Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

На правах рукописи



Белякова Александра Сергеевна

СПЕЦИФИКА ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С РАЗНЫМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИМ СТАТУСОМ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор

Горская Инесса Юрьевна

Омск - 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ](#bookmark2) [ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНО­ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 16](#bookmark2)

1. [Значимость психомоторной подготовки в тренировочном процессе 16](#bookmark4)
2. [Анализ существующих подходов к развитию психомоторных](#bookmark5)

[способностей спортсменов 25](#bookmark7)

1. [Специфика целей и задач на начальном этапе подготовки легкоатлетов 29](#bookmark9)
2. [Необходимость учета морфотипологических различий на начальном](#bookmark10)

[этапе спортивной подготовки 34](#bookmark12)

[Заключение по первой главе 42](#bookmark14)

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 44

1. [Методы исследования 44](#bookmark18)
2. [Организация исследования 51](#bookmark22)

[ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО И](#bookmark23)

МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 54

1. [Морфотипологические особенности начинающих легкоатлетов с учетом](#bookmark24)

спортивной результативности 54

1. [Определение психомоторной подготовленности начинающих](#bookmark27)

легкоатлетов с учетом типа телосложения и пола 78

1. [Выявление наиболее значимых видов психомоторных способностей для](#bookmark29)

успешности подготовленности в разных видах легкой атлетики 110

[Заключение по третьей главе 127](#bookmark32)

[ГЛАВА 4. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С РАЗНЫМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИМ СТАТУСОМ 131](#bookmark36)

1. [Теоретическое обоснование методики психомоторной подготовки начинающих легкоатлетов с разным морфотипологическим статусом 131](#bookmark50)
2. [Экспериментальная проверка эффективности методики психомоторной](#bookmark47) [подготовки начинающих легкоатлетов с разным морфотипологическим статусом](#bookmark47)

[149](#bookmark47)

[Заключение по четвертой главе 179](#bookmark54)

ВЫВОДЫ 182

[ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 187](#bookmark56)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 189

[ПРИЛОЖЕНИЕ А. Методика определения типов конституции у детей и](#bookmark60)

подростков 212

[ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Критерии экспертной оценки технической](#bookmark61)

подготовленности начинающих легкоатлетов 214

[ПРИЛОЖЕНИЕ В. Протокол экспертной оценки технической](#bookmark62)

подготовленности начинающих легкоатлетов 225

[ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Описание методик, применяемых на «цифровом](#bookmark63)

кинематометре» 226

[ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Нормативные критерии оценки психомоторного статуса](#bookmark65)

начинающих легкоатлетов 9-10 лет с учетом типа телосложения 229

[ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Нормативные критерии оценки психомоторного статуса](#bookmark66)

начинающих легкоатлетов 9-10 лет 235

[ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Анкета «Изучение мнения тренеров о значимости](#bookmark67)

психомоторной подготовки в легкой атлетике» 237

ПРИЛОЖЕНИЕ И. Корреляционный анализ 240

ПРИЛОЖЕНИЕ К. План-конспект занятия 270

ПРИЛОЖЕНИЕ Л. Примеры психомоторных упражнений 279

ПРИЛОЖЕНИЕ М. Профиль психомоторной подготовленности после педагогического эксперимента 301

1. Проведенный анализ морфотипологических особенностей начинающих легкоатлетов с учетом спортивной результативности позволил выявить достоверно значимые различия между показателями разных типов телосложения, выраженные по показателям технической подготовленности. Результаты исследования позволили выявить сильные и слабые стороны подготовленности легкоатлетов разных типов телосложения, в частности, результаты представителей астенического типа телосложения преобладают над результатами спортсменов других соматотипов в беге на средние и длинные дистанции. Спортсмены торакального и мышечного типа телосложения имеют достоверно более высокий уровень в сравнении с астеническим и дигестивным соматотипами в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с разбега и прыжках в высоту с разбега. Результаты представителей дигестивного типа телосложения преобладают над результатами других соматотипов в метании мяча весом 150 г. Следовательно, в дальнейшем при построении и коррекции тренировочного процесса, технической подготовке, индивидуализации нагрузок, выбора специализации целесообразно учитывать специфические морфотипологические особенности начинающих легкоатлетов.
2. Проведенный анализ уровня психомоторной подготовленности начинающих легкоатлетов 9-10 лет свидетельствует о выраженных различиях психомоторной подготовленности представителей разных соматотипов, что свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода в процессе контроля и развития этих способностей. Выявлено, представители астенического типа телосложения продемонстрировали достаточно высокие результаты по показателю точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования временных параметров движения. Представители торакального типа телосложения превосходят по показателям точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования пространственных и силовых параметров движения. У начинающих легкоатлетов мышечного типа телосложения результаты по показателям быстроты реагирования находятся на высоком уровне в сравнении с другими типами телосложения. Представители дигестивного типа телосложения превосходят по показателям точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования пространственных и силовых параметров движения.
3. На основе проведенных исследований и анализа уровня психомоторной

подготовленности начинающих легкоатлетов 9-10 лет были разработаны нормативные критерии оценки психомоторного статуса начинающих

легкоатлетов с учетом типа телосложения и пола, а также разработаны нормативные критерии оценки психомоторного статуса начинающих

легкоатлетов 9-10 лет без учета типа телосложения. Нормативные критерии могут быть использованы для обеспечения контроля психофизического состояния спортсменов в годичном цикле подготовки, коррекции тренировочного процесса, индивидуализации нагрузок, спортивной ориентации (уточнения специализации в легкой атлетике). На основе среднегрупповых значений показателей

психомоторной подготовленности легкоатлетов целесообразно построение индивидуального профиля психомоторной подготовленности каждого юного спортсмена.

