

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).

Введение. Благодаря данному виду спорта в результате интенсивной физической и духовной тренировки человек может раскрыть свои скрытые индивидуальные возможности. Занятия Таэквондо служат эффективным средством физического и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, а также формирования внутренней культуры человека, его характера и волевых качеств, что позволяет спортсмену обладать высоким уровнем ответственности и самоконтроля (3, 6).

Целью данной работы является анализ основ физического развития на начальном этапе тренировки в Таэквондо.

К основным задачам исследования относятся:

- изучение методических и организационных особенностей Таэквондо, как боевого искусства в системе физического воспитания;
- разработка и опробование комплексов физических упражнений, развивающих в Таэквондо скоростные качества у юношей 12- 14 лет.

Методы исследования.

Из основных методов исследования необходимо выделить:

- теоретический анализ и обобщение данных
 - научной литературы;
 - специализированных веб-сайтов;
 - сети "интернет";
 - нормативных документов;
 - протоколов соревнований;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования.

Исследование проводилось в три этапа на базе ГУ"Асенкритовская средняя школа ОО Акимата Тарановского района" в течении 6 месяцев.

Первый этап - теоретический: определялось общее направление исследования, изучалась и формировалась общая гипотеза, накапливались первичные материалы для последующего анализа и обобщения, проводилось обследование детей 12 - 14 лет с целью определения исходного уровня их физической подготовленности.

Второй этап - педагогический эксперимент - основной метод специально организованного исследования проводился с целью выяснения эффективности применения различных средств и методов для развития кондиционных способностей спортсменов. Так как объектом данной работы выступают механизмы и инструменты воздействия на физическое развитие при занятиях таэквандо, на втором этапе предусматривалось исследование в 2х частях.

В первой части 2ого этапа проводилось педагогическое исследование, основой которого являлось разработанное экспериментальная тренировочная программа. В эксперименте принимали участие 20 человек одного возраста (12-14 лет), с одинаковым уровнем спортивной квалификации.

Были организованы 2 группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой.

Занятия проводились:

- в контрольной группе:
понедельник - среда - пятница с 19.00 - до 20.30;
- в экспериментальной группе:
вторник - четверг - суббота с 19.00 - до 20.30.

В соответствии с целью и задачами работы в тренировочный процесс экспериментальной группы были включены комплексы упражнений на основе методики Е.Н.Захарова, доработанные с учетом требований ударной подготовки в таэквандо. Контрольная группа занималась по традиционной методике.

Тестирование.

Проводилось в два этапа, место проведения ГУ «Асенкритовская средняя школа отдела образования акимата Тарановского района».

Время проведения в контрольной группе: среда - 16:00, в экспериментальной группе среда - 17.00.

Тесты для определения частоты движений рук и ног.

1. Тест - «прямой удар правой/левой рукой за 10 сек.»

Процедура тестирования: испытуемый выполняет прямые удары руками (правой и левой), в щит за 10 сек., по сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: щит, свисток, секундомер.

2. Тест - «бег на месте за 10 сек.»

Процедура тестирования: испытуемый выполняет бег на месте, поочередно касаясь коленями, шнура за 10 сек., по сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: шнур, секундомер, свисток.

3. Тест - «удар правой/левой ногой за 10 сек.»

Процедура тестирования: испытуемый выполняет боковой удар ногой (долю чаги) правой и левой ногой в лапы за 10 сек., по сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: снаряд, свисток, секундомер.

Тесты для измерения скоростно-силовых способностей (Лях В. И, 1998г.).

4. Сгибание - разгибание рук в упоре за 20 сек.

Процедура тестирования: испытуемый выполняет сгибание рук в упоре за 20 сек., угол сгибания 90 градусов. По сигналу прекращает выполнение.

Оборудование: свисток, секундомер.

