

ющим миром, характерных для проявления коммуникативной толерантности. Для определения направлений педагогической деятельности в формировании коммуникативной толерантности студентов будущих специалистов отрасли «Физическая культура и спорт», нами были учтены их особенности: социально-возрастные, психологические, индивидуальные, установленные на основе анализа психолого-педагогической литературы и результатов проведенных нами исследований. В результате анализа результатов тестов А. Басс – А. Дарки, Айзенка, Т. Лири, Айзенка и Меграбян – Эпштейна [1] было определено что индекс враждебности по шкалам А. Басс – А. Дарки как у женщин (8,6), так и у мужчин (8,7) выше нормы (6-7), что создает трудности в общении; при анализе результатов теста Т. Лири были выявлены средние показатели, но приближенные к верхнему порогу таких шкал, как авторитарность, эгоистичность, агрессивность, подозрительность, что соответствует адаптивному поведению респондентов как женщин а так же и мужчин. С нашей точки зрения, выявленные показатели тестов требуют педагогического воздействия для уменьшения агрессивности, эгоистичности и подозрительности студентов; высокий уровень нейротизма определен по тесту Айзенка у мужчин и женщин (выше 14) что свидетельствует об эмоциональной нестабильности респондентов, перепадах настроения, тревожности, мнительности; Низкий уровень развития эмпатии выявлен у 85% группы мужчин 45 баллов, (низкий менее 57) и средний уровень (от 57 до 80) у 9% группы женщин. В качестве педагогического метода развития коммуникативной толерантности нами были включены в учебные занятия по гимнастике в заключительной части его – дыхательные упражнения, аутотренинг, концентрация внимания на развиваемых личностных качествах, медитация по методике сахаджа йоги [5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2007. – 512 с.
2. Састамойнен, Т.В. Внедрение оздоровительных систем йоги в практику психофизической рекреации / Т.В. Састамойнен, В.У. Агеевец // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 47-50.

REFERENCES

1. Eliseev, O.P. (2007), *Workshop on the psychology of the personality*, publishing house “Peter”, St. Petersburg.
2. Sastamoinen T.V. and Ageevets V.U. (2004), “Implementation of the health systems of yoga in practice mental and physical recreation”, *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 47-50.

Контактная информация: roman330@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 21.02.2014.

УДК 796.853.26

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БЫСТРОТЫ ДИЗЬЮНКТИВНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ В КАРАТЭ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛАЗЕРНОГО ТРЕНАЖЕРА-СТИМУЛЯТОРА ВИЗУАЛЬНО-МОТОРНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ

Иван Николаевич Мандыч, соискатель,

*Юрий Леонидович Орлов, кандидат педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры спорта молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), Москва*

Аннотация

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику тренировки быстроты дизьюнктивных реагирований, позволяющую улучшить показатели реакции у спортсменов 14-15 лет занимающихся на этапе начальной спортивной подготовки в спортивном карате.

Предмет исследования – быстрота дизъюнктивных реагирований, как одно из важнейших проявлений быстроты, необходимых для спортсмена каратиста и методы ее тренировки. В данном исследовании нами была разработана методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. В результате проведения исследования были получены данные о влиянии систематической тренировки с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований на показатели быстроты дизъюнктивных реагирований у спортсменов-каратистов 14-15 лет.

Ключевые слова: двигательная реакция, дизъюнктивные реагирования, каратэ, единоборства, тренажер.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.05.111.p94-98

TECHNIQUE OF TRAINING OF SPEED OF DISJUNCTIVE REACTIONS IN KARATE WITH USE OF THE LASER EXERCISE MACHINE STIMULATOR OF VISUAL-MOTOR REACTIONS

Ivan Nikolaevich Mandych, the competitor,

*Yury Leonidovich Orlov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Russian State University of Physical Culture of Sports of Youth and Tourism, Moscow*

Annotation

Research objective – to develop and experimentally prove a technique of training of speed of the disjunctive reactions, allowing improving reaction indicators at athletes of 14-15 years engaged at a stage of initial sports preparation in sports karate. Object of research – speed of disjunctive reactions, as one of the most important manifestations of speed necessary for the athlete of karateka and methods of its training. In this research, we developed a technique of training of speed of disjunctive reactions with use of the laser exercise machine stimulator of visual-motor reactions. Because of carrying out research, data on influence of systematic training with use of the laser exercise machine stimulator of visual-motor responses on the indicators of speed of disjunctive reactions at karatekas of 14-15 years have been obtained.

Keywords: motor reaction, disjunctive reactions, karate, single combats, exercise machine.

ВВЕДЕНИЕ

Тренировка быстроты реакции в каратэ начинается уже с самого начала обучения. Спортсмены каратисты выполняют большой объем упражнений «на счет» (как тренер дает команду к выполнению действий упражнения, считая на японском языке от 1 до 10). Таким образом, тренируются реакция на аудиальный (слуховой) раздражитель, что не вполне соответствует реальной соревновательной практике. Дети настраиваются только на звуковой сигнал, их внимание направленно на то, чтобы услышать счет тренера и быстро среагировать на него, выполнив заданное действие. На начальных этапах обучения, упражнения, выполняемые фронтальным методом «на счет» тренера, занимают от 50 до 70% от всего времени тренировок.

