

активность поможет им в самореализации, что также является продуктивным взглядом на успешную самореализацию в будущем.

Таким образом, можно сделать вывод, что выпускники факультета Физической культуры и спорта осознанно подходят к будущей профессиональной успешности, видят взаимосвязь между трудом и результатами трудовой деятельности, адекватно воспринимают свои способности и возможности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Краткий толковый словарь русского языка. Издательство «Русский язык», 1987. 255с.

SOME ASPECTS OF FORMATION FUTURE SPECIALISTS

Bradik Miroslavovna Galia,

Ph.D., Associate Professor,

Gutu Vasiliy Fedorovich,

PhD, Professor,

Pridnestrovian State University. TG Shevchenko,

Tiraspol

УДК 796.6

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ВМХ

Горская Инесса Юрьевна, доктор педагогических наук, профессор,

Горский Андрей Алексеевич, кандидат педагогических наук,

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме разработки содержания контроля координационной подготовленности начинающих велогонщиков ВМХ-расе. Подобраны тесты для оценки общей координационной подготовленности, разработаны тесты для контроля уровня развития специальных координационных способностей. Изучен уровень развития кинестетических способностей, способностей к сохранению равновесия, ориентации в пространстве, реагированию.

Ключевые слова: координационные способности, техника выполнения, велогонщики ВМХ-расе, тренировочный процесс.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of developing the coordination of preparedness control content novice riders BMX-race. Selected tests to assess the overall coordination of preparedness, tests designed to control the level of development of special coordination abilities. Studied the level of development of kinesthetic abilities, the ability to maintain balance, spatial orientation, response.

Index terms: coordination abilities, performance technique, cyclists BMX-race, the training process.

Введение. Оценка и совершенствование координационных способностей (КС) является весьма важным разделом подготовки спортсменов в экстремальных видах спорта, в том числе ВМХ. Вместе с тем, является очевидным, что проблема оценки координационной подготовленности в спорте остается актуальной. Имеется достаточно большое количество тестов для оценки общей координационной подготовленности, однако, тесты для оценки специфических КС представлены фрагментарно, в ряде видов спорта они вообще отсутствуют, особенно в

относительно молодых видах, в том числе BMX-race. Нормативные критерии оценки отдельных специфических КС и координационной подготовленности в целом в этом виде спорта выглядят разобщенно, сведения о них носят несистематизированный характер.

Авторы при разработке классификации методов и средств технической подготовки в BMX-race выделяют три компонента: совершенствование технической подготовленности при выполнении действий в воздухе (с отрывом обоих колес от земли), технической подготовленности в смешанных сложных элементах (когда есть частичный отрыв колес, но остается контакт с покрытием) и совершенствование технической подготовленности при выполнении действий при полном контакте колес с покрытием [2]. В каждом из этих трех составляющих технической подготовки авторы рассматривают разные координационные упражнения, как общей направленности, так и специфической. Значимость координационной подготовки более выражена в первых двух компонентах, касающихся отработки сложных элементов: прыжков, преодоления препятствий, которые по данным авторов занимают до 1/2 от всего времени гонки (более 17 секунд у квалифицированных спортсменов при среднем времени гонки 30-40 секунд) [1, 2, 3].

Цель исследования – обоснование и апробирование программы оценки координационной подготовленности на начальном этапе в BMX-race.

Методика и организация исследования. Исследование проведено на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск). В исследовании приняли участие начинающие гонщики BMX-race (50 человек, все мужского пола). Методы исследования: педагогическое тестирование, психомоторное тестирование, стабилोगрафия, анкетирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки уровня развития координационных способностей использовалась разработанная в ходе исследования тестирующая программа, включающая серию общих (25 тестов) и специфических тестов (12 тестов). Разработанная в ходе исследования программа оценки общей и специальной координационной подготовленности включала как общепринятые, так и нами разработанные тесты. В частности, для оценки специальной координационной подготовленности в BMX-race тесты были разработаны нами в ходе исследования.

