

9. Столяров, В.И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Ч. 2 / В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М. : Физическая культура, 2005. – 448 с.

10. Ушакова, Г.А. Репродуктивное здоровье современной популяции девочек / Г.А. Ушакова, С.И. Елгина, М.Ю. Назаренко // Акушерство и гинекология. – 2006. – № 1. – С. 34-38.

REFERENCES

1. Apanasenko, G.L. and Popov, L.A. (2000), *Medical valueology*, publishing house "Phoenix", Rostov n / Don, Russian Federation.

2. Arina, G.A. (1991), "Psychosomatic symptoms as a cultural phenomenon", *Human corporeality: interdisciplinary research, conference*, Moscow, pp. 45-53.

3. Baevskii, R.N. and Berseneva, A.P. (1997), *Evaluation of adaptive abilities of the body and the risk of disease*, publishing house Medicine, Moscow, Russian Federation.

4. Bykhovskaya, I.M. (1989), "Humanism or technocratism: two styles of thinking in the sport", *Moral potential of modern sports, conference*, Moscow, pp. 25-29.

5. Dzyatkovskaya, E.N. (2013), "Adaptive strategy of developing school health", *Health for All: a collection of articles V International scientific-practical conference, EE "Polesky State University"*, Pinsk, April 25-26, 2013, pp. 39-43.

6. Dmitriev, S.V. and Don, D.D. (1996), "Semantic design of sports activities (from the "object model" to a "model project")", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 1, pp. 51-56.

7. Stolyarov, V.I., Chesnokov, N.N, and Stopnikova E.V. (2005), *Readings on the sociology of physical education and sport*, Part 1, publishing house Physical Culture, Moscow, Russian Federation.

8. Stolyarov, V.I., Chesnokov, N.N, and Stopnikova E.V. (2005), *Readings on the sociology of physical education and sport*, Part 2, publishing house Physical Culture, Moscow, Russian Federation.

9. Ushakov, G.A., Elgin S.I. and Nazarenko, M.Y. (2006), "Reproductive health of the modern population of girls", *Obstetrics and genecology*, No. 1, pp. 34-38.

Контактная информация: Yak-33-c-1957@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2013.

УДК 796.8

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНЕННОГО МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦА

Дмитрий Александрович Матвеев, старший преподаватель,

Михаил Александрович Ковалев, старший преподаватель,

Санкт-Петербургский Государственный Университет

Аннотация

В работе приводятся результаты влияния разработанной программы дополненного ментального тренинга, основанной на ментальном тренинге по методу профессора Унесталля, усовершенствованного профессором Бунзеном в НИИ физической культуры в 1994 году, на специальные скоростно-силовые качества борцов-самбистов. Эксперимент проводился с участием экспериментальной группы и двух контрольных. Численность каждой группы пятнадцать человек. Все группы, принявшие участие в эксперименте состояли из студентов Санкт-Петербургского Государственного Университета. Борцы каждой группы выполняли на скорость бросок задней подножкой, бросок через бедро и бросок манекена прогибом весом 50 кг. Каждый бросок выполнялся десять раз. Статистическая обработка данных предусматривала определение среднего времени по группе для выполнения десяти бросков на скорость, доверительные интервалы для средних значений с помощью

критерия Стюдента, максимальные и минимальные значения времени, потребовавшегося для выполнения десяти бросков. В результате проведенного исследования было выявлено позитивное влияние разработанной программы на специальные скоростно-силовые качества борцов-самбистов.

