

Для оценки подготовленности была разработана шкала оценок: на «отлично» – выполнить установленный норматив на 100 %; на «хорошо» – 95 %, на «удовлетворительно» – 90 %, «неудовлетворительно» – ниже 90 %. Нормативы общей физической подготовки методом вариационной статистики были скоррелированы с результатами бега на коньках на соревновательных дистанциях [4]. Вместе с тем, представленные физические упражнения являются традиционными средствами подготовки конькобежцев и успешно используются в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, основу управления учебно-тренировочным процессом конькобежцев на различных этапах годичного цикла могут составлять тесты по общей и специальной физической подготовленности, имеющие высокую степень математической зависимости с соревновательными результатами в конькобежном многоборье.

1. Стенин, Б.А. Исследование факторов, определяющих физическую подготовку конькобежцев высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.А. Стенин; ГЦОЛИФК. – М., 1973. – 23 с.

2. Конькобежный спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Автор. колл.: В.И. Кубаткин, Г.М. Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлов. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.

3. Альшевский, И.И. Динамика физической подготовленности и спортивных результатов юных конькобежцев / И.И. Альшевский, Н.Н. Анисимов // Проблемы совершенствования научно-исследовательской и методической работы в сфере физической культуры: материалы итоговой конференции БГОИФК. – Минск: БГОИФК, 1991. – С. 54–55.

4. Альшевский, И.И. Направление тренировки конькобежцев в месячных и недельных циклах / И.И. Альшевский, В.И. Альшевский; // Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в велосипедном, конькобежном, конном спорте и фигурном катании: материалы 8 Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2005. – С. 24–27.

МОДИФИКАЦИЯ ТЕСТА А. СТУЛА «УДАРЫ ПО МЯЧУ МЕЖДУ СТОП» ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРИКИ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ

Андружейчик М.Я., доцент¹,

Коледа В.А., д-р пед. наук, профессор²,

Корзун Д.Л.²,

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Белорусский государственный университет,

Республика Беларусь

В теории и методике подготовки спортивного резерва для «большого» футбола перспективным представляется направление, связанное с оптимизацией интегрального процесса физического и психического развития юных футболистов. Это направление проявляется сопряженным применением средств двигательной и психорегулирующей активности, что и есть психомоторика [1, 2, 3].

Сущность онтогенеза психомоторики ребенка заключается в том, что, с одной стороны, идет процесс кортикализации подчинения регуляторным влияниям коры мозга двигательных функций, с другой – их развитие протекает неравномерно и представляет собой сложный процесс, связанный с поэтапным созреванием центральной нервной системы при непосредственном влиянии окружающей среды. Весьма важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития [4, 5].

Одним из важных факторов управления процессом формирования технико-тактического мастерства юных футболистов является получение объективной информации об уровне показателя психомоторных способностей детей с помощью теста А. Стула «удары по мячу между стоп» [1]. Указанный тест выполняется в течение одной минуты, при этом футболист совершает максимальное количество ударных движений внутренними сторонами стоп за определенное время. В этом тесте присутствует возможность оценивать футболиста по целому ряду психомоторных показателей, а именно: координации и моторной частоте ног, специализированному «чувству мяча», восприятию времени и пространства, равновесию и др

Задачи исследования:

1. Установить аутентичность «Модифицированного теста А. Стула – удары по мячу между стоп за 30 секунд».
2. Сравнить показатели психомоторики футболистов 8, 9 и 10 лет экспериментальной и контрольной групп в четырех испытаниях.

Исследование проводилось на спортивной базе Республиканского центра олимпийской подготовки по футболу Белорусского государственного университета (г. Минск) в период с марта 2006 по октябрь 2008 г .

В педагогическом эксперименте принимали участие 30 футболистов 8–10 лет, которые были распределены на 2 группы на основе метода случайных чисел [8]. В первую группу, контрольную (15 чел.), вошли дети, занимающиеся по программе для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва по футболу, во второй группе – экспериментальной (15 чел.), дети занимались по экспериментальной методике.

