

УЧРЕДИТЕЛИ:

Белорусский
государственный
университет
физической
культуры

Белорусская
олимпийская
академия

Адрес редакции:
ОО "Белорусская
олимпийская академия",
105, к. 428, пр-т Победителей,
Минск, 220020

Телефакс:
(+375 17) 2503936

E-mail:
mirsporta00@mail.ru

Регистрационное свидетельство
Государственного комитета
Республики Беларусь
по печати
№ 1459 от 31 марта 2000 г.
(перерегистрация
27 июля 2001 г.)

Подписано в печать 25.06.2007 г.
Формат 60×84¹/₈. Бумага офсетная.
Гарнитура Times. Усл.-печ. л. 16,74.
Тираж 650 экз. Заказ 179.
Цена свободная.

Отпечатано с оригинала-макета заказчика
в редакционно-издательском отделе
Белорусского государственного
университета физической культуры.
Лицензия № 02330/0131688 от 27.05.04.

Ежеквартальный
научно-теоретический
журнал



2 (27) – 2007

апрель – июнь

Год основания – 2000

Подписной индекс 75001

Главный редактор
М. Е. Кобринский

Научный редактор
Т. Д. Полякова

**Редакционная
коллегия**

Т. Н. Буйко
Р. Э. Зимницкая
Е. И. Иванченко
В. Н. Корзенко
Л. В. Марищук
А. В. Павлецов
М. Д. Панкова
А. А. Семкин
А. Г. Фурманов
Т. П. Юшкевич

Шеф-редактор
А. В. Павлецов

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Спорт высших достижений

- Юшкевич Т.П., Шаров А.В., Костенко И.А. Методика градации специфических беговых тренировочных средств у спринтеров 3
- Пронович Ю.В. Модельные характеристики спортсменов различной квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге 8
- Стадник В.И. Дифференцированный подход к организации тренировочного процесса с юными дзюдоистами на основе учета типологических признаков занимающихся и индивидуальной манеры ведения поединка 12
- Сефаддини М.Р.А., Сотский Н.Б. Биомеханические особенности контакта с вращающимся мячом при выполнении футбольных ударов 19
- Фильгина Е.В. Концепция спортивной тренировки женщин 23
- Шаров А.В. Непрямые методы определения режимов тренировки в практике тренировки бегунов на средние и длинные дистанции 27

Физкультура и здоровье

- Кошман М.Г. Методологические основы проектирования как культурной формы инновационной деятельности в физической культуре и спорте 34

Физическое воспитание и образование

- Кобринский М.Е., Смотрицкий А.Л. Повышение квалификации учителей физической культуры общеобразовательных учреждений: мнения экспертов 38
- Кириченко В.П. Мировоззренческая составляющая образования: о роли кафедры философии и истории в развитии базовых компетенций выпускников БГУФК 43
- Ганопольский В.И. Классифицирование в спортивно-туристской деятельности: проблемы информационного обеспечения, безопасности и возможные пути их решения 48
- Масловский Е.А., Семенов В.Г., Сячин В.Д., Терещенко В.А., Масловский О.Е. Техногенные устройства для реализации сенсорности и моторной активности физических упражнений 54
- Шукан С.В. Некоторые вопросы содержания физической подготовки в образовательных учреждениях МВД Республики Беларусь 58
- Рудницкий В.И., Сучков А.К. Выносливость и сила как приоритетные качества в структуре физического воспитания будущих специалистов агропромышленного комплекса 62
- Никонов Ю.В. Этапный контроль в подготовке юных хоккеистов 66

Психология спорта

- Зайка В.М. Психологические факторы надежности стрелка 71
- Рысюкевич Н.С. Спортивное лидерство: социологические и психологические аспекты 75
- Маришук Л.В., Али Реза Бахрами. Представления и их использование в идеомоторной тренировке спортсменов-баскетболистов 84

Вопросы реабилитации

- Кустова Н.В. Экспериментальные программы коррекционных занятий для детей младшего школьного возраста с нарушением осанки и плоскостопием 90
- Кукареко В.П. Комплексный подход к применению физических упражнений, массажа и тепловых процедур при восстановлении двигательной функции позвоночника 96
- Жамойдин Д.В. Специфика влияния комплексов упражнений хатха-йоги на организм студентов специального учебного отделения 100
- Новицкий П.И. Двигательная активность учащихся с интеллектуальной недостаточностью 106

