

2. Bakulev, S.E. and Tajmazov, V.A. (2006), “Genealogical bases of forecasting of success of competitive activity of martial artists”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 19, pp. 7-15.
3. Bakulev, S.E., Dveirina, O.A. and Savvina, A.S. (2006), “The differentiated approach to definition it is sports important coordination abilities of the boxer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 20, pp. 3-9.
4. Bakulev, S.E. (2007), “Interrelation of a blood type, size and speed of training effects as a selection factor in boxing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 27, No. 5, pp. 11-14.
5. Bakulev, S.E., Pavlenko, A.V. and Chistyakov, V.A. (2007), “Modern taekwondo as complex single combat”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 28, No. 6, pp. 15-20.
6. Bakulev, S.E. Tajmazov, V.A. and Chistyakov, V.A. (2011), “Increase of forecasting effectiveness of success of athletes of martial artists taking into account genetic bases of patrimonial, interspecific and intra patrimonial orientation”, *Messenger of sports science*, No. 2, pp. 35-39.
7. Bakulev S.E., Dveirina O.A., Afanasyeva I.A., Chistyakov V.A. (2013), “Individual training in striking single combats”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 102, No. 8, pp. 16-24.
8. Bakulev S.E., Taymazov V.A., Chistyakov V.A. and Simakov A.M. (2010), *Integrated preparation of young taekwondist: studies. grant*, publishing house Polytechnical University, St. Petersburg.
9. Mokeev, G.I., Ivanov, L.S., Harrasov, V.N., Taymazov, V.A., Bakulev, S.E., Bakulev M.S. and Chistyakov, V.A. (2010), “Information and measuring monitoring system of parameters of training process of boxers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 62, No. 4, pp. 63-66.
10. Platonov V. N. (1988), *Adaptation in sports*, Health, Kiev, Ukraine.
11. Ponomarev, N. I. and Chistyakov, V.A. (2001) “Information theory of typological groups and formation on its basis of interaction of the trainer and the athlete”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 54-56.
12. Simakov A.M. (2010) “Maintenance of physical readiness of young taekwondist at a stage of initial preparation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 62, No. 4, pp. 93-97.
13. Bakulev, S.E., Chistyakov, V.A., Pavlenko, A.V., Bakulev, M.S., Kim John Kil (2011), “Social and pedagogical aspects of educational and training process of the Russian taekwondo”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 75, No. 5, pp. 18-22.
14. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2005), “Forecasting of success of competitive activity of athletes taking into account genetic bases of a training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 18, pp. 81-91.
15. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2006), “Value of functional asymmetry as genetic marker of sports abilities of the boxer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 22, pp. 72-76.
16. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2007), “Development of system approach to studying of activity of the person”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 23, No. 1, pp. 68-76.
17. Mokeev, G.I., Bakulev, S.E., Chistyakov, V.A., Bakulev M.S., Ivanov, M.P., Taymazov, V.A., Harrasov, V.N. (2010), The exercise machine for boxing and other types of single combats, Patent No. 100729 Russian Federation.

Контактная информация: simakov-tkd@ya.ru

Статья поступила в редакцию 02.07.2014.

УДК 796.853.23

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ 14-17 ЛЕТ В ТРАДИЦИОННОМ УШУ

Валентин Александрович Сланко, кандидат педагогических наук, доцент,

Аслан Анзаурович Шагуч, кандидат педагогических наук, доцент,

Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (ИФК и дзюдо АГУ), г. Майкоп

Аннотация

Известно, что занятия традиционным ушу предъявляют к спортсмену высокие требования к проявлению такого важного физического качества, как гибкость, на основе которого формируется

результативность боевых действий соревновательного поединка. Разработка эффективной методики по воспитанию физического качества гибкости, позволит повысить качество учебно-тренировочного процесса и улучшить результативность участия юношей-ушуистов на соревнованиях.

Ключевые слова: традиционное ушу, юноши-ушуисты, физическая подготовка, воспитание гибкости.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.07.113.p159-164

METHODOLOGY OF APPLYING THE METHODS OF GYMNASTICS FOR THE SPECIFIC PHYSICAL TRAINING OF 14-17 AGED SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN TRADITIONAL WUSHU

*Valentin Aleksandrovich Slanko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Aslan Anzaurovich Shaguch, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University, Maykop*

Annotation

It is known that going in for traditional wushu demands from the sportsman such an important physical quality as flexibility, on basis of which the effectiveness of combat movements in a competition is reached. The development of the effective methodology for the training the flexibility will allow raising the quality of training process and achieving greater performance of taking part in the competitions by wushu boys-competitors.

Keywords: traditional wushu, wushu boys-competitors, physical training, training of flexibility.

