

УДК 796.012.1.853.23

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОВ

Анжела ПОЛЕВАЯ-СЕКЭРЯНУ, Ольга АФТИМИЧУК

*Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОМОТОРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВИХ ДІЙ ДЗЮДОЇСТІВ. Анже-
ла ПОЛЄВАЯ-СЕКЄРЯНУ, Ольга АФТИМЧУК. *Державний університет фізичного виховання і спо-
рту Республіки Молдова*

Аноація. Психомоторні дії посідають особливе місце у спортивних єдиноборствах, оскільки з їх допомогою в процесі поєдинку вирішуються численні оперативних завдань. Особливо актуальна ця проблема, якщо йдеться про спортивну підготовку борців-студентів.

У статті представлено динаміку розвитку психомоторних здібностей у результаті впровадження в навчально-тренувальний процес дзюдоїстів засобів і методів ритмічного виховання й музики.

Результати дослідження свідчать про їх значний вплив на психомоторний розвиток дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, студенти, психомоторика, здібності.

Постановка проблеми. Ситуаційна двигательна діяльність борця виражається в określених координаційних механізмах, затрагиваючих психические процессы, определяющие качество исполнения технического действия.

Воспроизведение технического действия в процессе спортивной борьбы предполагает хороший уровень специальной подготовленности спортсмена, который обеспечивает комплексные двигательные способности, одними из которых являются психомоторные, позволяющие управлять и регулировать двигательной деятельностью борца [4, 5, 14].

И.М. Сеченов [17] раскрыл понятие психомоторики как объективации в мышечных движениях всех форм психического отражения, а в понимании двигательного анализатора, выполняющего гносеологическую и праксеологическую функции, определил его как интегратор всех анализаторных систем человека. Большое внимание изучению психомоторики также уделили К.К. Платонов, Г.Г. Голубев [12]. Авторы обращают внимание на закономерности психомоторных процессов, которые особенно важны при изучении и освоении таких производственных действий, где требуются высокая точность, соразмерность и координация движений.

Выше изложенное позволяет отметить особое влияние психомоторики на формирование двигательной деятельности спортсменов, в частности борцов. Во время поединка дзюдоисту необходимо решать многочисленные двигательные задачи, заключающиеся в выполнении технико-тактического действия, в процессе осуществления которых и проявляется психомоторика. Поэтому, чем сильнее и активнее соперник, тем выше требования к уровню развития психомоторики.

Анализ последних исследований и публикаций. Психолог Л.К. Серова [16, с. 45] рассматривает психомоторику как „особую форму психики, находящуюся в единстве с совершаемым двигательным действием”. Для оценки же психомоторных способностей, как отмечает А.В. Родионов [14], используются в комплексе методики исследования скорости движения, темпа движений, точности движений, двигательной устойчивости, устойчивости равновесия, устойчивого мышечного напряжения, координации движений и др.

Каждый вид спортивной деятельности, по утверждению профессора Е.П. Ильина [5], требует проявления полного набора психомоторных качеств, но ведущими являются далеко не все. Для спортивных единоборств, к примеру, характерны: быстрота реагирования, быстрота двигательных действий, вестибулярные реакции, координированность движений и различные специализированные восприятия [10, 19, 21]. Они проявляются в комплексе с такими физическими качествами, как сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость.

Ю.Ф. Курамшин [7] и Л. К. Серова [16] считают, что скоростные и координационные способности в борьбе являются наиболее важными психомоторными качествами.

На координационные способности борца особое влияние оказывают специализированные восприятия. Под восприятием в спортивной деятельности понимают „спортивные ощущения”, характеризующие сенсорный тип восприятия (чувства дистанции, соперника, ковra, равновесия, пространства, темпа, ритма и др.) [7, 11, 15].

Результатами восприятия специальных ощущений являются двигательные реакции, которые представлены различными типами реакций: на движущийся объект, звук, свет [5, 12, 14]. В борьбе они проявляются как ответные действия на команду арбитра, действия соперника, подсказку тренера со стороны и др.