Разработанные тесты позволяют оценить следующие виды координационных способностей: реагирующую способность, способность к сохранению равновесия, ориентировочную способность, кинестетическую способность. Предварительное исследование (видеоанализ соревнований, опрос тренеров) позволило заключить, что именно эти координационные способности обеспечивают успешное овладение техникой в BMX-race. Развитие реагирующей способности необходимо для совершенствования техники старта гонщиков, реакции на изменение ситуации.

Способность к сохранению равновесия важна для BMX-race, так как гонщику необходимо держать статическое равновесие при старте, динамическое

равновесие поддерживается при прохождении всей трассы, преодолении препятствий. Прохождение дистанции на тренировочных занятиях, а особенно на соревнованиях, характеризуется быстрой сменой тактических ситуаций, непрерывным слежением за действиями соперников с целью создания выгодной тактической позиции. Именно поэтому - ориентировочная способность одна из самых важных в BMX-race.

Дифференциальная чувствительность очень важна в спортивной деятельности при коррекции точных движений, когда необходимо тонкое управление регулируемым параметром (прибавлять или убавлять амплитуду, усилие, время движения). Кинестетическая способность необходима для отмеривания, дифференцирования и оценки силовых и пространственных параметров движения при прохождении препятствий, при прохождении виражей, а также во время старта и финиша.

По разработанной в ходе исследования программе тестирования была произведена оценка общей и специальной подготовленности велосипедистов BMX-race 10-11 лет на начальном этапе спортивной подготовки (2-3 год обучения) (табл. 1, 2).

Таблица 1

Абсолютные значения показателей общей координационной подготовленности велосипедистов BMX-race 10-11 лет ($X \pm \sigma$)

	Показатель	$X \pm \sigma$
1.	Воспр-ие временного интервала (со светом), величина ошибки, %	33,7±7,7
2.	Воспр-ие временного интервала (со звуком), величина ошибки, %	12,2±3,5
3.	Оценка величины предъявляемых углов, величина ошибки, %	30,9± 9,5
4.	Дифференцирование пространственных параметров движения, величина ошибки (правая рука), градус	2,8±1,1
5.	Дифференцирование пространственных параметров движения, величина ошибки (левая рука), градус	2,9±1,5
6.	Оценка величины предъявляемых отрезков, величина ошибки, %	20,6±8,6
7.	Отмеривание отрезков, величина ошибки, %	27,5±9,2
8.	Узнавание предъявляемых углов, величина ошибки, %	3,1±1,9
9.	Воспр-ие 1/2 максимального прыжка в длину, величина ошибки, см	8,7±4,2
10.	Воспроизведение половины максимального усилия (правая рука), величина ошибки, кг	1,75±0,8
11.	Воспр-ие 1/2 максимального усилия (л. рука), величина ошибки, кг	2,25±0,9
12.	Тест «лабиринт» (время), с	8,7±2,2
13.	Тест «лабиринт» (точность), мм	1,4±0,1
14.	Тест «лабиринт» (общая оценка), условные единицы	14±1,7
15.	Комплексный координационный тест (время), с	7,4±2,3
16.	Комплексный координационный тест (точность), баллы	8,1±0,7
17.	Комплексный координационный тест (высота прыжка), см	29,9±5,8
18.	ККТ(общий результат), условные единицы	36,2±10,3
19.	Слаломный бег 15 м, с	3,9±0,4
20.	Показатель разницы между бегом 15 м и слаломным бегом 15 м, с	0,6±0,3
21.	Стабилографический тест «Мишень», количество очков	75,1±10,3
22.	Стабилограф. тест «Мишень» (качество функции равновесия), %	46,6±12,5
23.	Стабил. тест с эвольвентой (качество функции равновесия), %	18,2±5,4

