

рассогласования). Таким образом, контроль предполагает три звена: 1) модель, образ потребного, желаемого результата действия; 2) процесс сличения этого образа и реального действия; 3) принятие решения о продолжении или коррекции действия. Эти три звена представляют структуру внутреннего контроля реализации деятельности ее субъектом. Каждое звено деятельности, каждое его действие внутренне контролируется по многочисленным каналам, «петлям» обратной связи. Именно это позволяет говорить, вслед за И.П. Павловым [8], о человеке как о самой совершенной, саморегулирующейся и самообучающейся системе.

1. Андреев, В. И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / В. И. Андреев; Омский гос. ин-т физ. культуры. – Омск, 1988. – 21 с.
2. Анохин, П. К. Узловые вопросы в изучении высшей нервной деятельности: монография / П. К. Анохин. – М.: Изд-во ВМН СССР, 1980. – 197 с.
3. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: избр. нсихол. тр. / Н. А. Бернштейн; под. ред. В. П. Зинченко. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 604 с.
4. Блонский, П. П. Трудовая школа / П. П. Блонский // Избранные педагогические и психологические соч.: в 2 т.; под ред. А. В. Петровского. – М.: Педагогика, 1979. – Т. 1. – С. 86–164.
5. Бондарь, А. И. Баскетбол: теория и практика / А. И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2008. – 422 с.
6. Давыдов, В.В. Что такое учебная деятельность? / В. В. Давыдов // Начальная школа. – 1999. – № 7. – С. 12–18.
7. Маришук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Маришук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова; под науч. ред. Л. В. Маришук. – Минск: Тесей, 2013. – 777 с.
8. Павлов, И. П. Избранные труды / И. П. Павлов; под общ. ред. М. А. Усиевича. – М.: Гос. учеб.-нед. изд-во Мин. прос. РСФСР, 1954. – 415 с.
9. Сеченов, И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов // Полн. собр. соч.: в 2 т. – М., 1952. – Т. 1. – С. 60.
10. Советская система физического воспитания / гл. ред. Г. И. Кукушкин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
11. Технические средства и тренажеры в спортивных играх: метод. рекомендации / под. ред. А. Г. Фурманова. – Минск, 1974. – 53 с.
12. Эльконин, Д. Б. Психологическое развитие в детских возрастах / под. ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: изд-во Ин-та практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 416 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ХОДЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Варивоцкая Д.И., Якуш Е.М., канд. нед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Лыжные гонки – циклический вид спорта, требующий проявления в основном, прекрасной координации движений. Передвигаясь по дистанции, лыжник многократно, до нескольких десятков тысяч раз повторяет определенные движения, мышцы сокращаются с оптимальной, далеко не предельной силой. Лыжные гонки предоставляют огромные возможности для развития координационных способностей детей 9–11 лет [1, 7].

Понятием «координационные способности» (КС) начали активно пользоваться примерно 30 лет назад для более конкретной интерпретации одного из двигательных качеств – ловкости. В большинстве учебников, например, авторов Н.А. Бернштейна, М.М. Богена, Е.Н. Вавиловой и других [1, 6], излагается, что основу координационных способностей составляют две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, способность быстро и более координированно перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки. Последнюю способность иногда рассматривают как способность к моторной адаптации, проявляющейся в относительно стандартных и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях [1]. Такое представление оказалось не соответствующим огромному числу фактов, встречаемых в практике и полученных экспериментальным путем. Способность быстро обучаться, известная еще с 1920-х годов, на самом деле оказалась весьма специфической. Выяснилось, что человек, быстрее других обучающийся одним движениям, в других случаях (скажем, при освоении технико-тактических, спортивно-игровых действий) может быть в числе последних [3].

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов [8] под **двигательно-координационными способностями** понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

По мнению П.К. Кофмана [2], начиная с 1930-х годов прошлого века, исследователи смогли доказать неправомерность сведения ловкости только к нескольким способностям. В результате на сегодня насчитывают от 2–3 общих до 5–7 (по другим данным 11–20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей [4].

И.Н. Волков утверждает [7], что в основу координационных способностей входит способность к пространственной ориентации, мелкая моторика, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и др. [5]. Таким образом, все вышесказанное послужило основанием для выбора данной темы исследования.

Целью данного исследования было изучение динамики показателей физической подготовленности и развития координационных способностей у юных лыжников-гонщиков в ходе педагогического эксперимента.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Оценить уровень физической подготовленности (общей и специальной) юных лыжников-гонщиков.
2. Определить уровень развития координационных способностей у юных лыжников-гонщиков.

В исследовании приняли участие 60 юных лыжников-гонщиков в возрасте 9–11 лет, занимающихся в группе начальной подготовки на базе ДЮСШ ОФП г. Столбцы в течение полугода в период с сентября 2012 года по март 2013 года. Для проведения эксперимента они были разделены на две группы, равнозначных по уровням физической подготовленности. В контрольную группу (КГ) вошло 30 человек, которые занимались по общепринятой методике. В экспериментальную группу (ЭГ) также входило 30 человек. Занятия в ней проводились по разработанной методике.

В начале эксперимента с помощью отобранных тестов был определен уровень общей и специальной физической подготовленности юных лыжников-гонщиков и уровень развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах. Все данные для наглядности были переведены в баллы.

