

2. Новиков, А.А. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А.О. Акопян // Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. – М., 1993. – С. 300-314.

3. Миндиашвили, Д.Г. Сковывание как способ создания локального преимущества / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов // Физкультурное образование Сибири. – Омск, 1997. – № 1. – С. 47-52.

4. Нелюбин, В.В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе : учебное пособие. Ч. 1 / В. В. Нелюбин ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Новосибирск : Изд-во "Пасман и Шувалов", 1995. – 95 с.

Контактная информация: uyvas-10@list.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ УСКОРЕННОГО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ

*Михаил Александрович Факеев, аспирант,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
(РГПУ им. А.И. Герцена),
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье представлено теоретическое и экспериментальное обоснование методики ускоренного развития психомоторных функций детей 9-15 лет, занимающихся рукопашным боем в ДЮСШ с учетом индивидуально-дифференцированного подхода. Результаты проведенного исследования показали эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: методика, индивидуально-дифференцированный подход, психомоторные функции.

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF METHODOLOGY OF ACCELERATED FORMATION OF PSYCHOMOTOR FUNCTIONS OF YOUNG HAND-TO-HAND COMBAT ATHLETES

*Michael Aleksandrovich Fakeev, the post-graduate student,
The Herzen State Pedagogical University of Russia,
St.-Petersburg*

Annotation

The article presents the theoretical and experimental substantiation of methodology of accelerated development of psychomotor functions of children at the age of 9-15 years which are engaged in hand-to-hand fight at sports school taking into account the individually-differentiated approach. Results of the carried out research have shown efficiency of the developed methodology.

Key words: methodology, individually-differentiated approach, psychomotor functions.

Основной задачей данного исследования является экспериментальное обоснование методики ускоренного формирования психомоторных функций детей 9-15 лет, занимающихся рукопашным боем.

Ранее нами было показано, что в процессе занятий рукопашным боем темпы развития отдельных показателей психомоторных функций в различные возрастные периоды юных рукопашников не одинаковы и зависят от индивидуально-возрастных особенностей. К тому же выявлено, что в процессе учебно-тренировочных занятий тренеры практически не используют специальные задания на развитие психомоторных функций, являющихся определяющими в освоении техники рукопашного боя в детском и подростковом возрасте [1,2].

Учитывая важность обозначенной проблемы в подготовке юных спортсменов рукопашников, а также отсутствие экспериментальных исследований о возможности применения в тренировочной программе по рукопашному бою ускоренного развития

психомоторных функций, нами был организован педагогический эксперимент с детьми, занимающимися рукопашным боем в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, который проводился в течение шести месяцев.

В эксперименте участвовали юные спортсмены - рукопашники из следующих групп: спортивно-оздоровительная группа в возрасте 9-10 лет (n=21); группа начальной подготовки в возрасте 11-13 лет (n=21); учебно-тренировочная группа в возрасте 14-15 лет (n=21). Во всех группах, участвующих в эксперименте, были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Количественный состав сформированных групп показан в таблицах 1-3. Достоверных различий в изучаемых показателях у спортсменов между группами до начала эксперимента не обнаружено ($p > 0,05$).

Для оценки показателей психомоторных функций применялись следующие тесты: на точность воспроизведения мышечного усилия (методика динамометрии), на быстроту сенсомоторного реагирования (методика РДО), на взрывную скорость и способность распределять усилия во времени (методика теппинг-тест), на вестибулярную устойчивость (проба Ромберга).

Полученные нами данные послужили основой для обоснования методики ускоренного формирования психомоторных функций у детей:

- в спортивно-оздоровительной группе наибольший вклад в успешность специальной физической подготовки вносит показатель развития функции равновесия;
- в группе начальной подготовки - показатели взрывной скорости и способности распределять усилия во времени и вестибулярной устойчивости;
- в учебно-тренировочной группе - показатели взрывной скорости и способности распределять усилия во времени.

Исходя из этого, экспериментальная методика в каждой возрастной группе была направлена на развитие, в первую очередь, психомоторных функций и включала следующие блоки упражнений:

- 1) общеподготовительные упражнения с использованием подвижных игр и элементов спортивных игр;
- 2) специально-подготовительные упражнения;
- 3) специальные упражнения с партнером.