Медико-биологические аспекты физкультуры и спорта

- Багель И.М., Волосевич Т.О. Особенности заболевания лор-органов у студентов-спортсменов 112
- Юрченя И.Н. Показатели сердечного ритма детей на занятиях по физическому воспитанию в детском саду 116
- Елисева М.Ф., Ивко Н.А., Парамонова Н.А. Состояние лимфоидного звена иммунитета у юных спортсменов-пловцов, подвергшихся дозированной вибрационной нагрузке 121

Олимпийское образование

- Кобринский М.Е., Гуслистова И.И. Источники системы олимпийского образования Республики Беларусь 129

Информационные материалы

- Яромка І.Л. Алімпійскія гульні: антычнасць і сучаснасць 135

Новые книги из фонда библиотеки Белорусского государственного университета физической культуры

- К сведению авторов 144

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЮНЫМИ ДЗЮДОИСТАМИ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

В настоящей статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки ближайшего спортивного резерва в видах спортивной борьбы (на примере дзюдо). Концептуально изложены теоретико-методические основы и опытно-экспериментальное обоснование нетрадиционного подхода к построению тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки и углубленной тренировки. В основу тренировочных программ сопряженного воздействия были заложены идея учета и взаимодействия сенситивных периодов развития (СПР) и сенситивных периодов сопряженного формирования (СПСФ) кондиционных и координационных способностей, специальных скоростно-силовых качеств и двигательных навыков в подготовке юных спортсменов. Рассматриваемые новые идеи подтверждены экспериментами, внедрены в практику и, несомненно, будут востребованы специалистами в области борьбы.

Целью исследования является обоснование дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса с юными дзюдоистами на этапах предварительной подготовки и углубленной тренировки на основе учета типологических признаков занимающихся и индивидуальной манеры ведения поединка.

Объект исследования – процесс возрастного формирования специфических (по отношению к дзюдо) скоростно-силовых и координационных способностей у юных спортсменов 8–17 лет.

Предмет исследования – методические условия и содержание приоритетных тренировочных средств и тренажеров, направленных на воспитание специфических скоростно-силовых и координационных способностей у юных дзюдоистов с учетом типологических признаков занимающихся и манеры ведения поединка.

Данные специалистов [1, 2, 3] послужили основой для выработки дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса с юными дзюдоистами. Индивидуальные различия возникают уже с первых шагов овладения техникой [2, 14]. Отличия в движениях, присущие лишь конкретному лицу, определяются его телосложением, функциональными данными, особенностями центральной нервной системы, физическими и волевыми качествами [3, 4, 8, 18]. Поэтому принцип “индивидуальных особенностей” основан на учете качеств каждого занимающегося, обусловленных также половыми возрастными особенностями, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реакции на нагрузку [4, 5, 6].

Особенно ярко это проявляется при изучении таких закономерностей, как “скорость – преодолеваемое сопротивление” и “скорость – сила” [9, 10, 11]. В практике труда, учения и спорта многочисленные индивидуальные признаки и качества, по которым люди различаются между собой, являются основой для индивидуального подхода, который предполагает, прежде всего, неравномерное развитие отдельных сторон подготовленности, механизмы проявления которых определяют природные задатки конкретного лица и закономерности комплексного проявления различных качеств и способностей.

В соответствии с современными взглядами на изучение человека в процессе его деятельности наиболее перспективным в настоящее время является исследование индивидуальных особенностей спортсменов в связи с их стилем деятельности [9, 10, 11]. Суть его состоит в выборе оптимального варианта уравнивания субъекта с объективными требованиями совершаемой им работы за счет индивидуально-своеобразных для каждого индивида приемов

и способов, в которых максимально используются благоприятные его задатки и компенсируются неблагоприятные. В большинстве работ, посвященных индивидуальному стилю деятельности, убедительно показано, что в зависимости от особенностей личности и организма занимающегося (свойство реакции, внимания, стиля игры, борьбы и т. п.) типологические свойства нервной системы, типологические особенности физической подготовленности, волевые качества, особенности телосложения и т. д.) у индивида вырабатываются определенные подходы к организации конкретной деятельности, установка действовать целесообразным образом. Также можно сказать, что в зависимости от психофизиологической организации основных свойств нервной системы индивида вырабатывается определенная программа действий.