За последние десятилетия значительно возрос интерес к различным видам восточных и западных спортивных единоборств. Традиционное ушу, в силу своей доступности, динамичности и зрелищности является одним из наиболее популярных видов боевых искусств. Преимущество традиционного ушу, как вида спорта, на включение его программе Олимпийских игр ставит перед специалистами задачу научно обосновать систему спортивной подготовки российских спортсменов к успешным выступлениям на чемпионатах Европы, Мира и других международных соревнованиях. Однако, научно-методическое обоснование тренировочного процесса в данном виде спорта раскрыто недостаточно. Одним из путей решения проблемы повышения эффективности процесса подготовки спортсменов является совершенствование средств и методов учебно-тренировочного процесса в традиционном ушу [2, 4].

Продолжающееся повышение уровня спортивных достижений и обострение конкуренции требуют интенсивной разработки проблемы целенаправленной подготовки в ушу, путем поиска наиболее эффективных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Для достижения высоких стабильных результатов в единоборствах первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, в том числе воспитание способности к проявлению двигательных качеств. Ушу предъявляет высокие требования к проявлению такого важного физического качества, как гибкость, так как результативность боевых действий во многом зависит от оптимального уровня развития данного качества.

Ю.В. Верхошанский [1] считает, что каждому виду спорта присущи особенности двигательных действий, определяемые историей развития вида спорта, мотивацией, спецификой целей, правилами соревнований и т.п. Поняв, как организовано и в каких условиях реализуется конкретное спортивное действие, можно принять правильные решения в отношении того, как его совершенствовать, в том числе и с помощью средств физической подготовки. Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена в недостаточной разработанности проблемы физической подготовки спортсменов в ушу и насущной необходимостью в разработке научно-обоснованной методики воспитания гибкости у юношей, занимающихся традиционным ушу.

Целью исследования является поиск пути совершенствования тренировочного процесса в ушу юношей 14-17-летнего возраста и их подготовки к соревновательной деятельности на основе приоритетного воспитания физического качества, как гибкость.

В работе были поставлены следующие задачи: 1. Разработать комплекс средств по воспитанию гибкости у юношей 14-17 лет занимающихся ушу; 2. Обосновать методику воспитания гибкости у юношей 14-17 лет занимающихся ушу и экспериментальным путем проверить ее эффективность в соревновательном процессе.

Гибкость ушуиста рассматривается, как способность выполнять удары и прыжки с большой амплитудой движений и определяется эластичностью мышц и связок. Наиболее важна хорошая подвижность в тазобедренных, плечевых суставах и позвоночного столба, которая способствует правильному выполнению технических действий.

Упражнения комплекса по воспитанию гибкости были составлены нами на основе опыта практики их применения в спортивной гимнастике. Физическое качество гибкость в спортивной гимнастике носит нормированный характер и в большой степени определяется техникой выполнения упражнений. Подавляющее их количество выполняется почти на максимальной амплитуде выполнения движений, т.е. гораздо большей, чем естественные, что и заставляет гимнастов развивать гибкость в максимальных пределах.

Проведённым анкетным опросом респондентов выявлено, что физическое качество гибкости находится на весьма высоком месте в подготовке спортсменов, занимающихся традиционным ушу (4 ранговое место из 11), а первостепенное значение в подвижности, имеет подвижность в тазобедренных суставах и гибкость позвоночника. Анкетированием установлена неопределённость в ответах специалистов в выборе средств, методики их применения и организации тренировочного процесса по воспитанию гибкости. В соответствии с правилами, принятыми в традиционном ушу, примерно 70% ударов спортсмены выполняют ногами. Кроме того, удары, наносимые в верхний уровень (в голову), оценивается судьями в три балла, тогда как удары в «корпус» – в один балл. Следовательно, спортсменам требуется высокий уровень подвижности в тазобедренных, плечевых суставах и позвоночника, который позволит им наиболее эффективно выполнять удары в верхний уровень. А это, в свою очередь, даст возможность спортсменам в традиционном ушу получить большее количество баллов, что в конечном итоге приведёт к победе в каждом поединке.

В состав комплекса упражнений по воспитанию гибкости в учебно-тренировочном процессе, включены упражнения общей и специальной физической подготовки отражающих специфику соревновательной деятельности в традиционном ушу.

Таким образом, решена первая задача исследования по разработке комплекса средств по воспитанию гибкости у юношей 14-17 лет занимающихся традиционным ушу.

МЕТОДИКА

Упражнения в динамическом режиме включались в начале тренировки после разминки. Спортсмены начинали упражнения на растягивание с плавных динамических упражнений по 10 раз каждое. Затем выполняли баллистические упражнения на суставы (тазобедренные, плечевые, пояснично-позвоночные), количество повторений по 10 раз. На эти пружинящие и баллистические упражнения время отводилось до 6 минут.