Профессор П.А. Рудик [15] различает сенсорный и моторный типы простой реакции. Примером *сенсорного* типа реакции может быть ситуация, когда борец сосредотачивает свое внимание на проявлении сигнала (например, атака каким-либо броском), он напряженно ждет момента для его выполнения, в то время как двигательные центры его коры больших полушарий находятся в заторможенном состоянии. В этом случае борец скован, движения его вялы и запаздывают в ответ на сигнал. *Моторный* тип реакции проявляется в концентрации внимания спортсмена на подготовку ответного движения. Благодаря оптимальной подготовленности двигательного участка коры к совершению ответного движения, моторный момент латентного периода реакции протекает не только быстро, но с минимальной затратой энергии [7, 12]. Данный тип реакции позволяет борцу сосредотачивать все свое внимание на подготовке начала движения. При этом двигательные центры коры головного мозга возбуждены и находятся в стартовом состоянии. Возбуждение доходит до двигательного участка коры больших полушарий мозга и встречает там уже подготовленные нервные формулы ответного движения, после чего соответствующие двигательные импульсы мгновенно устремляются к органам движения. В результате этого исполнительный сигнал действия противника сводится к простому „пусковому сигналу”, на который срабатывает готовый ответ [11, 15].

Сложными реакциями называются те, в которых задействовано несколько возможных раздражений и несколько возможных ответных движений, причем заранее неизвестно какое именно раздражение наступит в действительности и каким именно движением, надо будет отвечать [7, 12]. К примеру, борец (Тори) владеет хорошей технико-тактической подготовленностью, перед поединком рассмотрел возможные приемы, которыми пользуется соперник (Уке), но он не знает, каким техническим действием и когда будет атаковать соперник для того, чтобы применить контратаку.

В связи с этим, эффективность действий борца, прежде всего, зависит от оптимальной взаимосвязи технической и физической подготовленности. Свою роль в этом же процессе играют и специализированные восприятия, которые регулируют двигательную деятельность борца по ходу его выполнения. Поэтому для эффективного обучения техническим действиям на этапе начальной специализации необходимо включать в физическую подготовку борца специальные упражнения, различные по сложности, двигательному составу и схожие по структуре с соревновательными действиями. В этих условиях важное значение приобретают вопросы изучения особенностей выполнения двигательных действий и обоснование адекватных средств и методов, повышающих эффективность формирования рациональной структуры технических движений.

Таким образом, значительная роль в успешной технико-тактической подготовке борцов, в том числе и дзюдоистов, отводится совершенствованию их психомоторики [2, 21]. Особым образом эта проблема предстает, когда речь идет о спортсменах студенческого возраста.

На сегодняшний день вопросы психомоторного развития достаточно хорошо изучены в психологии физического воспитания и спорта дошкольников и детей школьного возраста [1]. Проблемы же вузовского образования не всегда преследует аспект системы его непрерывности. Другими словами, развитие психики, где мы выделяем стадию психомоторики, как ведущую в общем развитии личности, должно совершаться постепенно и перманентно. Усиленная реализация данной проблемы возможна при условии постоянного (повозрастного) изменения психических процессов и свойств.

Современные условия, темп жизни создают студенту трудности и для рационального сочетания учебной и спортивно-физкультурной деятельности. Это проявляется в сопряжении большей умственной и нервно-эмоциональной нагрузок, связанной с постоянным увеличением объема учебной информации, дефицитом времени на ее переработку. При этом проблема произвольной регуляции неблагоприятных эмоциональных и психических состояний студентов может быть решена только в условиях правильно организованной двигательной деятельности [18]. В свою очередь, подбор соответствующих средств, форм и методов для организации проведения физкультурно-спортивных занятий со студентами, по нашему мнению, может помочь не только в умственной реализации выше упомянутой проблемы, но и в повышении спортивных результатов.

Постановка задач. На основании выше изложенного была разработана экспериментальная программа по подготовке дзюдоистов. Ее особенностью является внедрение средств ритмического воспитания и музыки в учебно-тренировочный процесс студентов [13].

В теории и методике спортивной борьбы практически не освещены вопросы, касающиеся использования таких средств, как строевые упражнения, ритмические задания, идеомоторные упражнения, имитационные упражнения и средства музыки.