По мнению специалистов в области спортивной борьбы, теория адаптации является основой принципа индивидуального управления подготовкой юных спортсменов. В этом контексте ими выдвинута и экспериментально обоснована гипотеза о соответствии определенных индивидуальных воздействий (подходов) определенному этапу многолетней подготовки. Если на начальных этапах занятий спортивной борьбой основное внимание уделяется подтягиванию “слабых” сторон подготовки, то на последующих этапах предпочтение отдается развитию “сильных” сторон физической и технической подготовленности. Эта идея дополняется стимулированием тренировочных программ с учетом хронологии сенситивных периодов развития и сенситивных периодов сопряженного формирования способностей [13, 14, 18]. При этом рекомендуется развивать генетически заложенные физические качества и одновременно подтягивать отстающие в соответствии с индивидуально-групповыми моделями физической подготовленности и соревновательной деятельности.

С этих позиций представляют интерес рекомендации специалистов [3] в плане разделения юных спортсменов на три группы (перспективные, неопределенно перспективные и неперспективные), где каждой группе присущи индивидуально-типологические особенности. Так, для группы перспективных спортсменов присущ высокий уровень координационных способностей, высокий процент мышечной массы.

В целом все сводится к получению индивидуального профиля качественно-количественных характеристик юного спортсмена, позволяющих оце-

нить: 1) реальные и потенциальные возможности, степень их соответствия поставленной цели и задачам спортивной подготовки; 2) особенности формирования механизмов адаптации к специфическим условиям спортивной деятельности; 3) соразмерность развития взаимозависимых признаков, наличие “слабых” и “сильных” сторон подготовки и звеньев организма; 4) присутствие в системе микро-, мезо- и макроциклов тренировки учебно-тренировочных комплексов, имеющих целевую направленность на сопряженное развитие специальных физических качеств и формирование двигательных навыков в формате обычных средств, с нагружением или облегчением.

В представленной методической схеме обучения и тренировки направлению по теории и практике сопряженной тренировки уделяется приоритетное внимание. Это не случайно, так как она опирается на закономерности возрастных, половых и индивидуальных особенностей развития индивида; взаимосвязь с кондиционными (скоростными, силовыми, выносливостью) способностями, психофизиологическими функциями и необходимостью совместного (сопряженного) развития с техническим и технико-тактическим обучением и совершенствованием. Однако нерешенных вопросов по данной проблеме в области борьбы значительно больше, чем решенных. Особенно это касается ее реализации в практической плоскости.

В контексте решения данной проблемы на первом этапе исследований было сконструировано и изготовлено техническое устройство сопряженного воздействия [13, 14] для обучения юных дзюдоистов нападающим действиям нижними конечностями (попеременные удары-подсечки). Его назначение сводится к тому, что оно позволяет индивидуализировать нагрузки для совершенствования атакующих действий нижними конечностями в зависимости от уровня силовых и скоростных (темповых) способностей индивида, определяющих манеру ведения им соревновательного поединка.

Принцип работы на тренажере состоит в следующем. Занимающийся занимает исходное положение стоя, ноги на ширине плеч; от каждого носка на расстоянии 20–30 см под углом в 45 градусов расположены и зафиксированы мячи-груши на специальной каретке, связанной с двигателем электромагнитной муфтой, благодаря которой обеспечивается дозированная регулировка силового воздействия (противодействия). Таким образом, занимающийся при ударе-подсечке внутренней стороной стопы о

мяч-грушу, механически связанную с электромагнитным устройством, создает обычный (без подтормаживания) и затрудненный (при подключении тормозящей системы) режимы силовой нагрузки. Нами также изготовлен и успешно апробирован модифицированный тренажер, в котором затрудненный режим силовой нагрузки обеспечивался за счет магнитореологического эффекта торможения. Для повышения или понижения уровня силовой нагрузки использовалось действие тока путем движения ручки, регулирующей силу тока воздействующего на специфические свойства магнитореологического порошка (уровень сцепления).

Подсчет количества движений ногами осуществляется периодически за временные интервалы, устанавливаемые посредством стандартных частотомеров, управляемых реле времени. Задание считается выполненным, если каждый удар-подсечка сопровождается сигналом звукового устройства, сигнализирующего о достижении мяча-груши при регулируемой величине торможения заданного расстояния.