Ключевые слова: двигательная активность, агрессивность, борьба.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.05.99.p89-95

INFLUENCE OF THE ADDED MENTAL TRAINING ON DEVELOPMENT OF SPECIAL HIGH-SPEED AND POWER QUALITIES OF THE FIGHTER

Dmitry Aleksandrovich Matveev, the senior teacher,

Mikhail Aleksandrovich Kovalev, the senior teacher,

St. Petersburg State University

Annotation

The paper presents results of the effect of the developed program supplemented mental training based on the mental training by Prof. Unestalya, advanced by Professor Bunsen at the Research Institute of Physical Culture in 1994, at a special speed-strength wrestlers. The experiment was conducted with the participation of the experimental group and two control groups. The size of each group of fifteen people. All the groups that participated in the experiment consisted of students of St. Petersburg State University. Wrestlers in each group performed at the speed of a throw back step, hip throw and throw the dummy deflection 50 kg. Each roll was carried out ten times. Statistical analysis included the determination of the average time for the group to perform at the rate of ten shots, the confidence intervals for the mean values using Student's t test, the maximum and minimum values of the time required to perform ten shots. The study revealed a positive impact of the program designed for special speed-strength wrestlers.

Keyword: motor activity, aggression, fighting.

Вопрос о восстановлении спортсменов как на тренировке, так вне тренировочного процесса является одним из наиболее важных в спорте, т.к. имеет прямое отношение к результату на соревнованиях. Одновременно с этим в ряде работ отмечалось, что формирование определенного уровня агрессивности позволяет добиться более высокого спортивного результата и имеет большое значение в построении воспитательного процесса во время тренировок [1, 2, 3, 4].

В связи с этим была разработана программа на основе ментального тренинга профессора Л.Э. Унесталы и адаптированного в НИИ физической культуры профессором П.В. Бунзеном. Ментальный тренинг позволяет воздействовать на чувство беспокойства, страха, психологию спортсмена в целом, и представляет собой шесть программ, на усвоение каждой из которых отводится одна неделя.

Ментальный тренинг был дополнен беседами о личностных качествах необходимых борцам на примере спортсменов и тренеров прошлых лет. В беседах делался упор на позитивную (оптимальную, конструктивную) агрессивность, которая подразумевает под собой такие качества как сила воли, стремление к победе в пределах правил, мужество, умение перешагнуть через страх, лень и т.п. Беседы проводились во время отдыха между заданиями, предусматривающими работу в зоне максимальной, субмаксимальной и большой мощности.

Ментальный тренинг также был дополнен упражнениями на расслабление из йоги. Эти упражнения сами по себе вызывают релаксацию и должны усиливать действие программы релаксации, которую предусматривает ментальный тренинг.

Целью данного эксперимента было установить влияние программы дополненного ментального тренинга на скорость выполнения бросков у борцов-самбистов.

Методика проведения эксперимента следующая:

- были взяты экспериментальная группа и две контрольные (№1, №2), состоящие из студентов юношей возрастом 16-18 лет численностью по 15 человек;
- занятия экспериментальной группы проводились по программе дополненного

ментального тренинга;

- занятия контрольной группы №2 проводились по вузовской программе. Занимающиеся в ней были ознакомлены с ментальным тренингом, но в ней не проводились беседы о личностных качествах желательных для борцов;

- занятия контрольной группы №1 проводились по обычной вузовской программе. Занимающиеся в ней не были ознакомлены с ментальным тренингом, но в занятия этой группы были включены упражнения на расслабление;

- в конце учебного года каждая группа сдавала норматив по броскам на скорость: задняя подножка, бросок через бедро и бросок манекена прогибом (вес манекена 50 кг). Каждый бросок выполнялся 10 раз.

- для описания результатов эксперимента использовались следующие обозначения: t_{cp} – среднее время потребовавшееся для выполнения десяти бросков на скорость в группе, P_1 – степень достоверности различий между экспериментальной и контрольной группой №1, P_2 – степень достоверности различий между экспериментальной и контрольной группой №2, σ – среднеквадратичное отклонение от среднего значения времени потраченного на выполнение десяти бросков, min – минимальное значение времени в группе на выполнение десяти бросков, max – максимальное значение времени в группе на выполнение десяти бросков.