В содержание программы исследования включены два варианта теста А. Стула: «удары по мячу между стоп за 60 с» и «удары по мячу между стоп за 30 секунд». Оценивалась в каждом тесте лучшая из двух попыток. Перед тестированием проводилась 10-минутная общепринятая разминка в каждой из групп. Математическая обработка полученных материалов проведена с использованием пакета прикладных компьютерных программ SPSS (версия 14) с использованием критериев Стьюдента и Пирсона [8].

При сопоставлении данных, полученных А. Стула [1] в исследованиях динамики показателей частоты ударов по мячу между стоп у юных футболистов, было отмечено, что большинство участников эксперимента было в возрасте от 10 до 17 лет. Это и определило выбор возраста (8–10 лет) наших испытуемых и предположения о том, что данный тест в течение 60 секунд для них более труден. В связи с этим нами предложен тест с уменьшением времени выполнения до 30 секунд так как у детей указанного возраста еще только формируется нервно-мышечный аппарат.

При тестировании соблюдались стандартные условия в обеих группах. Для установления аутентичности модифицированного теста (удары по мячу между стоп за 30 секунд) был проведен анализ показателей ранговой корреляции (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели ранговой корреляции тестов «удары по мячу между стоп» за 30 и 60 секунд юных футболистов контрольной и экспериментальной групп

Тестирование	Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		г	р	г	р
1	8	0,991	< 0,01	0,994	< 0,01
2	9а	0,997	< 0,01	0,989	< 0,01
3	9б	0,994	< 0,01	0,991	< 0,01
4	10	0,989	< 0,01	0,981	< 0,01

Примечание: второе и третье тестирование проведены для детей 9-летнего возраста (9а и 9б).

Корреляционный анализ показал аутентичность модифицированного теста (данные ранговой корреляции составили от 0,981 до 0,997 при $p < 0,01$).

В обеих группах (по мере нарастания тренированности) изменяются показатели ударов по мячу между стоп в обоих видах теста. В экспериментальной группе по отношению к данным контрольной группы они изменяются достоверно через 2 года занятий (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели теста А. Стула и его модифицированного варианта в контрольной и экспериментальной группах футболистов 8–10 лет

Группы	Этапы тестирования	Годы	Удары по мячу между стоп за 60 с, кол. раз (M±m)	Удары по мячу между стоп за 30 с, кол. раз (M±m)
Контрольная (n = 15)	1	2006	99 ± 3,17	35 ± 2,18
	2	2007	112 ± 1,7 ^o	46 ± 2,07 ^o
	3	2007	110 ± 2,52 ^o	47 ± 2,42 ^o
	4	2008	115 ± 2,80 ^o	50 ± 1,94 ^o
Экспериментальная (n = 15)	1	2006	94 ± 3,47	40 ± 1,82
	2	2007	99 ± 3,74*	52 ± 1,75 ^o
	3	2007	113 ± 1,79 ^o	55 ± 1,57* ^o
	4	2008	125 ± 1,19* ^o	72 ± 1,41* ^o

Примечания: * – Показатель достоверности различий ($p < 0,05$) по отношению к данным контрольной группы;

^o – Показатель достоверности различий ($p < 0,05$) по отношению к данным экспериментальной группы.

У футболистов контрольной группы через 2 года занятий показатели в обоих вариантах теста улучшились с 98 до 114 ударов между стоп в тестировании за 60 секунд и с 36 до 50 ударов в испытании за 30 секунд, то есть первом случае на 16 %, а во втором – на 32 %. За этот же период подготовки у футболистов экспериментальной группы произошли следующие изменения: в тесте за 60 секунд показатели улучшились с 94 до 125 ударов, что составило 29 %, а в испытании за 30 секунд с 40 до 72 ударов, что составило – 60 %.