В процессе тренинга определяется способность индивида выполнить максимальное количество попеременных ударов-подсечек о мяч-грушу (одной и другой ногой) при заданном тренере или самим спортсменом лимите времени выполнения специального упражнения на тренажере. Данное техническое устройство может использоваться также в целях диагностики уровня тренированности на различных этапах подготовки.

На его основе было изготовлено упрощенное тренировочное приспособление. Его возможности позволяют проводить массовое тестирование и тренинг, а также формировать группы с различными типологическими особенностями. Лучшие результаты, показанные группой лиц в условиях моделирования технического действия (удары-подсечки) на техническом устройстве в **затрудненных условиях**, послужили основанием для определения их в группу **“силовиков”**. И наоборот, лучшие результаты, показанные группой лиц в **облегченных условиях** выполнения данного технического действия, послужили основанием для их определения в группу **“темповиков”**. Данное распределение занимающихся по типологическим признакам **“сопряженности”** в затрудненных и облегченных условиях взаимодействия с внешней средой совпадает с мнением специалистов [3, 6, 14] о том, что специфические способности обуславливают функциональную специфику поведения в сложных двигательных ситуациях, а умение полноценно и эффек-

тивно использовать моторный потенциал для достижения успеха составляет сущность спортивно-технического мастерства. Один из удачных методических приемов – это разделение занимающихся на группы с игровой, силовой и темповой манеры ведения поединка [15].

На этой основе были подвергнуты факторизации показатели физической и технической подготовленности трех групп юных борцов: 1-я – общая группа без разделения на представителей с учетом манеры ведения поединка; 2-я – отдельно группа **“силовиков”**; 3-я – отдельно группа **“темповиков”**.

Установлено, что с изменением состава факторов у борцов различных манер ведения поединка, а следовательно, и детерминирующих двигательных способностей, определяющих успех соревновательной деятельности, происходит своеобразная переоценка значимости факторов. Один из них становится менее существенным, а другой приобретает более важное значение.

Первый наиболее значимый фактор в общей группе юных борцов был интерпретирован как общая скоростно-силовая и техническая подготовленность. Этот фактор в значительной степени разнонаправленно связан с показателями, занимающими ведущее место в структуре максимального корреляционного пути параметров двигательной подготовленности, характеризующих как специфику технического мастерства, так и скоростно-силовые способности, проявляемые в общих и специально направленных действиях ловкостного характера.

Первый наиболее существенный фактор в группах **“силовиков”** и **“темповиков”** интерпретирован как фактор общей скоростно-силовой и силовой подготовленности. По значимости в общей группе юных борцов он занимает второе место. Компонентный состав специфики двигательной подготовленности **“силовиков”** и **“темповиков”** предопределяет манеру ведения поединка.

У борцов-силовиков фактор общей скоростно-силовой подготовленности связан с высоким уровнем максимальных силовых возможностей (значительное превосходство в затрудненных условиях) и соответственно – с пониженным уровнем проявления скоростных способностей в технических действиях.

Анализ компонентов индивидуальной манеры борцов-темповиков показывает, что у них фактор общей скоростно-силовой подготовленности в большей мере связан с высоким уровнем его проявления в облегченных условиях и в ловкостных действиях.

Подводя итог данным факторного анализа представителей различных манер ведения поединка, можно сделать заключение о том, что объективно существующие физические, морфологические и психические особенности позволяют юным борцам наиболее полно раскрывать свои способности применительно к определенной манере ведения поединка. Поэтому при выборе эффективных средств специальной физической и технической подготовленности для “силовиков” и “темповиков”, необходимо ориентироваться на результаты факторного анализа.

Следующим этапом исследования было рассмотрение **сенситивных периодов развития (СПР) и сенситивных периодов сопряженного формирования СПСФ**, специфических (по отношению к дзюдо) скоростно-силовых и координационных способностей у юных дзюдоистов 8–17 лет с учетом индивидуально-типологических различий (затрудненные и облегченные условия)

Учитывались также **резервные сенситивные периоды развития (РСПР)**, проявляемые в облегченных и затрудненных условиях тестирования, а также **универсальные сенситивные периоды развития (УСПР)**, проявляемые дополнительно еще и в естественных условиях

Нами рассматривались также **сенситивные периоды сопряженного формирования (СПСФ)** кондиционных и КС у школьников и юных дзюдоистов. СПСФ показателей кондиционных и КС уста-

