

характеристик: в частоте движений, скорости, акробатической ловкости, скоростной технике, ловкости передвижений.

Средние улучшение показателей экспериментальной группы от контрольной составили: теппинг-тест(частота движений) +0,45Гц; бег на 20 метров(скорость)-0,22 секунды; три кувырка(ловкость)-0,14 секунды; ведение мяча(скоростная техника)-0,12;0,1 секунды; старт из не удобного положения(ловкость передвижений)-0,1 секунды; челночный бег(ловкость передвижений)-0,12 секунды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [текст] Э.Я. Степаненкова – М.: Просвещение, 2001. -255с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,испр.идоп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник(для ин-тов физ. культ. — М., 1991.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г.Ж. Нуетова

*студентка 3 курса (3 года), факультета дистанционного обучения,
специальности «Физическая культура и спорт».*

Научный руководитель

*старший преподаватель учебно-воспитательного центра
по физической подготовке А.М. Егорова*

*Костанайский государственный педагогический институт,
г.Костанай, Республика Казахстан*

Аннотация. Достоверно известно: эффективность общей и специальной подготовки, (техники двигательных действий), т.е владение спортсменом рациональным образцом спортивной техники является основным условием в достижении высокого спортивного результата.

Ключевые слова: структура технических приемов; захват; специфические движения туловища; отрыв соперника от ковра; сваливание сбиванием; бросок поворотом с захватом; бросок подворотом с захватом; пространственно - временная характеристика.

Введение. В последние годы Международная Федерация борьбы (FILA), в связи с возможностью исключения борьбы из программы олимпийских игр, была вынуждена внести кардинальные изменения в правила соревнований для обеспечения зрелищности, динамичности, интенсивности поединков в структуру соревновательной схватки, методики оценки технических действий. Исходя из требований соревновательной деятельности и тенденций развития борьбы, в тренировочный процесс спортсменов старшего школьного возраста вносятся

коррективы в физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовку будущих мастеров ковра.

Актуальность научного исследования связана с поиском оптимизации физической работоспособности и повышения эффективности технической подготовки борцов вольного стиля с учетом возрастных особенностей их энергообеспечения.

Интенсивный поиск оптимального сочетания тренировочных и соревновательных средств из различных видов единоборств является целью данной работы.

Важными компонентами научной организации тренировочного процесса по борьбе является:

1) изучение наиболее эффективных методов и средств тренировки борцов вольного стиля старшего школьного возраста;

2) экспериментальное обоснование применения комплексов:

а) физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовки;

б) специальных упражнений для повышения уровня специальной подготовленности борцов вольного стиля.

Анализ технических приемов борцов подтверждает их относительно стабильную структуру, которая имеет определенные временные, пространственные, силовые и ритмические характеристики. К структуре приемов в борьбе следует отнести одновременное и последовательное выполнение во времени отдельных элементарных движений как одно сложное действие. Специфические движения туловища в сочетании с наиболее распространенными движениями рук (захватами) и ног составляют основу структуры.

Систематизация научных исследований в области спортивной борьбы позволили определить структуру технических приемов, которая по данным И.И. Алиханова [1], С.В. Багаева [2], Ю.В. Тунеева [3], Ю.А. Шахмурадова [4], включает следующие фазы двигательных действий:

- предварительные (подготовительные) действия (захват, вход атакующего из и.п. в стартовое, выведение противника из равновесия);

- основные действия (отрыв соперника от ковра, окончательное выведение его из равновесия, разворот, начало падения);

- заключительные действия (падение, полет, приземление).

Литературные и интернет данные показывают: успешность выполнения технических приемов во многом зависит от качества выполнения первой фазы, предварительных действий, целью которых, является накопление необходимой механической энергии для последующих атакующих действий. Доказано, что первая фаза продолжительнее второй, а также установлено, что не правильный вход, в стартовую позицию влечет за собой срыв броска. Во второй фазе совершаются наиболее ответственные действия, поэтому ее следует считать определяющей как с точки зрения эффективности действий так и началом рационального построения методики обучения броскам. Основной целью двигательных действий в этой фазе является успешная реализация накопленной механической энергии в предыдущей фазе. Двигательные действия в третьей фазе технического приема направлены на коррекцию реализуемой механической энергии для получения победных баллов, победы и пр.

Методы исследования. В исследованиях применялись:

- анализ литературных данных и интернет - источников;
- педагогическое тестирование и эксперимент;
- сравнительный анализ;
- анкетирование;
- математическая обработка;

Результаты исследования. Исследования проводились в 2014г на базе ДЮСШ №2 г.Рудного. В эксперименте по проверке эффективности программы развития физических качеств принимали участие юноши 16-17 лет. Для удобства интерпретации полученных данных были сформированы две группы по семь человек: контрольная и экспериментальная. С целью определения наиболее эффективных технических действий, которые чаще всего используются в соревнованиях борцами, было проведено экспертное анкетирование тренерского состава. Таким образом, были определены основные технические приемы, которые являются наиболее эффективными для набора наибольшего количества очков:

- захват ноги (80% - 90%);
- выталкивание соперника за пределы ковра (70% - 80%);
- бросок наклоном с захватом ноги (50% - 60%)
- переворот скручиванием с крестным захватом голени (20% - 30%)

С целью определения уровня повышения общей физической подготовленности спортсменов путем применения в конце основной части тренировочного занятия комплекса физических упражнений проводился эксперимент.