- в каждой группе определялось среднее время, которое потребовалось для выполнения норматива. Вычислялась статистическая достоверность различий с помощью критерия Стьюдента;

- определялось распределение времени, потребовавшееся для выполнения 10 бросков на скорость по временным интервалам для занимающихся в каждой группе.

В таблице. 1 показаны различия среднего времени по группам для выполнения бросков задней подножкой на скорость.

Таблица 1

Среднее время по группам для выполнения броска задней подножкой

	экспериментальная группа	контрольная группа №2	контрольная группа №1
t_{cp}	32.42	34.57	35.58
σ	1.23	1.32	0.80
Доверительный интервал	[30.76;34.08]	[32.79;36.35]	[34.08;36.98]
Степень достоверности	$P_1=0.1$	-	-

Из таблицы 1 следует, что средние значения времени, потребовавшегося на выполнение десяти бросков задней подножкой в экспериментальной группе статистически достоверно ниже по сравнению с контрольной группой №1.

В таблице 2 приведены максимальные и минимальные значения времени, потребовавшиеся для выполнения десяти бросков на скорость задней подножкой.

Таблица 2

Максимальные и минимальные значения времени в экспериментальной и контрольных группах, потребовавшиеся для выполнения броска задней подножкой

	Экспериментальная группа	Контрольная группа №2	Контрольная группа №1
min	31.19	33.10	35.22
max	34.40	36.68	37.20

Из таблицы 2 следует, что максимальные и минимальные значения времени, потребовавшегося на выполнение десяти бросков задней подножкой, оказались меньше в экспериментальной группе.

На рис. 1 приведено распределение времени бросков на скорость задней подножкой по интервалам времени. Из рис.1 видно, что наибольшее количество спортсменов в

экспериментальной группе успевали выполнить десять бросков задней подножкой за временной интервал с 31 до 34 секунд. В контрольной группе №2 за интервал с 33 до 36 секунд и в контрольной группе №1 за интервал 35-38 секунд. Причем в экспериментальной группе максимум приходится на интервал 31-32 секунды, в контрольной группе №2 на интервал 33-34 секунды и в контрольной группе №1 на интервал 35-36 секунд.

Таким образом, из таблиц 1, 2 и рис. 1 можно сделать вывод, что в экспериментальной группе броски на скорость задней подножкой были выполнены несколько более успешно чем в контрольной.

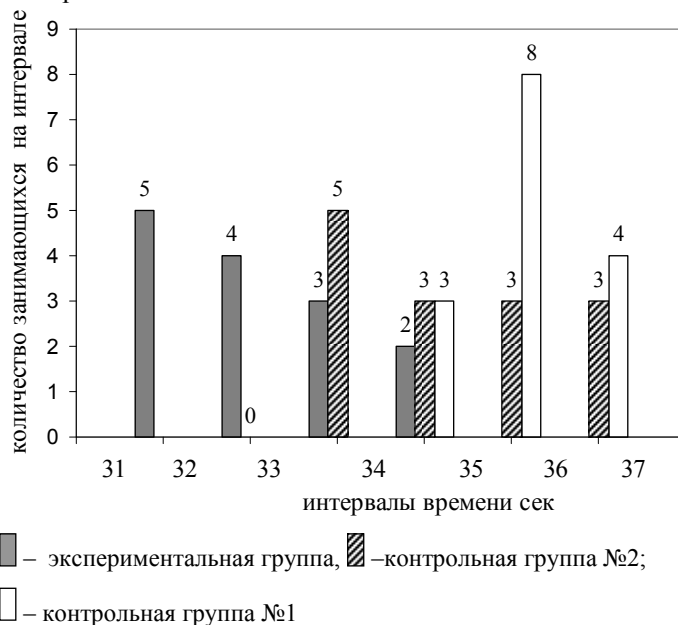


Рис.1 Распределение значений времени, потребовавшегося для выполнения 10 бросков задней подножкой по интервалам

В таблице. 3 показаны различия среднего времени по группам для выполнения бросков через бедро на скорость.

