teaching aims at mastering the basic components of the forthcoming competitive activities. This is because the technique in combination with tactic is the basis of sporting skills of fighter and is estimated on the basis of competition rules, while the remaining part of sports training should complement and enhance this component of the resulting competitive activities.

Keywords: unarmed combat, efficiency, technical and tactical performance, education, variation, integral criterion.

ВВЕДЕНИЕ

Для спортивной борьбы результатом всего учебно-подготовительного процесса является успешность выступления спортсмена в поединке, в частности, и в соревновании в целом. Спортивная борьба характеризуется наличием конфликтного взаимодействия между спортсменами, которое регламентируется правилами соревнований. Их отличия (по разрешенным и запрещенным приемам; по оценке технических действий; по форме, в которой выступают спортсмены; по регламенту поединка и т.д.) во многом определяют различия между видами спортивной борьбы, их технику и тактику [1].

МЕТОДИКА

Анализ учебно-тренировочных и соревновательных схваток проводился по методике стенографирования [3], с использованием нотационной записи. Контроль за тактико-технической подготовленностью осуществлялся по показателям активности, эффективности, комбинации, результативности выполнения приемов и вариативности [2, 3].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для автоматизации процесса контроля активности борцов во время учебно-тренировочных схваток нами был разработан индикатор активности в борьбе. Счетчик