Таблица 1

Комплекс упражнений на основе методики Е.Н. Захарова (1 этап)

Тесты		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание рук	конец	30	25	21	31	34	22	33	25	29	33
в упоре за 20 с., кол-во раз	№ 4										
	начало	28	23	19	29	29	20	29	23	25	33
Приседание за 20 с., кол-во раз	конец	22	23	21	21	22	20	21	20	19	21

	начало	21	21	21	21	23	22	20	19	21	20
Частота движений ног (пр.н., лв.н.) за 10 с. кол-во раз	конец	17	19	16	16	19	19	17	19	18	18
	начало	17	17	14	15	18	18	17	19	18	18
	конец	20	21	17	19	17	20	19	19	18	19
	начало	19	19	17	14	17	20	16	19	17	19
Бег на месте за 10 с., кол-во раз	конец	40	41	36	37	39	36	40	39	32	33
	№ 2										
	начало	36	37	34	33	36	35	37	39	29	33
Частота движений рук, кол-во раз	конец	38	38	36	39	30	40	29	30	31	26
	начало	36	44	30	39	28	38	27	25	30	24

После проведения первой части 2ого этапа исследования было повторное тестирование, контрольные упражнения выполнялись в той же последовательности и по тому же регламенту.

Таблица 2

Комплекс упражнений на основе методики Е.Н. Захарова (2 этап)

Тесты		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание рук в упоре за 20 с., кол-во раз	конец	30	25	21	31	34	22	33	25	29	33
	№ 4										
	начало	28	23	19	29	29	20	29	23	25	33
Приседание за 20 с., кол-во раз	конец	22	23	21	21	22	20	21	20	19	21
	начало	21	21	21	21	23	22	20	19	21	20
Частота движений ног (пр.н., лв.н.) за 10 с. кол-во раз	конец	17	19	16	16	19	19	17	19	18	18
	начало	17	17	14	15	18	18	17	19	18	18
	конец	20	21	17	19	17	20	19	19	18	19
	начало	19	19	17	14	17	20	16	19	17	19

Бег на месте за 10 е., кол-во раз	конец № 2	40	41	36	37	39	36	40	39	32	33
	начало	36	37	34	33	36	35	37	39	29	33
Частота движений рук, кол-во раз	конец	38	38	36	39	30	40	29	30	31	26
	начало	36	44	30	39	28	38	27	25	30	24

Третий этап был посвящен аналитическому обобщению полученных экспериментальных данных, окончательному обобщению материалов всего исследования, завершению подготовки текста работы.

Выводы.

1. На основании изученной научно-методической литературы, посвящённой развитию скоростных способностей человека, на базе методики Е.Н. Захарова, нами были разработаны комплексы упражнений, направленные на воспитание скоростных качеств у юношей 12 - 14 лет занимающихся таэквондо.

2. Разработанные комплексы были планомерно включены в тренировочный процесс и опробованы в течении 3х месяцев на занятиях групп начальной подготовки 3 года обучения отделения таэквондо.

3. Эффективность разработанных комплексов подтверждена результатами, полученными при повторном тестировании.

4. Достоверное повышение показателей скорости у юношей 12-14 лет в экспериментальной группе, занимающихся таэквондо, свидетельствует об эффективности применения усовершенствованной методики.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) под об. редак. А.В. Карасев. - М., Лептос, 2010 - 368с

2. Иванков Ч.Т. Исследование системы " двух борцов" с позиции биомеханики ударных действий в Таэквондо.

/ Ч.Т. Иванков, И.С. Зенченко// Материалы докладов Н-М конференции. Выпуск. 5- М.: МГПУПИФК, 2006, - С.21-23

3. Лигай В. Таэквондо- путь к совершенству/ В. Лигай. - Ташкент: Шарк, 1994. 160с

4. Макаров Н. психологическая самоподготовка к рукопашному бою: Учебное пособие / Н.Макаров, Г.Антонов- Мн.: ЧП С. Ананич, ПКФ" Издательский дом" , 1993.-80с

5. Подпалько С.П. Биомеханизмы ударных технических действий в Таэквондо. ВТФ/ С.Л. Подпалько, А.А. Новиков, Р.Н. Фомин, В.Н. Селуянов// Педагогические науки.- М., 2007,-№2.-С.125-133

6. Шулика Ю.А.Таэквондо// Теория и методика. Спортивное единоборство/ Ю.А. Шулика, С.Ю. Ключников, Р и Д: Феникс, 2007.-Т.1.-800С

7. <http://gallya.net/thekvondo/osnovi-mnooolltney-psihologicheskoy-podgotovki-v-thekvondo.html>.