Таблица 3

Среднее время выполнения в экспериментальной и контрольной группах броска через бедро на скорость

	экспериментальная группа	контрольная группа №2	контрольная группа №1
t_{cp}	46.60	48.30	50.11
σ	1.48	0.73	1.79
Доверительный интервал	[44.60;48.60]	[47.30;49.30]	[48.71;52.1]
Степень достоверности	$P_1=0.2$	-	-

Из таблицы 3 следует, что в экспериментальной группе среднее значение времени, потребовавшееся на выполнение десяти бросков через бедро на скорость достоверно ниже в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой №1.

В таблице 4 приведены максимальные и минимальные значения времени, потребовавшегося на выполнения броска через бедро в каждой группе.

Таблица 4

Максимальные и минимальные значения времени в экспериментальной и контрольных группах, потребовавшиеся для выполнения броска через бедро

	Экспериментальная группа	Контрольная группа №2	Контрольная группа №1
min	43.23	47.50	51.19
max	48.9	49.54	53.90

Из таблицы 4 следует, что максимальные и минимальные значения времени потребовавшиеся на выполнение десяти бросков через бедро на скорость меньше в экспериментальной группе.

На рис. 2 приведено распределение времени бросков через бедро на скорость задней подножкой по интервалам времени. Из рис. 2 видно, что время, потребовавшееся на выполнение десяти бросков через бедро на скорость у занимающихся в экспериментальной группе лежит в области более низких значений по сравнению с контрольными группами №1 и №2.

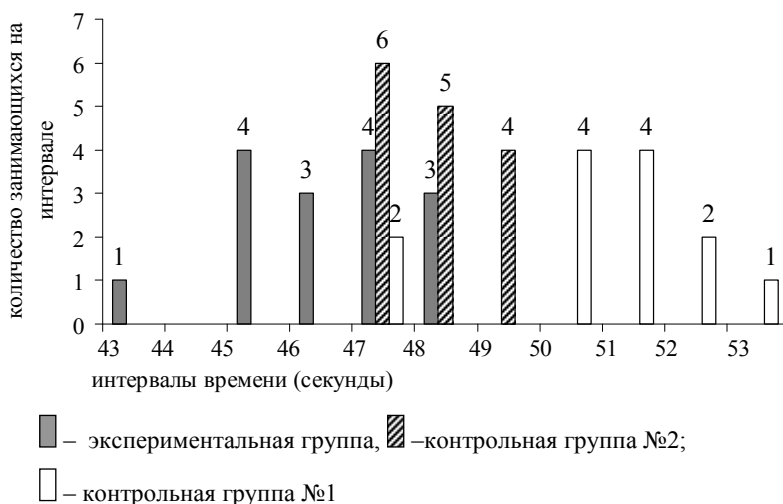


Рис. 2 Распределение времени бросков через бедро на скорость по интервалам времени

Таким образом, можно сделать вывод, что занимающиеся в экспериментальной группе выполнили десять бросков через бедро на скорость успешнее по сравнению с занимающимися в контрольных группах.

В таблице 5 показаны различия среднего времени по группам для выполнения бросков прогибом на манекене.

Таблица 5

Средние значения времени в экспериментальной и контрольных группах, потребовавшиеся для выполнения броска прогибом

	экспериментальная группа	контрольная группа №2	контрольная группа №1
t_{cp}	45.52	48.30	50.85
σ	1.98	1.11	0.93
Доверительный интервал	[42.85;48.19]	[46.80;49.80]	[49.59;52.42]
Степень достоверности	$P_i=0.2$	-	-

Из таблицы 5 следует, что меньшее время в среднем для выполнения десяти бросков прогибом в экспериментальной группе достоверно ниже, чем в контрольной группе №1.