навливали на основании темпов прироста (в %) абсолютных и относительных показателей данных способностей, выраженных корреляционными зависимостями между ближайшими возрастными отрезками: 7 и 8, 8 и 9, 9 и 10.....16–17 лет [26, 31]. Сенситивные периоды поделили по чувствительности [27]. К периодам высокой чувствительности (3 балла) были отнесены сдвиги между ближайшими возрастными отрезками, выраженными на статистически достоверном уровне значимости корреляционных взаимоотношений при “п” числе случаев. Так, при “п” = 50 случаев и “ч” = 0,278. Данный показатель и был отнесен к периоду высокой чувствительности (3 балла), что в конечном счете отражало темпы прироста в 10 %. К периоду средней чувствительности (2 балла) был отнесен сдвиг от 7,5 до 10 %, что составило “ч” от 0,208 до 0,278, а к периоду низкой чувствительности (1 балл) – сдвиг от 5,0 до 7,4 %, что составляло “ч” от 0,129 до 0,208. Периоды онтогенеза, в которых прирост между ближайшими возрастными оказался менее 5 % при “ч” менее 0,139, отнесли к субкритическим.

В нашем исследовании рассматривалось взаимодействие СПСФ и СПР в структуре двух видов: 1-й – приоритет в развитии СПСФ по отношению к СПР (СПСФ + СПР); 2-й – приоритет в развитии СПР по отношению к СПСФ (СПР + СПСФ). Полученные данные исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Периоды активизации форм проявления сенситивных периодов в возрастном аспекте у юных дзюдоистов 8–17 лет

Формы проявления сенситивн. периодов	Возраст, лет								
	8–9	9–10	10–11	11–12	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17
СПР	КС	+	+			+	+		
	Ск-сил.		+				+		
РСПР	КС			+	+				
	Ск-сил.	+	+			+	+	+	+
УСПР		+					+		
СПСФ		+					+	+	
Взаимопроявление СПР + СПСФ	+	+		+	+		+	+	+
Взаимопроявление СПСФ + СПР						+	+		

Примечание. СПСФ – сенситивный период сопряженного формирования в условиях затруднения и облегчения; СПР – сенситивный период развития; РСПР – резервный сенситивный период развития в условиях затруднения и облегчения; УСПР – универсальный сенситивный период развития в естественных, затрудненных и облегченных условиях; КС – применительно к координационным способностям; Ск-сил. – применительно к скоростно-силовым способностям.

Анализ материалов исследования, представленных в табл. 1, выявил следующие закономерности:

1) сенситивный период сопряженного развития физических качеств и формирования двигательных навыков юных дзюдоистов включает возраст от 9 до 10 и от 14 до 16 лет, предполагавший совершенствование физических качеств и двигательных навыков в затрудненных или облегченных условиях выполнения. А также в возрасте от 9 до 10 лет целесообразно одновременное и дополнительное акцентированное совершенствование физических качеств в естественных условиях;

2) возраст от 10 до 12 лет также считается резервным и имеет повышенную чувствительность к развитию координационных способностей в облегченных и затрудненных условиях, а к развитию скоростно-силовых способностей – в периоды от 8 до 10, от 12 до 13 и от 14 до 17 лет;

3) возраст от 8 до 10 и от 14 до 16 лет является одновременно универсальным, потому что повышена чувствительность к развитию физических качеств и в естественных, и в облегченных, и в затрудненных условиях. Возраст от 9 до 10 и от 14 до 16 лет является сенситивным для проявления силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и динамической ловкости. Вышеперечисленные закономерности позволяют утверждать, что у юных дзюдоистов возрастные периоды от 9 до 10 и от 14 до 15 лет наиболее чувствительны к различного рода тренировочным воздействиям, так как в этом возрасте “сошлись” одновременно сенситивный период сопряженного формирования, резервный и универсальный периоды. Можно предположить, что в этом возрастном периоде, какие бы тренировочные средства не применяли, все даст прирост в скоростно-силовых проявлениях и в технических действиях. Но бесспорно одно: одни из них способствуют воспитанию быстроты, специальной координации борцовских действий и физических качеств в большей мере, другие – в меньшей. Возраст от 9 до 10 лет в большей степени реагирует на средства сопряженного формирования и универсального развития. Возраст от 8 до 10 лет чувствителен к резервному сопряженному формированию и резервному развитию (относительно к КС) и от 11 до 12 лет – к проявлению скоростно-силовых способностей. В возрасте от 9 до 10 и от 14 до 16 лет повышена чувствительность к средствам сопряженного формирования.

