

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсарагов, Г.Р. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Авсарагов Георгий Русланович. – Набережные Челны, 2010. – 23 с.
2. Васильковская, Ю.А. Физическое воспитание студентов вузов с использованием терренкура и туризма : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Васильковская Юлия Алексеевна. – Краснодар, 2009. – 139 с.
3. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов вузов: проблемы и пути повышения качества учебного процесса / А.А. Федякин // Физическая культура студентов : материалы 59-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. – СПб. : Изд-во «Олимп – СПб», 2010. – С. 81-82.
4. Федякин, А.А. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса. Проблемы и пути решения / А.А. Федякин, Г.Р. Авсарагов. – LAP LAMBERT Academic Publisher : Saarbrücken, Germany, 2012. – 163 с. – ISBN 978-3-8473-9453-2.
5. Федякин, А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / Федякин А.А., Кортова Ж.Г. // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 2 (25). – С. 133-136.
6. Яновский, И.Ю. Особенности влияния средств атлетической гимнастики на физическое состояние мужчин разного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Яновский Игорь Юрьевич. – СПб., 2007. – 22 с.

REFERENCES

1. Avsaragov, G.R. (2010), *Physical education students during different periods educational process*, dissertation, Nabereschnie Chelni.
2. Vasilkovskaya, Y.A. (2009), *Physical education students universities use of terrenkur and tourism*, dissertation, Krasnodar.
3. Fedjakin, A.A. (2010), "Physical education students universities: problems and ways improve quality educational process", *Physical culture students: Materials of the 59th St. Petersburg Inter-University Scientific-practical Conference on Physical Education students of higher educational institutions of Russia*, publishing house "Olympus-SPb", St. Petersburg, pp. 81-82.
4. Fedjakin, A.A. and Avsaragov, G.R. (2012), *Physical education students during different periods educational process. The problems and ways solve*, Palmarium Academic Publishing is a trademark of: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG. Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121, Saarbrücken, Germany, ISBN 978-3-8473-9453-2.
5. Fedjakin, A.A. and Kortava, Zh.G. (2013), "On the selection of means of physical training for health-improvement and recreation activities", *News Sochi State University*, 2013, No. 2 (25), pp. 133-136.
6. Yanovskij I.Yu. (2007), *Features of the influence of athletic gymnastics on the physical condition of men of all ages*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: faart@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2015.

УДК 796.853.23

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Максим Владимирович Филиппов, аспирант,

Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация

Для повышения эффективности обучения технико-тактическим приемам дзюдо были выявлены ведущие координационные способности, являющиеся предпосылкой успешного освоения технических приемов и определяющие рациональное освоение и эффективное выполнение двигательных действий. Для контроля и определения уровня проявления координационно-двигательной

подготовленности юных дзюдоистов был проведен подбор комплекса тестов, которые должны объективно отражать оцениваемые качества и способности дзюдоиста, быть понятными для спортсмена и тренера, естественно вписываться в процесс подготовки, всесторонне оценивать реакцию на тренирующие воздействия средств подготовки, полноценно характеризовать подготовленность дзюдоиста. Данные тесты отбирались с учетом специфики вида спорта, где проявление координационных способностей регламентируется взаимодействием партнеров. Для этого были подобраны упражнения, выполняемые вдвоем, и проведена проверка данных тестов на надежность и информативность. Данная проверка позволила установить насколько, точно тесты измеряют специфические координационные способности. Анализ представленных заданий позволяет утверждать, что только тесты, выполняемые в паре, позволят с приемлемой точностью оценить уровень развития специфических способностей у дзюдоистов и, впоследствии, подобрать необходимые средства для их развития.