Положительный результат выполнения технического действия в процессе поединка во многом зависит от того, как борец умеет управлять своими движениями во времени, пространстве и от степени мышечных напряжений. Способность спортсменов правильно оценивать основные параметры движений благополучно развивается при условии их систематического формирования в учебно-тренировочном процессе [20]. Этому может способствовать применение на занятиях музыки [9].

Использование музыки дает возможность формировать правильные моторные привычки, производить ритмические движения, а также совершенно четко представлять различные пространственно-временные соотношения. При этом музыка может организовывать и регулировать движение, давать четкое представление о соотношении времени, пространства и акцента в момент выполнения двигательного действия [3, 8].

Волкова Г. А. [3] отмечает, что музыка является средством активизации умственных способностей, поскольку ее восприятие требует внимания, наблюдательности, сообразительности. Музыка тесно связана с движением. По определению автора, „музыка и движение являются основным средством формирования двигательных навыков, ритмической тренировки” [3, с. 68]. С помощью музыки можно изменить характер и рисунок построения движения, поскольку динамические и темповые обозначения передаются через изменение напряженности, скорости, амплитуды и направления. От динамических колебаний музыкального звучания зависит степень напряжения или расслабления, объем, постепенное или внезапное ускорение или замедление движения.

Правильное использование музыкального сопровождения, верный и достаточно разнообразный подбор музыкальных произведений может вызывать у человека положительные эмоции, способствовать закреплению двигательных навыков, улучшать технику движений, стимулировать мышечную активность и проявление волевых усилий, воздействовать на развитие физических способностей, облегчать организацию занимающихся, повышая при этом моторную плотность занятия, а также ускорять протекание восстановительных процессов [6].

С этих позиций было важно выявить степень эффективности разработанной экспериментальной программы подготовки дзюдоистов по сравнению с традиционной программой в отношении состояния психомоторных функций студентов-спортсменов.

Методы и организация исследования. Оценивание психомоторных способностей осуществлялось с помощью тестов, которые выявляли качество сенсомоторных реакций на свет, звук; реакции на движущийся объект, с определением преждевременных и запаздывающих реакций; а также оценку общей быстроты двигательных действий, выполненных в интервалах 4х30 с (теппинг-тест) и их динамику (от 1-го до 4-го интервала) и двигательную координацию.

В эксперименте участвовали начинающие дзюдоисты-студенты, дифференцированные в две группы: контрольную и опытную по 15 человек. Эксперимент длился в течении учебного года.

Изложение основного материала. По исходным показателям в развитии психомоторных способностей между опытной и контрольной группами существенного (достоверного) различия не наблюдалось по всем тестам ($P > 0,05$), что подтверждает их омогенность (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ исходных показателей психомоторных способностей студентов-дзюдоистов экспериментальных групп

| № п/п | Тесты психомоторики | $\bar{X} \pm m$ | | t | P |
|-------|--|---------------------------|-----------------------|------|--------|
| | | контрольная группа (n=15) | опытная группа (n=15) | | |
| | | ИСХОДНЫЕ | ИСХОДНЫЕ | | |
| 1 | Простая двигательная реакция: - на звук (с); - на свет (с) | 0,178 ± 0,012 | 0,170 ± 0,011 | 0,50 | > 0,05 |
| | | 0,187 ± 0,013 | 0,190 ± 0,014 | 0,16 | > 0,05 |
| 2 | Сложная двигательная реакция (РДО): а) - опережающая (с); б) - запаздывающая (с); - количество опережающих реакций (к-во раз и %); - количество запаздывающих реакций (к-во раз и %); - количество своевременных реакций (к-во раз и %) | 1,33 ± 0,13 | 1,35 ± 0,14 | 0,10 | > 0,05 |
| | | 1,85 ± 0,15 | 1,78 ± 0,16 | 0,32 | > 0,05 |
| | | 77 (51,33%) | 73 (48,66%) | – | – |
| | | 68 (45,33%) | 69 (46,00%) | – | – |
| | | 5 (3,33%) | 8 (5,33%) | – | – |
| 3 | Теппинг-тест: - общее количество движений в интервалах 4 × 30с (к-во раз); - динамика снижения результатов (от 1-го до 4-го интервала) за 120с (\bar{X} в %) | 197,46 ± 2,31 | 197,86 ± 2,35 | 0,12 | > 0,05 |
| | | 10,33 | 10,00 | – | – |
| 4 | Двигательная координация (баллы) | 6,86 ± 0,40 | 6,99 ± 0,38 | 0,23 | > 0,05 |