Именно на основе положительного взаимодействия СПР и СПСФ (как с позиции их адекватно-

сти по уровню высокой чувствительности и активности, так и с позиции ведущей роли облегченных и затрудненных условий) строились экспериментальные программы для юных дзюдоистов 9–10-летнего возраста. Мы предполагали, что тренировочный процесс на этапе предварительной подготовки должен строиться таким образом, чтобы поддерживать существующие у детей 9–10 лет “универсальные” возможности для развития целого комплекса двигательных способностей, необходимых для освоения основных технических действий в дзюдо. В процессе годичного эксперимента, охватывающего учебный год в школе (с сентября по май), была доказана высокая эффективность обучающей программы, использованной в экспериментальной группе. Для формирования специфических скоростно-силовых технических действий в облегченных и затрудненных условиях нами было использовано тренажерное устройство, описанное в начале статьи. В контрольной группе обучение технике дзюдо строилось без учета полученных нами закономерностей возрастного развития и особенностей взаимодействия СПР и СПСФ в соответствии с учебной программой ДЮСШ по видам борьбы.

По суммарной оценке чувствительности возрастного периода (по системе подсчета суммы баллов: 3+2+1+0) параметров физических качеств и координационных способностей (16 показателей) экспериментальная группа (ЭГ1) превзошла контрольную группу (КГ1) в 2,4 раза (209 условных единиц против 86). Учитывались также данные соревновательной деятельности между группами, в которой ЭГ1 превзошла КГ1 по сумме набранных баллов по занятым местам (123 балла против 70 в КГ1).

Сутью следующего годичного педагогического эксперимента с дзюдоистами 14–15-летнего возраста являлось использование дифференцированного подхода в тренировочном процессе на основе учета индивидуально-типологических различий занимающихся в ЭГ2. С этой целью она была разбита условно на три подгруппы – “силовиков”, “темповиков” и остальных (без выраженных особенностей манеры ведения поединка). КГ2 тренировалась без учета типологических особенностей занимающихся в соответствии с программой ДЮСШ для соответствующего возраста. В обеих группах отводилось одинаковое время (в процентах) на физическую и техническую подготовку (40 и 60 %), однако техническая подготовка в ЭГ2 осуществлялась на основе использования средств

индивидуально-сопряженного воздействия в соответствии с рекомендациями для групп лиц с выраженной манерой ведения поединка. С этой целью широко использовались тренажерные устройства и комплексы специально-подготовительных упражнений целенаправленного воздействия. Данный подход использовался весьма успешно и в других видах спорта [32, 33].

Динамика специальной физической и технической подготовленности во всех группах за период эксперимента отмечена достоверными сдвигами, однако в целом в ЭГ2 эти сдвиги более выражены, чем в КГ2. Следует особо отметить, что у “силовиков” существенно изменились в лучшую сторону показатели технического мастерства, отмеченные в облегченных условиях. У “темповиков” это произошло в затрудненных условиях. Наиболее показательны эти изменения, полученные в условиях тренажерного устройства.

Данные соревновательной деятельности свидетельствуют о более успешных выступлениях представителей с учетом индивидуальной манеры ведения поединка. По сумме набранных баллов, по занятым личным местам представители ЭГ2 опережают КГ2 в три раза. Незначительное преимущество по набранным баллам у представителей из группы “силовиков” перед “темповиками”. Из представителей ЭГ2 4 человека по итогам соревновательного сезона вошли в состав сборной команды Брестской области по дзюдо в данной возрастной группе. Из КГ2 этого добился лишь один юный спортсмен.

Заключение

1. Суммируя выводы, сделанные из таблицы 1, можно констатировать, что возраст от 9 до 10 и от 14 до 15 лет является наиболее чувствительным к воздействию тренировочных средств, и поэтому в этом возрастном диапазоне все применяемые средства тренировки должны быть ранжированы по уровню тренирующей способности с учетом сенситивных периодов. Это, в первую очередь, касается упражнений сопряженного воздействия.

2. Установленные сенситивные периоды: СПСФ, РСНР, УСНР необходимо дифференцировать в зависимости от принадлежности детей и подростков к типологическим группам и манере ведения поединка, что и было подтверждено во втором годичном педагогическом эксперименте с дзюдоистами 14–15 лет. В этом случае эффект использования средств сопряженного воздействия будет намного выше для каждой в отдельности взятой группы юных дзюдоистов.