Ключевые слова: координационные способности, дзюдоисты, тренировка, тесты, тестирование.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p189-195

ASSESSMENT OF COORDINATION ABILITIES OF THE YOUNG JUDOKAS

*Maxim Vladimirovich Filippov, the post-graduate student,
Volograd State Academy of Physical Culture, Volograd*

Annotation

For increasing the efficiency of training to the technical-tactical skills of the strokes in judo the leading coordination abilities, which are the prerequisites for the successful development of the techniques defining the rational mastering and effective implementation of the physical actions were revealed. For control and determination of the level of manifestation of coordination and motor readiness of the young judokas the selection of the complex of tests which have to reflect objectively the estimated qualities and abilities of the judoka, being clear for the athlete and the trainer was carried out, naturally fitting into preparation process, for comprehensive estimate of the reaction to the training influences of means of preparation, fully characterizing the readiness of the judokas. These tests were selected taking into account the specifics of the sport where manifestation of the coordination abilities is regulated with the interaction of partners. The exercises, which are carried out together were for this purpose picked up and inspection of these tests for reliability and informational content was carried out. This check allowed establishing as far as precisely possible the tests measure the specific coordination abilities. The analysis of the presented tasks allows us to claim that only the tests which are carried out in couple allow with the acceptable accuracy to estimate the level of development of the specific abilities at judoka and, subsequently, to pick up the necessary means for their development.

Keyword: coordination abilities, judo, training, test, testing.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время уже не секрет, что координационная тренировка является значимым фактором достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта. Координационные способности это способность управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, во времени и пространстве для достижения поставленной цели. Данные способности мы рассматриваем как один из важнейших компонентов подготовки юных дзюдоистов. По мнению специалистов, координационные способности, достигнутые на начальных этапах спортивной тренировки, являются предпосылкой успешного освоения техники вида спорта [4, 7]. Целенаправленное развитие важнейших для дзюдоиста координационных способностей позволяет более успешно осваивать арсенал технико-тактических приемов, обогащает двигательный опыт и способствует более эффективному их применению в соревновательном поединке [1, 5, 6].

Для объективной оценки развития данных способностей рекомендуется использовать самые разнообразные тесты. Так в настоящее время уже предложен и обоснован комплекс тестов для оценки координационных способностей у дзюдоистов [2, 3, 7]. Как

правило, подобные измерения проводятся индивидуально у каждого спортсмена. Однако, по нашему мнению, они не всегда объективно отражают специфический вид двигательной деятельности характерный для дзюдо. Именно поэтому ученые и тренеры большое внимание уделяют решению вопросов связанных с оценкой развития координационных способностей юных дзюдоистов и указывают на необходимость поиска новых методов их диагностики [6, 7, 8].

В практике работы считается, что технология измерения координационных способностей очень сложна, а тесты обладают низкими коэффициентами надежности и информативности и не отражают развиваемые качества [3, 6]. Именно поэтому тренеры не всегда охотно прибегают к тестированию координационных способностей.

Существующая проблема оценки координационных способностей, на наш взгляд заключается в том, что измерения осуществляются без учета внешнего влияния, создаваемого противником, т.е. в ответ на изменение ситуации. При этом не учитывается специфическая особенность вида борьбы, в которой взаимодействуют два партнера. Подобная ситуация, сложившаяся в дзюдо, не позволяет объективно оценить данные способности. Учитывая выше сказанное, нами была сделана попытка разработать тесты, выполняемые вдвоем с партнером, которые позволяют достаточно объективно оценить проявление координационных способностей.

Организация и методы исследования. Предложен ряд тестов, позволяющих с наибольшей вероятностью охарактеризовать координационные способности дзюдоистов. В основе идеи создания батареи тестов была выдвинута концепция комплексности двигательной деятельности дзюдоиста, зависящей от проявления двигательной активности партнера.

В исследованиях по определению целесообразности использования предлагаемой батареи тестов приняли участие спортсмены ДЮСШ № 23, имеющие разряды от 1 до МС. Общее число спортсменов 20 человек.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе предварительных исследований установлено, что для эффективного выполнения технико-тактических приемов дзюдоисту необходимо быстро ориентироваться в ситуации и еще быстрее реагировать на действия партнера и перестраивать соответствующим образом свои действия [1]. От него требуется согласовывать движения рук и ног и тонко дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры, приспосабливаться к изменяющейся ситуации, а еще лучше, превосходить действия противника и, при этом, сохранять равновесие.