Заметное улучшение числа ударов по мячу между стоп у футболистов экспериментальной по отношению к приросту показателей в контрольной группе в модифицированном варианте теста можно объяснить и разницей уже в исходном тестировании как за 60 секунд, так и за 30 секунд. Это преимущество не только сохранилось в 4-м испытании, но и увеличилось почти втрое (рисунок 1). У футболистов экспериментальной группы прирост числа ударов по мячу между стоп за 60 секунд стал достоверно увеличиваться уже с 3-го тестирования и носил более линейный вариант (рисунок 1), а вот у футболистов контрольной группы в данном варианте теста изменения носили нелинейный характер, что можно объяснить как неравномерностью формирования у детей физиологических функций, так и влиянием методики учебно-тренировочного процесса.

Аналогичные данные, сохраняющие преимущество футболистов экспериментальной группы над спортсменами контрольной, были получены и в модифицированном варианте теста, что нашло свое отражение на рисунке 2.

Выводы

1. Установлена аутентичность модифицированного теста – «удары по мячу между стоп» за 30 секунд и вероятность его применения с целью контроля и оценки психомоторных способностей юных футболистов. Коэффициент корреляции между вариантами теста (за 60 и 30 секунд) в четырех испытаниях составил от 0,981 до 0,997.

2. Получены данные, определяющие уровень развития психомоторных способностей футболистов 8–10 лет, которые являются одним из критериев отбора и перевода детей в учебно-тренировочные группы.

3. Во всех проведенных испытаниях 8–10 летних футболистов выявлено преимущество показателей в исследуемых тестах у детей экспериментальной группы, что, на наш взгляд, явилось следствием реструктурированной программы тренировки, ориентированной на увеличения объемов игровых средств с 73 до 83 % от их общего объема.