Показатели физической подготовленности юных лыжников в контрольной и экспериментальной группах на протяжении всего эксперимента представлены на рисунках 1, 2.

Как видно на рисунках 1 и 2, динамика показателей физической подготовленности (ОФП и СФП) более выражена в экспериментальной группе и достигает статистически достоверных значений при $p < 0,05$, чего нельзя сказать о показателях физической подготовленности в контрольной группе.

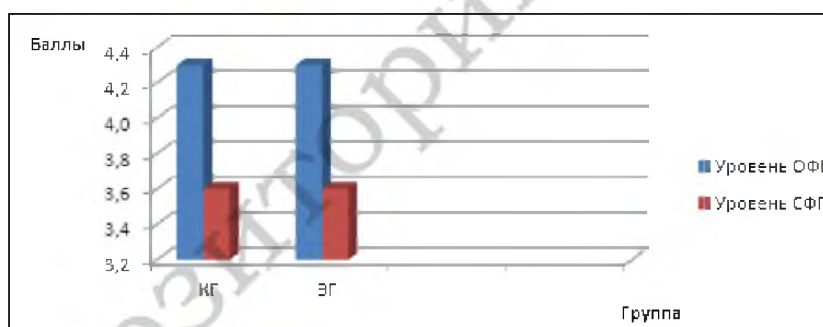


Рисунок 1 – Балльные показатели уровней СФП и ОФП у КГ и ЭГ до педагогического эксперимента



Рисунок 2 – Уровень СФП и ОФП после педагогического эксперимента

Как видно на рисунке 3, динамика показателей прослеживается к концу эксперимента более четко и фактически является статистически достоверной по всем показателям в экспериментальной группе при $p \leq 0,05$. В контрольной группе хоть и был отмечен прирост результатов, но достоверной динамики выявлено не было. Уровень развития координационных способностей в целом и по отдельным показателям в ЭГ отражает более значимые достоверные изменения ($p < 0,05$ до $0,001$) по сравнению со юными лыжниками КГ.

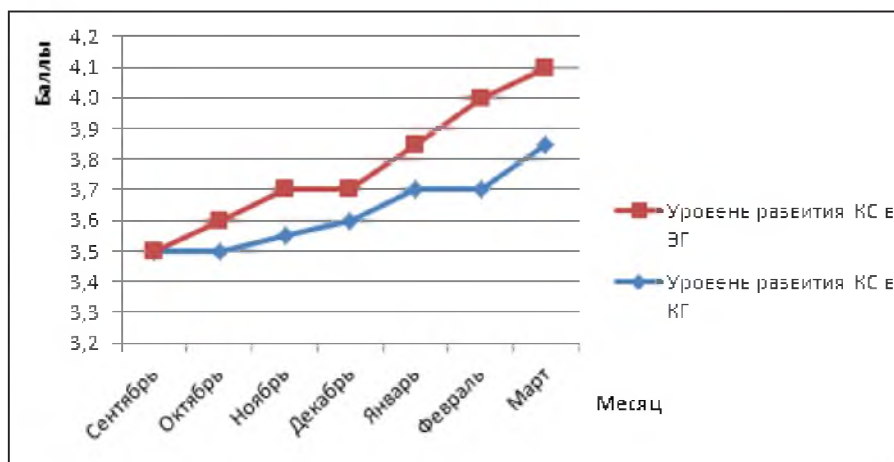


Рисунок 3 – Динамика уровня развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах

Выявлено, что по всем показателям физической подготовленности юные лыжники в ЭГ превосходили своих сверстников из КГ со статистическим достоверным уровнем значимости ($p < 0,05$ до $0,0001$). При этом наиболее значимые изменения произошли в ЭГ по показателям специальной физической подготовленности сравнению с занимающимися в КГ.

Таким образом, применение методики направленного развития координационных способностей у юных лыжников-гонщиков, которые представляют собой не только подводящие и общеразвивающие упражнения, активизирующие внимание и улучшающие эмоциональное состояние юных спортсменов, но и выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность учебно-тренировочных занятий и способствующего повышению уровней общей и специальной физической подготовленности, в частности, повышению уровня развития КС.

Создание и практическое использование в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков разработанной нами методики позволило статистически достоверно улучшить в экспериментальной группе следующие характеристики: показатели уровней общей и специальной физической подготовленности ($p < 0,05-0,001$); уровень развития КС ($p < 0,05$ до $0,001$).

1. Аникина, А. Н. Не хромайте, лыжники! / А. Н. Аникина. – Лыжный спорт, 2001 – № 19.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие / И. М. Бутин. – М., 2000. – 436 с.
3. Верхопанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: учеб. пособие / Ю. В. Верхопанский. – М., 1988. – 340 с.
4. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М., 1989. – 350 с.
5. Киселев, В. М. Подготовка спортивного резерва в лыжных гонках: метод. рекомендации / В. М. Киселев, П. М. Прилуцкий, А. П. Слоцкий. – Минск, 2002. – 219 с.
6. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры / П. К. Кофман. – М., 1998. – 360 с.
7. Масляков, В. А. Лыжный спорт / В. А. Масляков. – М., 1991. – 418 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2000. – 410 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ И ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Вечер Т.И.,

Национальный банк Республики Беларусь,
Республика Беларусь

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высококоразвитое мышечное чувство и так на-