Таблица 1

Показатели уровня подготовки борцов при выполнении технических приемов.

Контрольные упражнения		До эксперимента	После эксперимента	T	P
1. Кувырок вперед после поворота кругом	2	16,8±5,05	19,8±4,4	2,11	<0,05
	1	8±5,05	17,1 ±5,99	4,14	<0,001
2. Бросок чучела через себя, вставая на мост	2	19,6±1,26	22,9±2,84	3,7	<0,01
	1	7,3±3,9	14,8±3,1	5,4	<0,001
3. «Забегание», опираясь на набивной мяч	2	23,8±5,99	30,3±4,1	3,16	<0,01
	1	28±3,8	30.9±4,7	2,14	<0,05
4. Из стойки встать на мост	2	42,1 ± 11,7	52,8±7,9	2,66	<0,05
	1	55,7±4,4	58,1+5,05	2,00	Недост.

Таблица 2

Результаты контрольных упражнений													
спортсмены							7			0	1	2	X ср
Кувырок вперед после поворота кругом													
До	0	0	8	2	8	9	20	0	8	0	2	8	19.5
после	8	7	2	3	0	3	23	4	0	2	4	9	22.9
Бросок чучела через себя, вставая на мост													
До	5	2	6	6	0	4	20	6	7	4	0	5	16.2
после	9	7	0	0	6	0	23	7	0	9	3	9	20.2
«Забегание», опираясь на набивной мяч													
До	6	9	1	4	4	7	21	2	5	9	5	3	23.8
после	3	4	4	2	5	6	29	5	3	6	0	6	30.2
Из стойки встать на мост													
До	6	7	9	9	3	6	50	2	9	7	0	8	46,3
после	0	4	5	2	7	4	61	0	6	4	4	7	57,8

Таким образом экспериментально доказана эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие специальной физической подготовленности (первая серия 2х30с. (бросок вращением), вторая (бросок через плечи) и третья (бросок через спину захватом руки и головы) - 2х30с.). По итогам проведения контрольных испытаний в конце эксперимента установлено, что в экспериментальной группе возросли все показатели: бросок вращением - на 20% ($P < 0,05$); бросок через плечи - на 15% ($P < 0,05$); бросок через спину захватом руки и головы - на 6% ($P < 0,001$). В контрольной группе прирост результатов незначителен.

Выводы:

1) установлено, что коррекцию тренировочных программ необходимо проводить на основании анализа результатов комплексного контроля и оценки эффективности применявшейся программы;

2) основой построения тренировочного процесса должна быть определенная рациональная структура, учитывающая качественную и количественную меру воздействия общих и специальных средств на организм старшеклассников. Содержание, объем и интенсивность нагрузок должны планироваться индивидуально с учетом результатов тестирования физической и специальной подготовки юных спортсменов;

3) тренерам необходимо обратить внимание на качество подготовки квалифицированных борцов. Изучение показателей подготовленности спортсменов для определения резервов - одно из направлений специальной физической подготовки - содержание которой важно корректировать в связи с изменениями в правилах соревнований. Результаты исследований достоверно показали, что высокий удельный вес скоростно - силовых качеств во влиянии на спортивный результат - 77%;

4) на основании результатов педагогического эксперимента подготовлены рекомендации по методическим особенностям организации тренировочного процесса, направленные на повышение общей и специальной подготовки борцов вольного стиля.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алиханов И.И. Биомеханические основы техники спортивной борьбы/ И.И. Алиханов//Теория и практика физической культуры.- 1984. - №12. - с. 8-10
2. Багаев С.В. Структура атакующих технико - тактических действий/ С.В. Багаев. - М., 1998. -16с
3. Лапутин А.Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте/ А.Н Лапутин// Наука в олимпийском спорте. - 2001.- №2.- 38-46с
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов// Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808с

РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ ТАЭКВАНДО

В.Г. Ползюков

студент 3 курса (3 года), факультета дистанционного обучения,
специальности «Физическая культура и спорт».

Научный руководитель

старший преподаватель учебно-воспитательного центра
по физической подготовке **А. М. Егорова**

Костанайский государственный педагогический институт,
г. Костанай, Республика Казахстан

Аннотация. Таэквондо - национальное древнекорейское боевое искусство успешно считающее древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, представляет собой уникальную систему саморазвития и физического воспитания, а также является зрелищным и динамичным видом спорта. "Таэквондо" - один из самых молодых, стремительно развивающихся видов восточного единоборства, получивший признание более чем в 200 странах мира. "Таэквондо" - унифицированный вариант, объединивший технику девяти школ, обозначает в переводе: путь руки и ноги (ноги и кулака). Как олимпийский вид спорта является научно обоснованным способом по использованию своих физических способностей с целью самообороны (1,2,4,5)

Ключевые слова: Таэквондо, восточное единоборство, самооборона, боевое искусство, боковой удар ногой (долио чаги).