Примечание. При $p < 0,05$, $t = 2,048$; $p < 0,01$, $t = 2,763$; $p < 0,001$, $t = 3,674$

Изучая полученные данные (табл. 2), отмечаем, что за период эксперимента, в контрольной группе по тестам простой двигательной реакции на звук и свет, сложной двигательной реакции (“опережающая”, “запаздывающая”), а также теппинг-тесту (общее количество движений) и двигательной координации имеется некая положительная тенденция развития, но при этом она не достоверна ($p > 0,05$).

К тому же, количество опережающих реакций снизилось на 4,67%, количество “запаздывающих” – на 6,67%, хотя количество “своевременных” реакций увеличилось на 11,33%. Такие же изменения снижения “частоты движения” (от 1-го до 4-го интервала) мы наблюдаем и по “теппинг-тесту”, свидетельствующие о развитии утомления испытуемых. Этот факт свидетельствует о том, что содержание тренировочных средств и методов традиционного характера незначительно воздействует на процесс формирования психомоторных показателей студентов-дзюдоистов, что можно рассматривать с трех сторон: либо традиционная методика рассчитана на контингент спортивной школы (существует разница в обучении двигательным действиям по возрастным категориям); либо она (методика) не учитывает современные социально-экономические условия, что сопряжено с процессом формирования личности молодых людей; либо отвергает или игнорирует инновационные разработки для внедрения их в спортивно-тренировочный процесс.

В то же время, за период эксперимента в опытной группе произошли достоверные изменения по всем изучаемым психомоторным способностям ($p < 0,05-0,01$). Более того, коли-

чество „опережающих” реакций уменьшилось на 14% (что по сравнению с контрольной группой лучше в 3,5 раза), количество „запаздывающих” реакций сократилось на 21,34% (в сравнении с контрольной группой этот показатель улучшился в 3,2 раза), количество „своевременных” реакций увеличилось на 35,13% (в сравнении с контрольной группой – в 3,00 раза), а уровень утомления по проявлению элементарных двигательных действий (теппинг-тест) снизился на 5,34%.

Таблица 2

Динамика средних групповых показателей психомоторики студентов-дзюдоистов (n=30)

| № н/п | Тесты | Контрольная группа | | t | P | Опытная группа | | t | P |
|----------|--|--------------------|-----------------|------|-------|-----------------|-----------------|------|-------|
| | | $\bar{X} \pm m$ | | | | $\bar{X} \pm m$ | | | |
| | | ИСХОДНЫЕ | ИТОГОВЫЕ | | | ИСХОДНЫЕ | ИТОГОВЫЕ | | |
| 1 | Простая двигательная реакция: - на звук (с); | 0,178 ± 0,012 | 0,168± 0,011 | 0,91 | >0,05 | 0,170± 0,011 | 0,137± 0,010 | 3,43 | <0,01 |
| | - на свет (с) | 0,187 ± 0,013 | 0,179± 0,013 | 0,65 | >0,05 | 0,190± 0,014 | 0,146± 0,010 | 3,66 | <0,01 |
| 2 | Сложная двигательная реакция (РДО): | | | | | | | | |
| | а) - опережающая (с); | 1,33 ± 0,13 | 1,23 ± 0,12 | 0,84 | >0,05 | 1,35 ± 0,14 | 0,90 ± 0,10 | 3,78 | <0,01 |
| | б) - запаздывающая (с); | 1,85 ± 0,15 | 1,76 ± 0,14 | 0,65 | >0,05 | 1,78 ± 0,16 | 1,47 ± 0,12 | 2,26 | <0,05 |
| | - количество опережающих реакций (к-во раз); | 77 | 70 | – | – | 73 | 52 | – | – |
| | - количество запаздывающих реакций (к-во раз); | 68 | 58 | – | – | 69 | 37 | – | – |
| | - количество своевременных реакций (к-во раз) | 5 | 22 | – | – | 8 | 61 | – | – |
| 3 | Теппинг-тест: - общее к-во движений в интервалах 4×30 с (к-во раз) | 197,46 ± 2,31 | 198,40± 2,30 | 0,43 | >0,05 | 197,86± 2,35 | 204,98± 2,12 | 3,36 | <0,01 |
| | - динамика снижения результатов (от 1-го до 4-го интервала) за 120 с (\bar{X}) | 10,33 | 8,00 | – | – | 10,00 | 4,66 | – | – |
| 4 | Двигательная координация (баллы) | 6,86 ± 0,40 | 7,01 ± 0,41 | 0,46 | >0,05 | 6,99 ± 0,38 | 8,17 ± 0,37 | 3,37 | <0,01 |