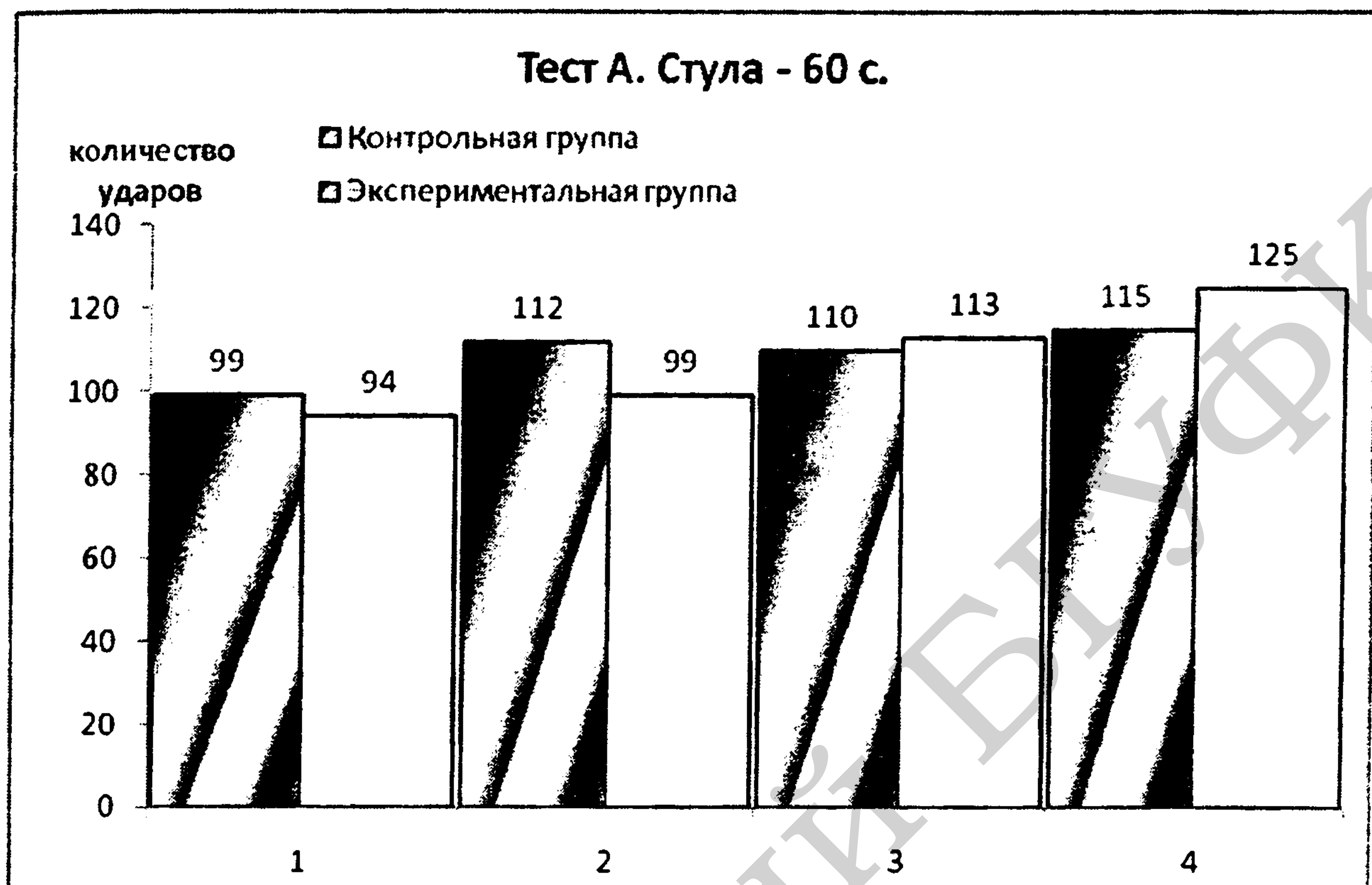


Рисунок 1 – Показатели выполнения футболистами 8–10 лет теста А. Стула «Удары по мячу между стоп» за 60 секунд в четырех испытаниях контрольной и экспериментальной групп

