

17. Прокопенко, В. И. Материалы возрастных уровней физического развития, двигательной подготовленности и физической работоспособности школьников народов Севера (ханты, манси) / В. И. Прокопенко [и др.]; Урал. гос. пед. ун-т.— Екатеринбург, 1992. — 73 с.

18. Рейнсон-Правдин, А.Н. Игра и игрушка детей народов Обского Севера: дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Рейнсон-Правдин. — М.; Л., 1944—1945. — 350 с.

19. Сахно, А. В. Двигательная активность и наследственный потенциал человека/А.В.Сахно,А.С.Чубуков// <http://www.centrelittle.ru/conception.html>.

20. Симонова, Л. Р. Вымирающее племя / Л. Р. Симонова // Живописное обозрение.-1883.- №1. — 101 с.

21. Синявский, Н. И. Этнопедагогика физического воспитания народов Севера-хантыманси в современной системе образования: дис. ... д-ра пед. наук / Н.И.Синявский. - М., 2005. — 406 с.

22. Финш, О. Путешествие в Западную Сибирь / О. Финш, А. Брэм. — М., 1882.—484 с.

23. Шамаев, Н. К. Семейное воспитание на традициях / Н. К. Шамаев. - Якутск, 2003. - 22 с.

24. Шухов, И. Н. Река Казым и ее обитатели / И. Н. Шухов // Ежегодник Тобольского губернского музея. - 1915. — Вып. 26. — С. 37—56.

25. UNESCO. Collective consultation aimed at creating an international platform for the promotion and development of traditional sports and games.- Paris, 13 March 2006, UNESCO Headquarters.

Контактная информация: valerijkrasilnikov@yandex.ru

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЗЮДОИСТОК НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Татьяна Викторовна Дьяконова, соискатель,

Нина Викторовна Седых, доктор педагогических наук, доцент,

ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» (ВГАФК)

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации и построения тренировочного процесса с учетом свойств темперамента спортсменов, способствующего значительному повышению уровня специальной физической подготовленности дзюдоисток-юниорок.

Ключевые слова: спортивная тренировка, типы темперамента, соревновательная деятельность спортсменов.

TECHNIQUE OF PERFECTION OF TRAINING PROCESS ON THE BASIS OF THE ACCOUNT OF TYPES OF TEMPERAMENT IN JUDO

Tatyana Viktorovna Djakonova, competitor,

Nina Viktorovna Sedyh, doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,

Volgograd State Academy of Physical Education

Annotation

The article goes into the organization and establishing the training process by taking into account the girls - athletes` temperament contributing to the significant improvement of the level of the special physical preparedness of female judoists-juniors.

Key words: sports training, types of temperament, competitive activities of athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Среди тренеров, физиологов и психологов существуют две основные точки зрения на вопрос об индивидуально-типологических особенностях нервной системы спортсменов. Теоретики считают, что подавляющее большинство спортсменов отно-

сится к типу с сильной нервной системой и его разновидностям, что психологические свойства обусловлены, прежде всего, силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов [2, 5]. Такой же точки зрения придерживаются и специалисты-практики. Однако другие исследователи, опираясь на накопленный в психофизиологии опыт компенсации отдельных свойств, а также на факты приспособления свойств нервной системы к требованиям двигательной деятельности, утверждают, что спортсмены, обладающие не только силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов, но и противоположными свойствами могут добиться значительных успехов в спорте [1, 3, 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В исследовании участвовало 47 девушек – мастеров спорта и перворазрядников по дзюдо. (Из них в экспериментальной группе – 27, в контрольной – 20 спортсменок).

На первом этапе исследования девушки экспериментальной группы были распределены по свойствам темперамента следующим образом: экстраверты – 15, интроверты – 12; из них эмоциональной устойчивостью обладали 8 девушек, 14 – эмоционально впечатлительны и 5 спортсменок – с расшатанной нервной системой. Для каждой из подгрупп разработаны специальные комплексы физических упражнений общей и специальной физической подготовки с учетом свойств темперамента спортсменок, технико-тактической и психологической подготовленности к соревновательной деятельности (рис. 1).