24.	Стабилографический тест с эвольвентой (коэффициент резкого изменения направления движений), %	6,8±2,1
25.	Стабилограф. тест со ступенчатым воздействием (время броска), с	0,8±0,3
26.	Стабил. тест со ступенч. воздействием (время возврата в исх. сост-е), с	0,85±0,3
27.	Стабилографический тест со ступенчатым воздействием (время реакции на движущийся объект), с	4,1±1,3
28.	Стабилографический тест со ступенчатым воздействием (качество функции равновесия), %	34,4±8,4
29.	Тест «Ходьба по 8-ми метровой скамейке», с	3,9±0,5
30.	Проба Ромберга, поза «Пяточно-носочная», с	41,7±12,5
31.	Проба Ромберга, поза «Аист», с	14,6±7,2
32.	Проба Яроцкого, с	18,9±7,5
33.	Реакция выбора, мс	454±126
34.	Быстрота реагирования на световой сигнал, мс	354±126
35.	Быстрота реагирования на звуковой сигнал, мс	364±44
36.	Быстрота реагирования на движущийся объект, мс	374±126
37.	Теппинг-тест, максимальное кол-во движений кистью за 10 с	54,2±7,6
38.	Теппинг-тест, разница между макс. и мин. значением за 10 с, кол-во раз	13,4±4,9

Таблица 2

Абсолютные значения показателей специальной координационной подготовленности велосипедистов BMX-race 10-11 лет ($X \pm \sigma$)

	Показатель	$X \pm \sigma$
1.	Воспроизведение поворота руля на 30 градусов вправо, величина ошибки, %	3,6±1,5
2.	Воспроизведение поворота руля на 30 градусов влево, величина ошибки, %	5,6±3,1
3.	Отмеривание 10 м во время проезда на велосипеде, величина ошибки, м	2,2±1,4
4.	Слалом на велосипеде 15 м с расставленными по дистанции кеглями, с	10,37±3,4
5.	Показатель разницы между ездой на велосипеде 15 м и слаломом на велосипеде 15 м с расставленными по дистанции кеглями, с	6,52±2,4
6.	Время проезда препятствия "большое двойное" из положения стандартного старта (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	5,74±0,8
7.	Время проезда препятствия "большое двойное" из положения стандартного старта (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	6,19±1,1
8.	Время проезда препятствия "большое тройное" с препятствия "маленький стол" в обратном направлении, с	4,73±0,8
9.	Время проезда 1-го виража по удобной траектории, с	5,81±1,5
10.	Время проезда 1-го виража с препятствия "маленькое двойное" в обратном направлении, с	5,98±1,14
11.	Сохранение равновесия в упоре передним колесом о стену, с	14,31±4,1
12.	Езда по прямой, с	12,66±4,1
13.	Езда по прямой, количество отклонений	3,45±1,1
14.	Имитация старта и стартового разгона по звуковому сигналу (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	3,2±0,6

15.	Имитация старта и стартового разгона по зрительному сигналу (с использованием тренажера «Стартовые ворота»), с	3,81±1,3
16.	Время прохождения трассы, с	39,91±5,01

На основе полученных данных об уровне развития показателей общей и специальной координационной подготовленности были разработаны нормативные критерии дифференцированной оценки (шкалы).

В основу оценки положен общепринятый способ шкалирования, на основе средних значений и среднеквадратических отклонений ($X \pm 0,5\sigma$): 1балл - низкий уровень (ниже $X - 1\sigma$); 2 балла - ниже среднего (от $X - 1\sigma$ до $X - 0,5\sigma$); 3балла - средний уровень (от $X - 0,5\sigma$ до $X + 0,5\sigma$); 4 балла - выше среднего (от $X + 0,5\sigma$ до $X + 1\sigma$); 5 баллов - высокий уровень (выше $X + 1\sigma$). Пятибалльная система оценки позволяет оценить уровень развития координационных способностей спортсмена по каждому тесту и сопоставить его с нормативными значениями.