Учитывая двигательную деятельность юных дзюдоистов нами был проведен подбор комплекса тестов для контроля и определения уровня проявления координационно-двигательной подготовленности, которые должны удовлетворять следующим требованиям:

- информативно и объективно отражать оцениваемые способности дзюдоистов различного возраста, пола и уровня подготовленности;
- простота и доступность для использования в практике (быть понятными для спортсмена и тренера);
- оперативность по времени получения и переработки информации;
- полноценно характеризовать подготовленность спортсмена.

Учитывая специфику проведения поединков, предлагаемые двигательные тесты выполняются вдвоем (табл. 1). В качестве упражнений используются игровые задания, часто применяемые в учебно-тренировочном процессе [2]. Для сравнения в таблице также представлены тесты, широко используемые в практической деятельности, которые выполняются дзюдоистами индивидуально.

Таблица 1

Тесты, определяющие уровень подготовленности юных дзюдоистов

Описание теста	Оценивается	Единицы измерения
Бег в гимнастическом мосту 10 м.	Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий. Сохранение равновесия. Ориентировка в пространстве.	с
Забегание на гимнастическом мосту в течение 10 с.	Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий. Сохранение равновесия. Ориентировка в пространстве.	Кол-во раз
Упражнение выполняется в паре. У партнеров две ноги связаны. Бег на трёх ногах, 10 метров.	Симметричное распределение массы тела. Согласование движений рук и ног. Сохранение ритма действий. Сохранение равновесия.	с
Удержание набивного мяча на двух гимнастических палках (каждый держит одну палку двумя руками)	Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движений. Согласование движений рук и ног. Быстрота реагирования. Симметричная работа рук. Сохранение равновесия.	с
Упражнение выполняется в паре. И.п. – стоя лицом друг к другу. Последовательное касание рукой плеч партнера. Партнер уворачивается.	Быстрота реагирования. Сохранение равновесия. Дифференцирование параметров движения. Предвосхищение действий партнера. Двигательная инициатива. Перестроение двигательных действий.	Кол-во касаний за 10 секунд
Упражнение выполняется в паре. И.п. – стоя ноги врозь лицом друг к другу. Касание стопой противоположной стопы партнера. Партнер уворачивается.	Быстрота реагирования. Сохранение равновесия. Дифференцирование параметров движения. Предвосхищение действий партнера. Двигательная инициатива. Перестроение двигательных действий.	Кол-во касаний за 10 секунд

Прежде чем перейти к метрологическому обоснованию тестов кратко опишем технику их выполнения.

Тест 1. Из положения лежа, дзюдоисты выполняют мост и по команде начинают бег. Они должны пробежать в таком положении 10 метров на время. Обращается внимание на синхронность работы ног и рук. Не допускаются остановки и падения на спину. В подобном случае тестирование прекращается. В данном тесте оценивается уровень развития реагирующей способности дзюдоиста. Он отражает умение быстро переключаться с действий выполняемых поочередно руками и ногами и быстро преобразовывать вырабатанные формы двигательных действий в сохранение равновесия и поддержания ритма при движении.

Тест 2. Из положения лежа, спортсмен выполняет мост и по команде начинают выполнять «забегание» опираясь только на руки. Обращается внимание на четкость работы ног и рук при выполнении перемещения. Руки должны синхронно работать с ногами. Не допускается остановка, падение и касание головой татами. В подобном случае тестирование прекращается. В данном тесте оценивается уровень развития реагирующей способности дзюдоиста. Он отражает умение быстро переключаться с действий выполняемых ногами и руками в условиях повышенных воздействий на вестибулярный аппарат и в условиях ограничения зрительных восприятий.

Тест 3. Спортсмены плотно стоят рядом, взяв друг друга за плечи. Рядом расположенные ноги связываются поясом. По команде начинают бег. Обращается внимание на синхронность работы ног. Не допускаются остановки и падения, прыжки на несвязанных ногах. В подобном случае тестирование прекращается. Это задание отражает умение быстро отвечать соответствующим действием на зрительные, тактильные и двигательные

сигналы и быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий в совместное перемещение.