3. В сенситивные периоды предполагают акцентированное использование средств и режимов, обладающих наибольшим тренирующим эффектом в проявлении специфических (по отношению к дзюдо) скоростно-силовых и координационных способностей, которые будут способствовать совершенствованию этих приоритетных способностей.

4. Возраст от 9 до 10 и от 14 до 15 лет чувствителен к использованию средств и режимов сопряженного формирования, резервных и универсальных СПР. Можно предположить, что именно этот возраст у юных дзюдоистов наиболее благоприятен к воздействию тренировочных средств.

5. Возраст от 9 до 10 и от 14 до 15 лет чувствителен к использованию средств и режимов сопряженного формирования и универсальных СПР. В этот период, очевидно, целесообразно использовать сопряженные средства тренировки и средства, направленные на развитие физических качеств.

6. Возраст от 8 до 10, от 12 до 13 и от 14 до 17 лет преимущественно предрасположен к применению средств, ориентированных на повышение физических качеств в условиях облегчения и затруднения.

7. Возраст от 9 до 10 и от 14 до 16 лет чувствителен к использованию средств и режимов сопряженного воздействия.

8. В процессе предварительной подготовки адекватность, универсальность и конвергентность целого комплекса средств и методов сопряженной тренировки возрастным особенностям 9–10-летних дзюдоистов, необходимых для освоения основных технических действий в дзюдо, обеспечили в экспериментальной группе максимальный прирост показателей физической и спортивно-технической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов, И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.И. Алиханов; Груз. гос. ин-т физ-ры. – Тб., 1982. – 71 с.
2. Беников, Ю.М. Формирование технического действия у борцов массовых разрядов с учетом индивидуальных особенностей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.М. Беников. – К., 1984. – 24 с.
3. Станков, А.Г. Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Станков; Сиб. ГАФК. – Омск, 1997 – 50 с.

4. Мотылянская, Р.Е. Факторы, определяющие успехи спортивного совершенствования юных спортсменов в циклических видах спорта / Р.Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. – М., 1979. – № 7. – С. 43–45.
5. Максимов, Д.В. Современные подходы построения физической подготовки в современных единоборствах / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // Кулачный бой. – № 1. – М.: Здоровье народа, 1994. – С. 77–80.
6. Озолин, Н.Г. Проблема практической реализации современной системы спортивной тренировки / Н.Г. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 11. – С. 57–60.
7. Рузиев, А.А. Особенности нормирования нагрузок избирательной и смешанной направленности на этапе начальной подготовки юных борцов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Рузиев; Узбекский ГИИФК. – Ташкент, 1992. – 22 с.
8. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
9. Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Шахмурадов; ВНИИФК. – М., 1999. – 60 с.
10. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.А. Шулика; Краснодарский ГИФК. – Краснодар, 1989. – 467 с.
11. Кузнецов, В.В. Специальные скоростно-силовые качества и методы их развития / В.В. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 4. – С. 20–26.
12. Леонова, В.А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Леонова; ВНИИФК. – М., 1991. – 18 с.
13. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.А. Гужаловский; ГЦОЛИФК. – М., 1978. – 36 с.
14. Масловский, Е.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовке юных спортсменов: дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Масловский; АФВиС РБ. – 1993. – 364 с.
15. Стадник, В.И. Отбор и начальная подготовка дзюдоистов с учетом типологических особенностей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И. Стадник; АФВиС РБ. – Минск, 1992. – 23 с.
16. Стадник, В.И. Тренажер для формирования навыка атакующих двигательных действий нижними конечностями в борьбе дзюдо / В.И. Стадник, Е.А. Масловский, Е.В. Бурко; Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе: матер. междунар. конф., посвящ. 70-летию БПИ. – Минск, 1991. – С. 114–115.
17. Верхошанский, Ю.В. Экспериментальное обоснование средств скоростно-силовой подготовки в связи с биодинамическими особенностями спортивных упражнений: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.В. Верхошанский; ГЦОЛИФК. – М., 1963. – 23 с.
18. Лях, В.И. Возрастные особенности сложнокоординированных двигательных действий у школьников: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.И. Лях; Ин-т физиологии АПН СССР. – М., 1980. – 36 с.