Примечание. При $p < 0,05$, $t = 2,145$; $p < 0,01$, $t = 2,977$; $p < 0,001$, $t = 4,140$

При этом итоговые показатели двигательной координации студентов-дзюдоистов опытной группы превышали аналогичные показатели спортсменов контрольной группы более чем на 1 балл (соответственно, $\bar{X}_1 = 8,17$; $\bar{X}_2 = 7,01$), при уровне достоверности $P < 0,01$.

На основании выше приведенного анализа развития психомоторных способностей студентов-дзюдоистов опытной группы можно констатировать, что возможности средств музы-

ки и ритмического воспитания являются достаточно действенными в системе учебно-тренировочного процесса, поскольку имеют влияние на психическую и моторную системы организма человека по своему структурно-содержательному обеспечению. Этот факт свидетельствует о том, что применяемая экспериментальная программа достоверно ($P < 0,05$) более эффективно воздействует на состояние психомоторики испытуемых борцов опытной группы в сравнении с традиционными подходами, реализуемыми в работе с контрольной группой студентов.

Сравнительный анализ итоговых экспериментальных показателей психомоторных способностей студентов-дзюдоистов (табл. 3) свидетельствует, что все исследуемые показатели имели достоверное улучшение в пользу опытной группы ($P < 0,05$).

Таблица 3

Сравнительный анализ итоговых показателей психомоторных способностей студентов-дзюдоистов (n=15)

| № н/п | Тесты | $\bar{X} \pm m$ | | t | P |
|-------|--|--------------------|----------------|------|--------|
| | | контрольная группа | опытная группа | | |
| | | ИТОГОВЫЕ | ИТОГОВЫЕ | | |
| 1 | Простая двигательная реакция: - на звук (с); - на свет (с) | 0,168 ± 0,011 | 0,137 ± 0,010 | 2,16 | <0,05 |
| | | 0,179 ± 0,013 | 0,146 ± 0,010 | 2,06 | <0,05 |
| 2 | Сложная двигательная реакция (РДО): а) - опережающая (с); б) - запаздывающая (с); - кол-во опережающих реакций (к-во раз и %); - количество запаздывающих реакций (к-во раз и %); - количество своевременных реакций (к-во раз и %) | 1,23 ± 0,12 | 0,90 ± 0,10 | 2,11 | < 0,05 |
| | | 1,76 ± 0,14 | 1,47 ± 0,12 | 2,16 | < 0,05 |
| | | 70 (46,66%) | 52 (34,66%) | - | - |
| | | 58 (38,66%) | 37 (24,66%) | - | - |
| | | 22 (14,66%) | 61 (40,66%) | - | - |
| 3 | Теппинг-тест: - общее количество движений в интервалах 4х30с (к-во раз) - динамика снижения результатов (от 1-го до 4-го интервала) за 120 с (\bar{X}_1 %) | 198,40 ± 2,30 | 204,98 ± 2,12 | 2,10 | <0,05 |
| | | 8,00 | 4,66 | - | - |
| 4 | Двигательная координация (баллы) | 7,01 ± 0,41 | 8,17 ± 0,37 | 2,11 | <0,05 |

Примечание. При $p < 0,05$, $t = 2,048$; $p < 0,01$, $t = 2,763$; $p < 0,001$, $t = 3,674$

Вывод. За период педагогического эксперимента применение средств и методов ритмического воспитания и музыки в тренировочном процессе студентов-дзюдоистов способствовало достоверно ($P < 0,05$) более эффективному развитию исследуемых психомоторных качеств по сравнению с традиционной методикой тренировки.