Тест 4. Данный тест выполняется вдвоем из исходного положения стоя лицом друг к другу в кругу диаметром 3 метра. По команде один из партнеров старается последовательно касаться рукой плеч соперника. Тот уворачивается от касаний поворотами туловища и перемещаясь по татами. Тренер подсчитывает количество касаний сделанных за 10 секунд. В данном тесте оцениваются реагирующие качества дзюдоиста, в частности, способность к переключению собственных действий, выполняемых руками, в условиях противодействия партнера, совершающего преднамеренные движения. Тест определяет уровень развития способности быстро реагировать, предвосхищать действия партнера, а также сохранения равновесия при выполнении быстрых движений.

Тест 5. Данный тест выполняется вдвоем из исходного положения стоя лицом друг к другу в кругу диаметром 3 метра, руки за спиной. По команде один из партнеров старается коснуться ногой противоположной стопы соперника. Тот уворачивается от касаний убирая ногу и перемещаясь по татами. Тренер подсчитывает количество касаний сделанных за 10 секунд. В данном тесте, как и в предыдущем, оцениваются реагирующие качества дзюдоиста, в частности, способность к переключению собственных действий выполняемых ногами, в условиях противодействия партнера, совершающего преднамеренные движения. Тест определяет уровень развития способности быстро реагировать, предвосхищать действия партнера, а также сохранения равновесия при выполнении быстрых движений.

Тест 6. Данный тест выполняется вдвоем из исходного положения стоя лицом друг к другу держа двумя руками гимнастическую палку. Сверху на них кладется набивной мяч (2 кг). Спортсменам необходимо удержать его как можно дольше. В данном тесте, как и в предыдущем, оцениваются реагирующие качества дзюдоистов, в частности, способность к сохранению динамического равновесия в условиях противодействия партнера. Тест позволяет оценить уровень развития способности быстро реагировать, предвосхищать действия соперника, а также выполнение точности движения и быстроты реагирования.

Для повышения эффективности управления процессом подготовки и с целью получения объективных данных нами были метрологически обоснованы координационно-двигательные тесты для определения уровня их проявления. Отобранные тесты должны отвечать таким требованиям как стандартность, надежность и информативность. Предложенный нами комплекс двигательных тестов ранее не использовался в практике работы с дзюдоистами. Поэтому, чтобы убедиться в достоверности и объективности полученной информации, они были проверены на надежность и информативность.

Процедура тестирования проходила с учетом требований метрологии: измерения проводились в один день после стандартной разминки. Данные измерения показывают надежность тестов – степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов. Подобным образом отобранные нами тестовые задания были проверены на информативность. Для этого были рассчитаны коэффициенты корреляции между данными показанными в тестах и соревновательными результатами. Полученные сведения представлены в таблице 2. Данная проверка позволила установить насколько точно тесты измеряют специальные координационные способности.

Заключение. Таким образом, полученные показатели вариативности представленных тестов достаточно полно отражают координационные способности юных дзюдоистов и могут быть использованы в практике как критерии оценки эффективности. Применение данных тестов в подготовительном периоде тренировки, позволит получать объективную информацию о развитии координационных способностей и продуктивно планировать процесс подготовки.

Таблица 2

**Значения коэффициентов корреляции при оценке тестов
координационной подготовленности дзюдоистов**

Тесты подготовленности	Надежность	Информативность
Бег в гимнастическом мосту	0,76	0,67
Забегание на гимнастическом мосту	0,72	0,70
Бег на трёх ногах	0,82	0,77
Удержание гимнастического мяча на двух гимнастических палках	0,85	0,86
Последовательное касание рукой плеч и пояса партнера	0,85	0,88
Касание стопы партнера	0,83	0,86

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыперов, В.В. Особенности проявления координационных способностей при проведении технико-тактических действий в дзюдо [Электронный ресурс] / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. – URL : <http://www.science-education.ru/119-14606> (дата обращения: 24.09.2014).
2. Дзюдо : программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / авт.-сост. С. В. Ерегина [и др.]. – М. : Советский спорт, 2005. – 268 с.
3. Иванюженков, Б.В. Координационные способности борца / Б.В. Иванюженков, В.В. Нелюбин // Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров : материалы конференции. – СПб. : [б. и.], 2003. – Вып. 6. – С. 55-107.
4. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 312. – С. 169-173.
5. Кондаков, А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий / А.М. Кондаков // Омский научный вестник. Серия «Общество, история, современность». – 2010. – № 2 (86). – С. 202-207.
6. Кондаков, А.М. Координационные способности в структуре технико-тактической подготовки дзюдоистов различной квалификации / А.М. Кондаков, А.В. Горбунов, Г.М. Грузных // Физкультурное образование Сибири. – 2006. – № 1 (18). – С. 38-42.
7. Лях, В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56-59.
8. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 11. – С. 27-33.
9. Петров, А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Петров А.М. – Москва, 1997. – 39 с.