При выполнении статодинамических упражнений, фиксация в растянутом статическом положении составляла около 10 секунд. Пружинящие движения между фиксациями составляли 15-20 секунд, по 8 повторений на один сустав.

Упражнения, выполняемые в статическом положении, предназначались для воспитания подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов, которые выполнялись с партнёром. При выполнении данного вида растягиваний мышц спины и тазобедренных суставов, спортсмены поочерёдно расслабляли и напрягали мышцы и связки с постепенным увеличением нагрузки. После выполнения статического растягивания, занимающиеся закрепляли подвижность активными упражнениями в течение 4-5 минут.

На выполнение упражнений для развития гибкости отводилось время до 25 минут тренировочного занятия. Больше время занимали упражнения на гибкость активной направленности. Юношам, имеющим недостаточную подвижность в суставах, давались задания выполняемые в домашних условиях, включающие в себя 5-6 активных упражнений на гибкость.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

До настоящего времени неизвестна эффективность применения комплекса средств по воспитанию специального физического качества гибкости у юношей 14-17 лет, занимающихся традиционным ушу. В качестве тестов применялись апробированные упражнения из спортивной гимнастики по Ю.В. Менхину [3].

Тестирование проводилось для определения однородности состава исследуемых групп и их результатов до и после проведения педагогического эксперимента (наклон, стоя на скамейке (см), «мост» (см), 3 разновидности «шпагата»). Измерения проводились после стандартной разминки продолжительностью 10 минут. Результаты показали достоверные отклонения между экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) группами.

Для проверки эффективности воздействия комплекса упражнений на изменение показателей в гибкости экспериментальной группы в ходе эксперимента, велся учёт ударов ногами на соревнованиях: в туловище, в голову и общее их количество. Данный способ использовался в соревновательных поединках, по плану участия юношей-ушуистов в календарных соревнованиях, в форме педагогического наблюдения. Временной период между соревнованиями и снятием показателей по количеству нанесённых ударов в экспериментальной группе составлял примерно один месяц. Количество ударов выполненные спортсменами, фиксировались во время боя тремя наблюдателями и уточнялись по видеозаписи в ходе обработки полученных результатов.

Количественные данные по экспериментальной и контрольной группам представлены в таблице 1, в которой сравниваются исходные данные с результатами, полученными после 1-го, 2-го, 3-го соревнований педагогического эксперимента.

Таблица 1

Динамика показателей специальной физической подготовки в гибкости юношей-ушуистов экспериментальной (n=15) и контрольной (n=15) групп, в процессе педагогического эксперимента (M±m)

№№ п/п	Регистрируемые показатели	Группа, р.	До эксперимента	После первого соревнования	После второго соревнования	После третьего соревнования
1	Общее количество ударов	ЭГ	20,8±3,3	22,1±2,0	25,9±1,3	29,9±1,0
		КГ	-	-	<0,05	<0,05
2	Удары в туловище	ЭГ	21,1±3,4	21,8±3,1	22,5±3,3	23,0±3,4
		КГ	-	-	-	-
3	Удары в голову	ЭГ	16,9±2,4	17,9 1,5	19,0±1,1	21,6±0,8
		КГ	-	-	-	-
		ЭГ	17,0±2,2	17,4±2,1	18,5±2,3	18,0±2,0
		КГ	-	-	-	-
		ЭГ	3,9±0,9	4,2±0,5	5,9±0,3	8,3±0,2
		КГ	-	-	<0,05	<0,05
		ЭГ	4,1±1,2	4,4±1,0	4,0±1,0	5,0±1,4
		КГ	-	-	-	-

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; р – достоверность различий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В исходных данных, по количеству наносимых ударов юношами-ушуистами, достоверной разницы между экспериментальной и контрольной группами не обнаружено, т.е. уровень их специальной физической и технической подготовленности был примерно одинаков. В результате анализа выявлено, что после первого соревнования педагогического эксперимента значимые изменения не обнаружены ни в одном из тех показателей юношей экспериментальной группы.

После второго соревнования обнаружены значимые различия в показаниях общего количества ударов (p<0,05; 20,8±3,3; 25,9±1,3) и ударах в голову (p<0,05; 3,9±0,9;

5,9±0,3). После третьего соревнования значимые различия обнаружены во всех трёх показателях: общего количества ударов ($p<0,05$; 20,8±3,3; 29,9±1,0), удары в туловище ($p<0,05$; 16,9±2,4; 21,6±0,8) и удары в голову ($p<0,05$; 3,9±0,9; 8,3±0,2). Следовательно, в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, прослеживается положительная тенденция в проявлении всех трёх показателей, характеризующие специальные физические качества гибкости. Однако, значимые различия обнаружены лишь после второго и третьего соревнования педагогического эксперимента на значимом уровне – при $p < 0,05$ (рис.1.).