Для формирования комплексов навыков, необходимых в боевом взаимодействии, целесообразно было бы использовать зрительный анализатор, поскольку он играет основную роль в соревновательной деятельности спортсмена-каратиста специализирующегося в кумитэ. Немаловажная задача на данном этапе, по нашему мнению, это научить детей концентрироваться не на своих внутренних ощущениях, не на окружающих звуках, а на комплексе раздражителей, основным из которых является визуальный.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований, позволяющую улучшить показатели реакции у спортсменов 14-15 лет в спортивном каратэ.

Предмет исследования – быстрота дизъюнктивных реагирований, как одна из важнейших составляющих быстроты действий в спортивном каратэ, и методы ее тренировки.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что тренировка быстрых дизъюнктивных реагирований в спортивном каратэ приведет к улучшению показателей

двигательной реакции в каратеистов 14-15 лет если:

- в процессе тренировки на спортсменов будет происходить систематическое воздействие, направленное на развитие специализированных двигательных реагирований;
- заменить в процессе тренировки быстроты двигательных реагирований звуковую сигнальную систему на визуальную (световую) – более специфическую для спортивного каратэ.

МЕТОДИКА

Метод тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований.

Для тренировки быстроты двигательных реагирований нами был разработан и запатентован лазерный тренажер-стимулятор визуально-моторных реагирований. Суть тренажера состоит в том, что он по заданию тренера может последовательно проецировать на любую поверхность от 1 до 8 лазерных точек красного цвета. Располагая точки на поверхности определенным образом можно эмитировать атаку из определенной зоны или открывшуюся для атаки зону противника.

Три уровня – верхний, средний и нижний были разбиты на возможные зоны атаки:

1. Уровень дзедан (верхний – голова, шея) был разбит на 3 зоны: зона удара ногой или по круговой траектории, зона прямого удара рукой, зона удара ногой или по круговой траектории.
2. Уровень тюдан (средний – грудь, живот, бок, спина) 3 зоны: зона кругового удара ногой, зона прямого удара рукой или ногой, зона кругового удара ногой.
3. Уровень гедан (нижний – таз, бедро, голень, стопа) 2 зоны: зона попытки выведения из равновесия, зона попытки выведения из равновесия.

При расположении лазерных точек на поверхности учитывались зоны возможной атаки.

Тренировка дизъюнктивной двигательной реакции:

Дизъюнктивные двигательные реагирования в спортивном каратэ проявляются при выполнении каратистом защитно-ответных действий, в той ситуации, когда каратист не знает точно из какой зоны и в какой уровень будет нанесен удар.

Тренировки быстроты реакции выбора проходила при реагировании на два условных сигнала. Количество сигналов зависело от тренированности занимающихся. Появлению сигнала в определенной зоне соответствовала определенная информационная нагрузка.

Тренировка выбора из 2-х (на каждый сигнал спортсмены выполняли определенное действие). Сигналы подавались из следующих зон:

1. Зона 2 и 5 (сигнал в данном конкретном случае имитировал возможную атаку противника в верхний или средний уровень рукой). Спортсменам давалось задание при появлении сигнала из зоны 2 выполнять защитное действие агэ укэ и контратаку гьяку дзуки тюдан, а при появлении сигнала из зоны 5 – защитное действие гедан барай и ответный удар гьяку дзуки дзедан.
2. Зоны 1 и 3 (сигнал в данном случае имитировал атаки ногой в голову с правой или левой стороны маваси или ура маваси). Спортсменам давалось задание при появлении сигнала в зоне 1 выполнять правой рукой защитное действие тейшэ уке и левой рукой контратаковать ударом дзуки тюдан, а при появлении сигнала в зоне 3 – защитное действие тейшэ уке левой рукой и контратаку дзуки тюдан.
3. Зоны 4 и 6 (сигнал имитировал атаки ногой в корпус с правой или левой стороны маваси гэри). При появлении удара в зоне 4 спортсмен выполнял уход в право с блоком левой рукой гедан барай и контратаку правой рукой маэ тэ дзуки в любой уровень, а при появлении сигнала в зоне 6 спортсмен должен был выполнить, согласно заданию тренера, уход в левую сторону с блоком гедан барай правой рукой и контратаку левой рукой в любую зачетную зону.

4. Зоны 7 и 8 (сигнал из этих зон имитировал попытки выведения из равновесия, выполняемые с правой или левой стороны). Спортсменам давалось задание при появлении сигнала в зоне 7 выполнять уход от подсечки и атаку ногой в голову маваси гэри дзедан, а при появлении сигнала в зоне 8 – уход от подсечки и контратаку ура мавси гэри дзедан.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагогический эксперимент проводился в период с 2011 по 2013 год на базе: ДЮСШ города Щелково; УСК «Подмосковье» город Щелково; МОУ ФОК «Олимп» города Ивантеевка; а так же при поддержке федерации каратэ Щелковского муниципального района и ряда культурно спортивных клубов и общеобразовательных школ Щелковского муниципального района.