Перечисленные группы упражнений относительно в координационном плане несложны, что позволяло использовать их в учебно-тренировочном процессе без особой предварительной подготовки.

В КГ тренировочные занятия проводились по обычной программе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Особенностью представленных в таблицах 1-3 результатов эксперимента является то, что изучаемые показатели психомоторных функций детей 9-15 лет в КГ и ЭГ имеют определенную динамику.

В спортивно-оздоровительной группе в ЭГ по сравнению с КГ после эксперимента показатели вестибулярной устойчивости достоверно выше как в пробе Ромберга № 4, так и в пробе Ромберга № 5 (табл. 1);

В группе начальной подготовки в ЭГ были достигнуты достоверные результаты в сравнении с КГ по взрывной скорости, способности распределять усилия во времени, вестибулярной устойчивости в пробах Ромберга № 4 и № 5 (табл. 2).

В учебно-тренировочной группе в ЭГ в сравнении с КГ получены достоверные различия по взрывной скорости и способности распределять усилия во времени (табл. 3). Необходимо также отметить, что по остальным исследуемым показателям как в ЭГ, так и в КГ во всех возрастных группах результаты не достоверны, хотя и наблюдается положительная динамика их развития.

Таблица 1

Изменение показателей психомоторных функций детей, занимающихся рукопашным боем в спортивно-оздоровительной группе

Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ (n=11)	ЭГ (n=10)	КГ (n=11)	ЭГ (n=10)
Точность воспроизведения мышечного усилия на отметке динамометра в 10 кг	3,11±0,19	3,13±0,22	2,80±0,16	2,78±0,18
	t = 0,07; p > 0,05		t = 0,10; p > 0,05	
Быстрота сенсомоторного реагирования (РДО)	3,27±0,22	3,31±0,27	2,83±0,17	2,89±0,19
	t = 0,04; p > 0,05		t = 0,09; p > 0,05	
Взрывная скорость (теппинг-тест за 10 с)	67,3±1,2	67,7±1,29	73,3±1,2	72,5±1,4
	t = 0,02; p > 0,05		t = 0,07; p > 0,05	
Способность распределять усилия во времени (теппинг-тест за 60 с)	353,9±7,1	352,1±6,9	362,5±7,0	360,0±7,1
	t = 0,12; p > 0,05		t = 0,22; p > 0,05	
Вестибулярная устойчивость (проба Ромберга № 4)	13,1±0,4	13,0±0,4	13,6±0,6	15,9±0,7
	t = 0,09; p > 0,05		t = 2,17; p < 0,05	
Вестибулярная устойчивость (проба Ромберга № 5)	7,7±0,27	7,6±0,41	8,5±0,4	9,7±0,3
	t = 0,20; p > 0,05		t = 2,4; p < 0,05	

Таблица 2

Изменение показателей психомоторных функций детей, занимающихся рукопашным боем в группе начальной подготовки

Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ (n=10)	ЭГ (n=11)	КГ (n=10)	ЭГ (n=11)
Точность воспроизведения мышечного усилия на отметке динамометра в 10 кг	1,98±0,14	2,02±0,19	1,72±0,1	1,74±0,12
	t = 0,4; p > 0,05		t = 0,06; p > 0,05	
Быстрота сенсомоторного реагирования (РДО)	2,05±0,14	2,12±0,16	1,64±0,09	1,68±0,1
	t = 0,3; p > 0,05		t = 0,04; p > 0,05	
Взрывная скорость (теппинг-тест за 10 с)	76,2±0,23	76,0±0,23	80,4±0,33	82,7±0,39
	t = 0,6; p > 0,05		t = 2,39; p < 0,05	
Способность распределять усилия во времени (теппинг-тест за 60 с)	376,4±8,6	374,3±8,49	393,2±9,1	414,5±9,47
	t = 1,1; p > 0,05		t = 2,13; p < 0,05	
Вестибулярная устойчивость (проба Ромберга № 4)	12,4±0,43	14,9±0,56	12,6±0,39	17,2±0,81
	t = 0,8; p > 0,05		t = 2,16; p < 0,05	
Вестибулярная устойчивость (проба Ромберга № 5)	5,8±0,2	5,7±0,17	7,8±0,28	9,1±0,36
	t = 0,9; p > 0,05		t = 2,6; p < 0,05	