1. Выявлены наиболее значимые виды психомоторных способностей для успешности достижения спортивного результата в разных видах легкой атлетики на основе изучения мнения тренеров по легкой атлетике о значимости психомоторной подготовки в разных видах легкой атлетики, взаимосвязи показателей психомоторных способностей с параметрами физической подготовленности и спортивного результата, а также в процессе анализа модели морфотипологического и психомоторного статуса легкоатлетов высокой квалификации. Способности статической и динамической координации движений значимы в таких видах легкой атлетики как: легкоатлетические прыжки и метания, бег на короткие дистанции, бег с барьерами, бег на средние и длинные дистанции. Способности к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования пространственных и силовых параметров движения значимы в таких видах легкой атлетики как: легкоатлетические прыжки и метания. Способности к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования временных параметров движения значимы для достижения спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции, легкоатлетических прыжках и метаниях. Способности быстроты реагирования и темпо-ритмовых характеристик движения значимы в таких дисциплинах легкой атлетики как: бег на короткие дистанции; бег с барьерами, прыжки с шестом.
2. Полученные сведения о специфике морфотипологического и психомоторного статуса высококвалифицированных легкоатлетов разной специализации позволили определить оптимальные (модельные) сочетания индивидуальных соматических и психомоторных признаков, которые обеспечивают благоприятную адаптацию к определенному виду спортивной деятельности в легкой атлетике. При условии высокого уровня развития конкретных видов психомоторных способностей в сочетании с определенным соматотипом можно говорить о предрасположенности к успешности в определенных видах легкой атлетики, выявлению перспективных спортсменов, о более точном прогнозировании достижения результата.

В частности, сочетание астенического типа телосложения с выраженными способностями к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования силовых, пространственных и временных параметров движения значимо для успешности достижения результата в беге на средние и длинные дистанции, в прыжках в высоту. Сочетание торакального типа телосложения с выраженными способностями к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования силовых пространственных и временных параметров движения значимо для успешности достижения результата в легкоатлетических прыжках в длину, с шестом, беге с барьерами, беге на короткие и средние дистанции. Сочетание мышечного типа телосложения с выраженными способностями быстроты реагирования значимо для успешности достижения результата в такой дисциплине легкой атлетики, как спринтерский бег, прыжки с шестом, бег с барьерами. Сочетание дигестивного типа телосложения с выраженными способностями к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования силовых пространственных и временных параметров движения значимо для успешности достижения результата в легкоатлетических метаниях.

1. Разработана методика психомоторной подготовки начинающих легкоатлетов 9-10 лет с учетом морфотипологических особенностей. Методика психомоторной подготовки состоит из стандартизированной и дифференцированной части. Методика выстроена поэтапно. В программно - содержательном компоненте методики обозначены характеристики реализации педагогического воздействия: продолжительность воздействия, ЧСС, дозировка, темп выполнения и другие параметры психомоторной нагрузки, обозначены задачи, средства, методы, методические приемы и принципы развития психомоторных способностей начинающих легкоатлетов с учетом морфотипологических особенностей. Педагогическое воздействие, оказываемое в ходе реализации методики психомоторной подготовки начинающих легкоатлетов с разным морфотипологическим статусом направлено на гармоничное развитие всех значимых компонентов психомоторных способностей с акцентом на «сильные» стороны легкоатлетов разных соматотипов.

Доказана эффективность методики психомоторной подготовки, базирующейся на применении дифференцированного подхода с учетом морфотипологического статуса легкоатлетов, что выражено в значимых приростах показателей психомоторных способностей (на 5-15 %). Прирост показателей способности статической и динамической координации движений составил 14%, по способности к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования силовых параметров движения - 10%, по способности к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования пространственных параметров движения - 12%, по способности к точности оценки, воспроизведения, отмеривания, дифференцирования временных параметров движения - 12%, по способности быстроты реагирования и темпо- ритмовых характеристик движения - 5%. Прирост показателей физической подготовленности по тестам: бег 50м, прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание», бег 500 м, метание мяча весом 150 г (на 1-5 %) и технической подготовленности (в среднем на 5%) начинающих легкоатлетов. Следовательно, целенаправленное развитие психомоторных способностей начинающих легкоатлетов позволит: сократить время и затраты на спортивную подготовку юных спортсменов, в частности на становление спортивной техники видов легкой атлетики, повысить ее эффективность; снизить бесконтрольный отсев юных спортсменов по причине неадекватного выбора спортивной специализации; оптимизировать выбор специализации; повысить уровень спортивных результатов.