REFERENCES

1. Antsyperov, V.V. and Filippov, M.V. (2014), "Features of manifestation of coordination abilities when carrying out technical and tactical actions in judo", *Modern problems of science and education*, No. 5, available at: <http://www.science-education.ru/119-14606>.
2. Ed. Eregina, S.V. (2005), *Judo: the program for establishments of additional education and sports clubs of the National Union of judo and Federation of judo of the Russia*, Soviet sport, Moscow.
3. Ivanyuzhenkov, B.V. and Nelyubin, V.V. (2003), "Coordination abilities of the fighter", *Problems of sports and sports activity and preparation of sports shots*, Issue 6, St. Petersburg, pp. 55-107.
4. Karpeev, A.G. (2008), "Criteria of an assessment of motive coordination of sports actions", *Bulletin of Tomsk state university*, No. 312, pp. 169-173.
5. Kondakov, A.M. (2010), "Improvement of technical and tactical training of sambo wrestlers of 11-12 years means of special coordination exercises taking into account weight categories", *Omsk scientific bulletin. Series society, history, present*, No. 2 (86), pp. 202-207.
6. Kondakov, A.M. (2006), "Coordination abilities in structure of technical and tactical training of fighters of various qualification", *Sports formation of Siberia, Omsk*, No. 1 (18), pp. 38-42.
7. Lyakh, V.I. (1998), "The Most Important for different types of sport coordination abilities and

their importance in technical and technical and tactical improvement”, *Theory and practice physical culture*, No. 2, pp. 56-59.

8. Lyakh, V.I. (1999), O concepts, tasks, a place and basic provisions of coordination preparation in sport”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 27-33

9. Petrov, A.M. (1997), *Central programming of mechanisms of realization of coordination abilities of athletes and their pedagogical justification*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: volgogradsambo@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.01.2015.

УДК 796.332

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Дмитрий Сергеевич Цветков, научный сотрудник,

Государственный научно-исследовательский институт социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий (ГНИИ СЭП и СОТ),

г. Санкт-Петербург,

Александр Александрович Старых, Генеральный директор,

ООО «Эверест», г. Москва

Аннотация

В статье рассматриваются различные способы оценки функционального состояния и технико-тактической подготовленности юных футболистов с целью повышения эффективности их соревновательной деятельности. Отмечены особенности в оценке указанных показателей на различных этапах подготовки с учетом возраста юных спортсменов. Использование предлагаемых способов позволяет с достаточной степенью достоверности оценивать показатели функционального состояния и технико-тактической подготовленности футболистов на стадии учебно-тренировочных групп. Полученная оценка позволяет корректировать управление тренировочным процессом и, как следствие, повышать результат соревновательной деятельности.

Ключевые слова: оценка показателей, юные футболисты, фиксация уровня подготовленности, физические качества, функциональное состояние, технико-тактическая подготовленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p195-197

PERFORMANCE ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATUS AND TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF THE YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Dmitry Sergeevich Tsvetkov, the research assistant,

The state scientific research institute of social and economic problems and sports technologies, St. Petersburg,

Alexander Alexandrovich Staryh, General Director,

Ltd "Everest", Moscow

Annotation

The article discusses the various ways to assess the functional status and the technical and tactical training of the young players in order to improve their competitive activities. The features for the evaluation of these indicators at various stages of preparation, taking into account the age of the young athletes, have been marked. Using the proposed method makes it possible to estimate reliably the parameters of the functional status and the technical and tactical training of players at the stage of training groups. The resulting estimate of control allows you to adjust the training process and as a result, improve the result of the competitive activity.

Keywords: evaluation indicators, young players, fixing the level of preparation, physical qualities, functional status, technical and tactical training.