В таблице 6 показано максимальное и минимальное время по группам для выполнения бросков прогибом на манекене.

Таблица 6

Максимальные и минимальные значения для выполнения броска прогибом манекена на скорость

	Экспериментальная группа	Контрольная группа №2	Контрольная группа №1
min	42.04	45.67	49.23
max	48.67	49.94	52.12

Из таблицы 6 следует, что минимальное и максимальное время десяти бросков манекена прогибом на скорость имеет наименьшие значения в экспериментальной группе.



Рис. 3 Распределение времени бросков через бедро на скорость по интервалам времени

На рис. 3 приведено распределение бросков манекена прогиба по временным интервалам. Из рис. 3 видно, что область интервалов времени в которую попали занимающиеся в экспериментальной группе лежит в области меньших значений по сравнению с областями, в которые попали занимающиеся контрольной группой №2 и №1.

Из эксперимента можно сделать следующие выводы:

- занимающиеся в экспериментальной группе выполнили броски на скорость более успешно, чем занимающиеся в контрольных группах;
- разработанная программа дополненного ментального тренинга способствует формированию специальных скоростно-силовых качеств у борцов-самбистов;
- разработанную программу дополненного ментального тренинга можно рекомендовать для совершенствования учебно-тренировочного процесса в секциях борьбы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кутергин Николай Борисович ; [С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. – СПб., 2007. – 17 с.
2. Шестак, А.Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шестак Александр Филиппович ; [С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта]. – СПб., 2003. – 23 с.
3. Татаржицкий, С.Е. Повышение эффективности соревновательной деятельности баскетболистов на основе коррекции агрессивных действий : автореф. дис. ... канд. пед.

наук / Татаржицкий Сергей Евгеньевич ; [Дальневост. гос. акад. физ. культуры]. – Хабаровск, 2003. – 24 с. : ил.

4. Матвеев, Д.А. Поиск взаимосвязей между самооценкой агрессивности и спортивным результатом у борцов-самбистов / Д.А. Матвеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С.101-105.

REFERENCE

1. Kutergin, N.B. (2007), *Formation of optimal aggressiveness in wrestlers*, dissertation, Saint Petersburg, Russian Federation.

2. Sestak, A.F. (2003), *The manifestation of aggression and its correction in preparation for combat sports with the support of the means of pedagogical control*, dissertation, Saint Petersburg, Russian Federation.

3. Tatarzhitsky, S.E. (2003), *Improving the efficiency of competitive activity basketball players on the basis of the correction of aggressive actions*, dissertation, Khabarovsk, Russian Federation.

4. Matveev, D.A. (2012), “Search the relationship between self-esteem and aggressive sports results in wrestlers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No 9, pp.101-105.

Контактная информация: dmitrijmatveev@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.05.2013.

УДК 378

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Марина Сергеевна Мочалова, соискатель,

Московская государственная академия физической культуры (МГАФК, п. Малаховка)

Аннотация

Статья посвящена экспериментальному обоснованию эффективности разработанной дифференцированной методики профессиональной подготовки студентов вуза физической культуры, направленной на повышение уровня их самоорганизации. Основным принципом обучения по данной методике является учёт типологического профиля (типа темперамента) студента при составлении индивидуальной программы самостоятельной работы, а так же контроль сформированности каждого из компонентов самоорганизации. Уровень самоорганизации профессиональной подготовки на разных этапах эксперимента оценивался на основе объективных методов, используемых в профессиональной педагогике и психологии: поэлементного и пооперационного анализа процесса обучения и опросника «Диагностика особенностей самоорганизации». По полученным результатам был сделан вывод о том, что применение дифференцированной методики способствует повышению уровня самоорганизации студентов, полноте и прочности усвоения знаний, овладения умениями.

Ключевые слова: самоорганизация, типологический профиль, индивидуальный подход к обучению, дифференцированная методика, профессиональная подготовка.