Рис. 1. Схема экспериментальной методики подготовки дзюдоисток к соревновательной деятельности

Анализ результатов тестирования с использованием различных двигательных заданий специальной физической подготовки показал, что в экспериментальной группе большинство анализируемых показателей достоверно улучшились, о чем свидетельствуют результаты тестирования: «забегание на мосту влево 5 раз, вправо – 5 раз» - на 27,13% ($p < 0,01$), «переворот на мосту 10 раз» - на 11,46% ($p < 0,05$), «10 бросков партнера через бедро» - на 41,27% ($p < 0,01$), «вставание на мост из стойки 5 раз» - на 24,12% ($p < 0,05$), «переходы с переднего моста на задний и обратно 5 раз» - на 45,49% ($p < 0,01$), «входы на бросок через спину 10 раз с отрывом от ковра, выходы на бросок через спину за 30 с» - на 39,33% ($p < 0,01$), «переворот соперника на болевой прием из положения высокого партера 5 раз» - на 49,02% ($p < 0,001$), «уходы с удержания сбоку через борцовский мост 5 раз» - на 45,12% ($p < 0,01$) и «набрасывание двух партнеров: бросок через бедро за 10 с» - на 45,12% ($p < 0,01$).

В контрольной группе достоверные изменения выявлены только в 1, 3, 5, 6 и 9 тестах. Другие показатели специальной физической подготовленности у спортсменок этой группы изменились недостоверно.

С помощью педагогического наблюдения выявлено, что у спортсменок экспериментальной группы значительно снизился уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения. Как показали первичные исследования, перед разминкой спортсменки экспериментальной группы были слегка взволнованы, дыхание было учащенным, движения - координированные, свободные, но несколько напряженные. В поведении особых отклонений не наблюдалось, внешне девушки выглядели спокойно, но алгоритм предстартовых действий выполнялся не совсем четко и последовательно. В речи спортсменок преобладали слова о том, что соперники очень сильные, лучше подготовлены. Девушки контрольной группы отличались спокойствием, ровным, спокойным дыханием и спокойным, сосредоточенным поведением и четким выполнением алгоритма предстартовых действий. После разминки, непосредственно перед боем, все исследуемые показатели, как в экспериментальной, так и в контрольной группах значительно ухудшались.

В процессе исследования в зависимости от свойств темперамента девушкам экспериментальной группы предлагалось регулярно использовать следующие приемы, способствующие снятию предстартовой тревожности: самоприказы, целенаправленное представление ситуаций, разнообразные способы отвлечения, сознательное управление мышечным тонусом, дыхательные упражнения как средство саморегуляции и использование физических упражнений для управления физическим состоянием.

К моменту окончания исследования в данных педагогического наблюдения за девушками контрольной и экспериментальной групп наблюдались значимые, по сравнению с первым этапом, изменения. Повторное тестирование после разминки перед ответственными соревнованиями показало, что дзюдоистки, занимающиеся по экспериментальной методике, внешне спокойны, несмотря на то, что несколько напряжены позы и движения и наблюдается легкий тремор пальцев. В речи спортсменок преобладали слова о том, что победа над соперником возможна. В то же время спортсменки контрольной группы были возбуждены и не уверены в победе над соперником.

Естественно, это отразилось на результатах соревнований. Анализ боевых действий спортсменок позволил отметить следующее: в экспериментальной группе спортсменки, по сравнению с первым этапом исследования, на 37,4% эффективнее выполняли броски партнера через бедро, на 22,2% - броски через спину, показали на 38,5% больше эффективных атак и на 50,0% меньше пропущенных приемов. В контрольной группе эти показатели, соответственно, изменились лишь на 11,2, 13,3, 20,0 и 16,4%.

Следовательно, предположение о том, что занятия по экспериментальной методике способствовали формированию готовности к соревновательной деятельности, еще раз нашло свое подтверждение в данных боевых действий дзюдоисток.

ВЫВОДЫ

1. Организация и построение тренировочного процесса с учетом свойств темперамента способствует значительному повышению уровня специальной физической подготовленности дзюдоисток-юниорок.
2. Использование в тренировочном процессе психолого-педагогических приемов, способствующих снятию предстартовой тревожности, позволило значительно улучшить боевые действия спортсменок во время ответственных соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.
3. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская ; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар : [б.и.], 1995. – 68 с.
4. Ивлев, В.Г. Типология соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов в зависимости от их индивидуальных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ивлев В.Г. – М., 1990. – 24 с.
5. Клещев, В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсмена высокой квалификации (на материале бокса) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Клещев В.Н. – М., 1984. – 20 с.

Контактная информация: nina4588@rambler.ru

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Николай Андреевич Дьяченко, кандидат педагогических наук, доцент,

Петр Иванович Заев, кандидат педагогических наук, доцент,

Виктор Дмитриевич Зверев, кандидат педагогических наук, профессор,

Абсет Хакиевич Талибов, кандидат педагогических наук,

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

Олег Сергеевич Федяев, заслуженный тренер России, доцент,

Курский государственный технический университет

Аннотация

Статья посвящена анализу техники выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике на основе биомеханической информации.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, фаза, техника, биомеханический контроль, движение.