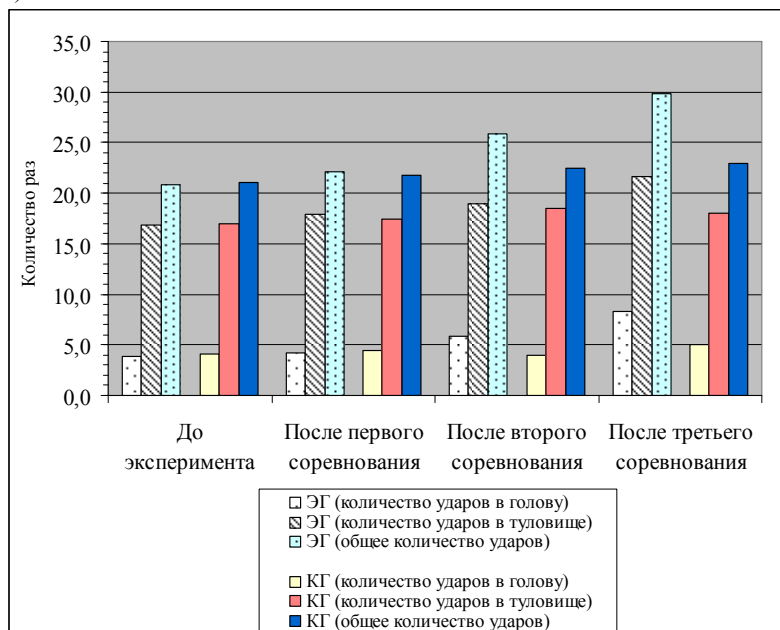


Рис. 1. Различия в показателях гибкости по количеству ударов юношей-ушуистов двух групп

Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что разработанный комплекс специальной физической подготовки в воспитании гибкости средствами гимнастических упражнений и методики его применения для юношей 14-17 лет занимающихся ушу, оказал положительное влияние на уровень технической подготовки спортсменов и успешное их выступление на соревнованиях.

Результаты педагогического эксперимента имеют доказательную базу о решении второй задачи исследования по обоснованию методики воспитания гибкости у юношей 14-17 лет занимающихся ушу и ее эффективности применения в соревновательном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Кустов, О.В. Обоснование инновационной технологии обучения традиционному ушу детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Кустов О.В. – Малаховка, 2009. – 24 с.
3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
4. Чувалов, Е.В. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся ушу-таоу и пути ее совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чувалов Е.В. – СПб., 2003. – 24 с.

REFERENCES

1. Verkhoshansky, Yu.V. (1988), *Basis of special physical preparation of athletes*, Physical culture and sports, Moscow.
2. Kustov, O.V. (2009), *Justification of innovative technology of training traditional yuy children of younger school age in the course of physical training*, dissertation, Malakhovka.
3. Menkhin, Yu.V. (1989), *Physical preparation in gymnastics*, Physical culture and sports, Moscow.
4. Chuvalov, E.V. (2003), *Physical training of the athletes who are engaged ushu-taolu and way of its improvement*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: slankovalentina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 14.07.2014.

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В БАКУ

Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, судья международной категории (FIG), Елена Сергеевна Крючек, кандидат педагогических наук, профессор, судья международной категории (FIG), Елена Николаевна Медведева, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, Ирина Александровна Винер-Усманова, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Второй год олимпийского цикла начинает подводить итоги. Обновленные составы команд после Игр в Лондоне начинают создавать серьезную конкуренцию друг другу. В Баку закончился чемпионат Европы по художественной гимнастике. Его результаты свидетельствуют о соотношении сил на европейском гимнастическом помосте. Российские гимнастки во всех видах программы продолжают лидировать, демонстрируя высочайший уровень всех компонентов исполнительского мастерства – сложности, композиционного построения, технического и артистического исполнения. Данная статья посвящена анализу результатов этих соревнований как российских гимнасток, так и их основных соперников.

Ключевые слова: художественная гимнастика, виды многоборья, соревновательные программы, исполнительское мастерство гимнасток, композиционное построение, основные соперники, индивидуальная программа, групповые упражнения.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.07.113.p164-168

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS EUROPEAN CHAMPIONSHIP IN BAKU

Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, professor, department chairman, judge of the international category (FIG), Elena Sergeevna Kryuchek, the candidate of pedagogical sciences, professor, judge of the international category (FIG), Elena Nikolaevna Medvedeva, the candidate of pedagogical sciences, professor, Honored worker of physical culture of the Russian Federation, Irina Aleksandrovna Winer-Usmanova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored trainer of Russia, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The second year of the Olympic cycle starts summing up the results. The updated line-ups after Games in London start creating the serious competition to each other. In Baku, the European champion-