Список литературы

1. Александрова Н. Н. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников / Н. Н. Александрова, Т. Ф. Дубова, А. Т. Озернюк // Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М. : АПН СССР, 1989. – С. 37 – 49.
2. Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / Блеер А. Н. // Информационно-аналитический бюллетень. – 2009. – № 5. – С. 51 – 58.

3. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / Волкова Г. А. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 272 с.
4. Григорьев С. А. Техническая подготовка юных самбистов с учетом развития функции равновесия / С. А. Григорьев // Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. : сб.к науч. тр. – Л. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1984. – С. 66.
5. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
6. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Коджаспиров Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
7. Курамышин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
8. Ладыгин Л. А. Музыкальное содержание спортивных дисциплин : программа для ин-тов пед. вузов по муз. подгот. Спортсменов, специализация № 2114 "Физическое воспитание". – М., 1990. – 17 с.
9. Леви В. Вопросы психологии музыки / Леви В. // Советская музыка. –1966. – № 8. – С. 38.
10. Манолаки В. Г. Педагогический контроль за физической и технико-тактической подготовленностью дзюдоисток : метод. пособие / В.Г. Манолаки. – Кишинев : Пед. ин-т им. И. Крянгэ, 1991. – 36 с.
11. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / Платонов В. Н. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
12. Платонов К. К. Психомоторика. Сенсомоторные, идеомоторные и эмоционально-моторные процессы / К. К. Платонов, Г. Г. Голубев. – М. : Высшая школа.
13. Полевая-Секэрянэ А. Совершенствование технической подготовки дзюдоистов средствами ритмического и музыкального воспитания / А. Полевая-Секэрянэ, О. Афтимичук, П. Демченко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : тез. докл. Менжд. науч. конгр. – Кишинэу, 2008. – С. 363–367.
14. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
15. Рудик П. А. Психология / Рудик П. А. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 231с.
16. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
17. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. Попытка свести способ происхождения психических явлений на физиологические основы / Сеченов И. М., – М. : КомКнига, 2007. – 130 с.
18. Стамбулов А. В. Исследование некоторых особенностей динамики и взаимосвязи физического, психологического и интеллектуального развития в подростковый период : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Стамбулов А. В. – Л., 1981. – 21 с.
19. Стрелец, В. Г. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности / В. Г. Стрелец, А. А. Горелов. – СПб. : ВИФК, 1995. – С. 72–83.
20. Шлемин А. М. Вырабатывать пространственные представления / Шлемин А. М., Дежников А. Г. // Физическая культура в школе. – 1976. – № 4. – С. 26–27.
21. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных ф-тов пед. ин-тов, техмов физ. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 800 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЗЮДОИСТОВ**

Анжела ПОЛЕВАЯ-СЕКЭРЯНУ, Ольга АФТИМИЧУК

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова

Аннотация. Психомоторные действия занимают особое место в спортивных единоборствах, поскольку с их помощью в процессе поединка решаются многие оперативные задачи. Особенно актуальна эта проблема, если речь идет о спортивной подготовке студентов.

В статье представлена динамика развития психомоторных способностей в результате внедрения в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов средств и методов ритмического воспитания и музыки.

Результаты исследования свидетельствуют об их значительном воздействии на психомоторное развитие дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдо, студенты, психомоторика, способности.

PSYCHOMOTOR PECULIARITIES OF JUDOIST MOTOR ACTIONS

Anzhela POLEVA-SEKERIANU, Olha AFTIMCHUK

State University of Physical Education and Sport, Moldova

Abstract. Psychomotor actions have taken a special place in sports martial arts, because it could help solve many operational problems in the fight. This is particularly relevant issue when it comes to students wrestlers.

The article presents the dynamics of a development psychomotor skills and application in the training process judoists of means and methods of the rhythmic education and music.

The results indicated have proved their significant impact on psychomotor development of judoists.

Key words: judo, students psychomotor system, ability.