Разработанные шкалы оценки общей и специальной координационной подготовленности можно использовать в тренировочном процессе для гонщиков BMX-race для контроля и текущей коррекции направленности занятий, для оценки эффективности координационной подготовки в целом по всей группе занимающихся, а также для индивидуализации процесса координационной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки.

Программа тестирования и шкалы оценки внедрены в учебно-тренировочный процесс BMX-race (г. Омск).

Проводить тестирование рекомендуется в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, на втором году начального этапа спортивной тренировки. Рекомендуется осуществлять тестирование в два дня: в первый день нужно оценить реагирующую способность и способность к сохранению равновесия, во второй день кинестетическую и ориентировочную способность.

Тестирование необходимо проводить в подготовительной и в начале основной части занятия, пока у спортсмена высокая концентрация внимания и не наступило психомоторное и сенсорное утомление.

Во всех тестах применялись велосипеды для BMX-race. В проведении тестов необходимо дополнительное оборудование: кинематометр Жуковского, кегли (или маркерные фишки), миллисекундомер, мел и маркерные флажки. Все тесты проверены на надежность тест-ретест методом (коэффициент корреляции 0,85-0,9), апробированы на практике.

Выводы. Разработанная программа тестирования может быть использована для текущего и этапного контроля уровня развития общих и специфических координационных способностей спортсменов, занимающихся BMX-race на начальном этапе спортивной подготовки.

Результаты тестирования могут быть использованы для коррекции тренировочного процесса: необходимо уделить внимание координационным способностям, по которым показаны низкие показатели (групповые или индивидуальные), и применить акцентированное воздействие на развитие этих способностей для совершенствования технического мастерства спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Cowell, J.F.* Movement and skill analysis of supercross bicycle motocross / J.F.Cowell, M.R.Mcguigan, J.B.Cronin // The Journal of Strength & Conditioning research, 2012.- 226(6).- P. 1688-1694 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21921819> (дата обращения 29 марта 2016).
2. *McCormack, L.* Pro BMX skills / L. McCormack, 2010.- 250 p.
3. *Mateo-March, M.* Marco teórico de las habilidades técnicas, tácticas y estratégicas en la disciplina ciclista BMX / M. Mateo-March, M.Zabala // Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 134 - Julio de 2009 [Электронный ресурс] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24150003> (дата обращения 29 марта 2016).

EVALUATION OF THE COORDINATION OF PREPAREDNESS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING IN BMX

*Gorsky Inessa Yur'evna, doctor of pedagogical Sciences, Professor,
Gorsky Andrey A., candidate of pedagogical Sciences,
Siberian state University of physical culture and sports,
Omsk*

УДК 796

КАК В САМАРЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

*Борисов Анатолий Николаевич, доцент,
Свистуненко Анна Александровна,
студент, Самарский Государственный технический университет,
г. Самара*

Аннотация. В статье представлен опыт физического воспитания студентов технического университета, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по вегетососудистой дистонии. Дано физиологическое обоснование лечебной гимнастики (ЛФК). Приведены примеры успешного использования для оздоровления студентов зимних видов спорта: лыжные прогулки, катание на коньках.

Ключевые слова: Физиология спорта, ЛФК. Лыжные прогулки, катание на коньках. Повышение работоспособности средствами спорта.

Abstract. The article describes the experience of physical education of engineering students classified as health to special medical group on vascular dystonia. Given the physiological basis of medical gymnastics (physical therapy). Examples of successful use for the improvement of students of winter sports: cross-country skiing, ice skating.

Keywords: Physiology of exercise therapy and sports. Cross-country skiing, ice skating. Improving performance sports facilities.

Россия – северная страна. Почти полгода у нас длится зима. Поэтому, наиболее оптимальными вариантами оздоровления студентов являются занятия зимними видами спорта.

В связи с тем, что по состоянию здоровья я отношусь к специальной медицинской группе, сейчас, после поступления на первый курс СамГТУ, я выбрала вариант занятий физкультурой в группе, где работает преподаватель - врач, дабы получить максимальную пользу и отдачу от занятий. В разговоре с