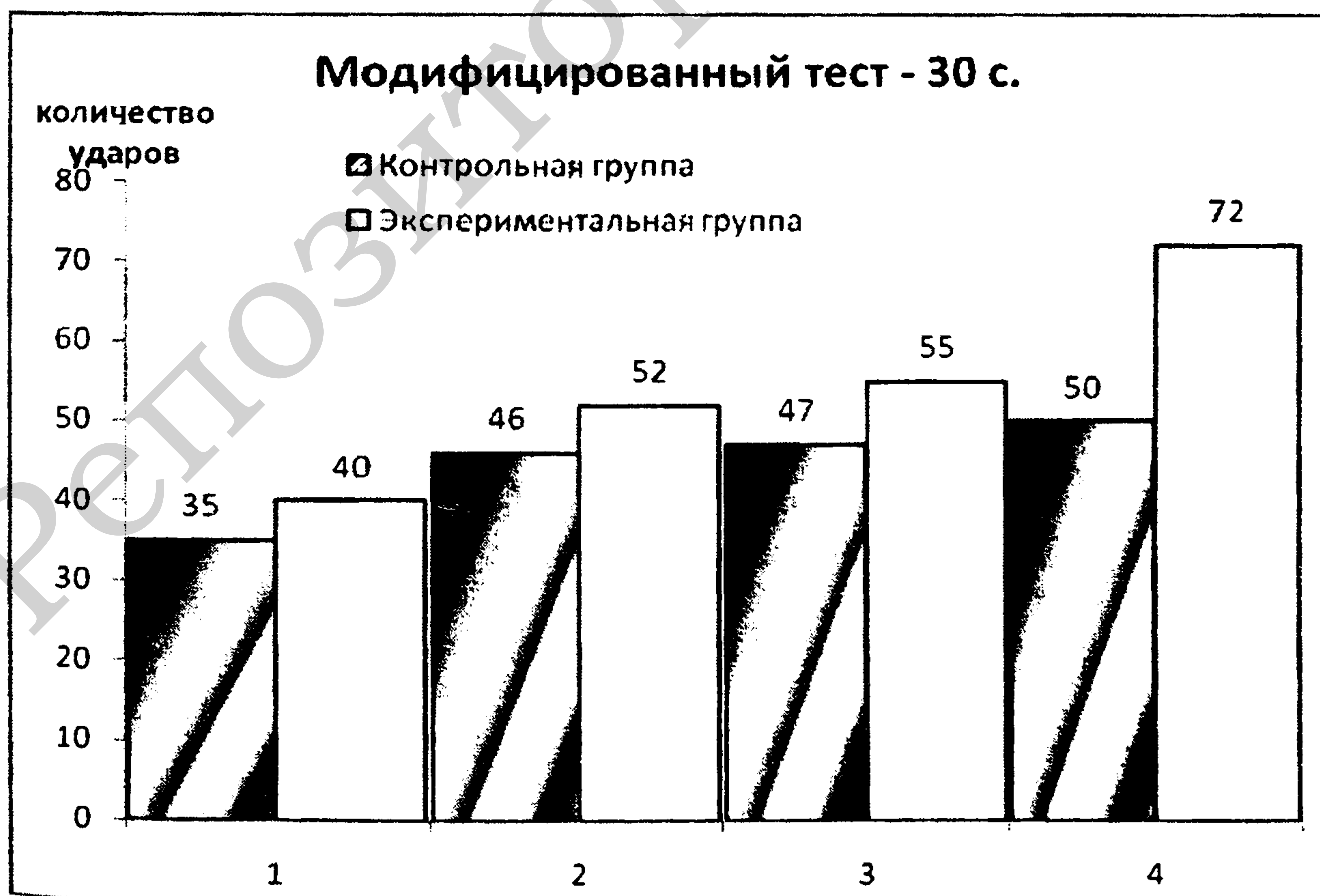


Рисунок 2 – Показатели выполнения футболистами 8–10 лет «Модифицированного теста» – за 30 секунд в четырех испытаниях контрольной и экспериментальной групп

1. Стула, А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед наук: 13.00.04 / А. Стула; Академ. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1997. – 28 с.
2. Андружейчик, М.Я. Особенности психомоторных способностей и их место в программе подготовки юных футболистов 8–10 лет / М.Я. Андружейчик, Д.Л. Корзун // Проблемы повышения эффективности тренировочной деятельности в спорте: матер. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 13 марта 2008 г. – Минск: БГУФК, 2008. – С. 95–96.
3. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности: учеб. пособие для студентов медицинских институтов по специальности «Физическое воспитание» / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение 1983. – 223 с.
4. Клименко, В.В. Психомоторные особенности юного спортсмена / В.В. Клименко. – Киев: Здоров'я, 1987. – С.17–28.
5. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
6. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол / Х. Вайн. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2004. – С. 4–17.
7. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост. М.Я. Андружейчик. – Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, БГУФК, 2006. – 110 с.
8. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 45–46.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПО МЕСТУ РАБОТЫ

Афанасьев В.В.,

Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт»,
Украина

В настоящее время экономика развитых стран находится на этапе перехода к рыночным отношениям, а существующий научно-технический прогресс постепенно будет оказывать свое влияние на наше общество в технологическом отношении, т. е. делать его более сложным. При этом обмен различной деятельностью (экономической и др.) между людьми будет более многогранным, возрастут требования к профессиональной подготовленности работников различных направлений. Для успешной деятельности, такое общество имеет потребность в универсально подготовленном работнике, который виртуозно владеет своей профессией и имеет широкое мировоззрение.

В связи с этим, необходимо определить занятия физической культурой и спортом как деятельность, оказывающая благоприятное воздействие на укрепление здоровья человека, нормального физического развития и обеспечение его готовности к высокопроизводительной работе. Также необходимо отметить, что занятия физической культурой и спортом должны быть включены в общий перечень всех социальных факторов, которые определяют образ жизни, ведь известно, что существует тесная взаимосвязь между понятиями «здоровье» и «физическое состояние» человека. Современное здоровье человека имеет различные составляющие, это не только наличие хорошего самочувствия или отсутствие болезней, стабильное психофизическое и духовное состояние, которое позволяет человеку достаточно длительный период времени и при этом эффективно осуществлять биологические и социальные функции, также является частью здоровья современного человека [2, 7].

Повседневная деятельность человека состоит из постоянного приема и анализа информации из внутренней и внешней среды о тех действиях, которые выполняются окружающими. Прием и анализ такой информации связан с определенной нагрузкой на работу анализаторов, на психические процессы, учитывается характер и объем информации, ко-