Таблица 3

Изменение показателей психомоторных функций детей, занимающихся рукопашным боем в учебно-тренировочной группе

Тесты	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ (n=9)	ЭГ (n=10)	КГ (n=9)	ЭГ (n=10)
Точность воспроизведения мышечного усилия на отметке динамометра в 10 кг	1,8±0,13	1,78±0,12	1,5±0,1	1,52±0,11
	t = 0,09; p > 0,05		t = 0,12; p > 0,05	
Быстрота сенсомоторного реагирования (РДО)	1,9±0,14	1,9±0,14	1,6±0,11	1,45±0,09
	t = 0; p > 0,05		t = 1,1; p > 0,05	
Взрывная скорость (теппинг-тест за 10 с)	78,0±0,22	77,7±0,21	81,0±0,4	84,4±0,52
	t = 0,6; p > 0,05		t = 5,15; p < 0,01	
Способность распределять усилия во времени (теппинг-тест за 60 с)	384,9±8,9	385,9±9,3	395,6±9,8	417,1±12,3
	t = 0,3; p > 0,05		t = 2,26; p < 0,05	
Вестибулярная устойчивость (проба Ромберга № 4)	14,1±0,56	14,2±0,57	14,5±0,59	15,3±0,62
	t = 0,3; p > 0,05		t = 1,6; p > 0,05	
Вестибулярная устойчивость (проба Ромберга № 5)	6,3±0,25	6,4±0,28	7,1±0,32	7,6±0,42
	t = 0,7; p > 0,05		t = 0,8; p > 0,05	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, методика специализированной подготовки юных спортсменов-

рукопашников должна основываться на подборе таких средств и методов обучения и совершенствования, которые являются достаточными для оптимального психомоторного развития в определенный сенситивный период. В противном случае, у юного спортсмена будут вырабатываться жесткие двигательные стереотипы, не позволяющие в процессе тренировки развивать оперативное мышление, формировать различные реакции, особенно с переключением на другие действия. Все это в последующем отрицательно скажется на соревновательном результате.

Следует подчеркнуть, что при обосновании методики ускоренного формирования психомоторных функций мы исходили, прежде всего, из индивидуально-дифференцированного подхода, который рассматривается нами с точки зрения выделения детей по сходным индивидуальным признакам в психомоторном развитии и специальной физической подготовленности с целью решения задачи эффективной дифференцированной педагогической помощи в совершенствовании технического мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Факеев, М.А. Некоторые результаты исследования психомоторных функций детей, занимающихся рукопашным боем / М.А. Факеев // Технологии образования в области физической культуры : сб. науч.-метод. работ / под общ. ред. Г.Н. Пономарева и А.Н. Кислого ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2008. – С. 150-153.

2. Факеев, М.А. Исследование динамики развития показателей психомоторных функций детей в возрасте 9-15 лет / М.А. Факеев // Актуальные научно-педагогические проблемы. Вестник балтийской педагогической академии. Вып. 83. – СПб., 2009. – С. 48-50.

Контактная информация: mitin.75@mail.ru

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ (МС), СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЗИМНИХ МНОГОБОРЬЯХ

*Вадим Валерьевич Фарбей, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена
(РГПУ им. А.И. Герцена),
Санкт-Петербург*

Аннотация

Исследования дали возможность определить уровень физического развития и функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон), обуславливающие эффективность достижений в этих видах спорта.

Ключевые слова: физическая и функциональная подготовленность, эффективность, морфофункциональные особенности.

LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL AND FUNCTIONAL CONDITION OF THE QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN WINTER KINDS OF SPORTS

*Vadim Valeryevich Farbej, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Herzen State Pedagogical University of Russia
St.-Petersburg*

Annotation

The researches have given a chance to define the level of physical development and functional condition of the qualified athletes specializing in winter all-round events (biath-