Для определения уровня быстроты дизъюнктивных реакций у занимающихся был проведен тест с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований и скоростной видеосъемки.

Тест поводился в тренировочном занятии после разминки, в начале основной части занятия. Спортсмену давалось задание выполнять защитно-ответные действия по сигналу тренажера, это фиксировалось на видеокамеру со скоростью съемки 1000 кадров в секунду. Давались задания: реагировать определенным действием на один сигнал и иным действием на другой сигнал (дизъюнктивная реакция). Отснятые видео материалы обрабатывались на компьютере, и высчитывалась скорость реагирования спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Спортсмены, тренировавшиеся на протяжении эксперимента с использованием лазерного ситуационного тренажера, в контрольном тесте показали лучшие результаты в показателе быстроты дизъюнктивной двигательной реакции, чем спортсмены, в тренировке которых тренажер не использовался.

Таблица 1

Результаты тестирования быстроты дизъюнктивной двигательной реакции в контрольной и экспериментальной группе, в основном и контрольном тестах (мс)

№ п/п	Основной тест		Контрольный тест	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	300,1	305	305,1	287,1
2	301,9	300,9	296	286,1
3	299,7	298,6	301,6	285,6
4	301,9	300,4	305,3	285
5	299,9	301,2	292,8	287
6	301,7	300,5	295	283,6
7	301	301,8	306,7	285,4
8	303,4	301,7	300,1	285
9	300,7	301,1	298,2	283
10	301,5	299,9	299,6	286
Ср. знач	301,18	301,11	300,04	285,38
Ср. откл	0,90	1,05	3,72	0,98
Размах	3,70	6,40	13,90	4,10

Из таблицы 1. следует, что в начале эксперимента при выполнении основного теста контрольная и экспериментальная группы показали приблизительно одинаковые результаты. В конце же эксперимента при выполнении контрольного теста спортсмены из экспериментальной группы были примерно на 25 мс быстрее спортсменов из контрольной группы. Различия между группами достоверны при $p < 0,001$. Гипотеза подтверждена.

В процессе выполнения тестирований дифференцированной и дизъюнктивной двигательной реакции записывалось количество совершенных спортсменами ошибок.

Обработав данные, мы получили результаты по количеству ошибок выполненных при выполнении тестов. Из таблицы 2 следует, что уменьшился процент ошибок выполнения действия в экспериментальной группе по отношению к началу эксперимента, и по отношению к контрольной группе.

Таблица 2

Ошибки при выполнении тестирований дифференцированной и дизъюнктивной двигательной реакции (в %)

	Основной тест		Контрольный тест	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Дизъюнктивные реагирования	21	22	15	6
Дифференцированные реагирования	9	10	9	2

ВЫВОДЫ

1. Дизъюнктивная реакция на световой раздражитель в экспериментальной группе была в среднем короче, чем в контрольной, ошибок спортсмены стали допускать значительно меньше. По нашему мнению это говорит о влиянии тренировки именно реакции именно на визуальный – специфический для каратэ раздражитель.

2. Проведенное нами исследование показало, что спортсмены каратисты, тренировавшиеся с использованием ситуационного тренажера, показали лучшие результаты в тестах на быстроту простых двигательных реакций, а так же дифференцированных и дизъюнктивных реагирований, чем спортсмены, в тренировочном процессе которых не использовался данный тренажер.

3. Применение методов с использованием лазерного ситуационного тренажера дало положительные результаты и подтвердило гипотезу исследования, говорящую о том что, целенаправленный переход от звуковых сигналов к световым в тренировочном процессе, приведет к улучшению показателей двигательных реагирований у каратистов, занимающихся на этапах начальной спортивной подготовки.

Контактная информация: Vanisch666@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.05.2014.

УДК 796. 077.5

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Артём Анатольевич Манойлов, кандидат педагогических наук, доцент,
Великолукская государственная академия физической культуры и спорта*

Аннотация

В статье приводятся результаты исследования динамики показателей профессиональной направленности личности студентов направления «Адаптивная физическая культура» на всём протяжении обучения в вузе. Анализируя полученные данные, автор делает вывод о том, что динамика профессиональной направленности в целом и отдельных ее составляющих носит вариативный характер. На момент прохождения учебной практики и практики по специальности зафиксирован её самый низкий уровень. Наименьшие оценки у таких составляющих профессиональной направленности, как «сопротивляемость» и «общая валентность». Данный факт свидетельствует о том, что образовательные технологии и стратегия построения учебного процесса в вузе не стимулирует рост профессиональной направленности личности и отдельных ее составляющих у будущих специалистов в области адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: подготовка физкультурных кадров, профессиональная направленность