

Литература

1. Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 55 с.
2. Колганов, С.Н. Объективизация оценки результативности действий нападения в соревнованиях у квалифицированных фехтовальщиков на рапирах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колганов Сергей Николаевич. – М., 2007. – 22 с.
3. Свистовский, Ю. Г. Организация, проведение и судейство соревнований по гимнастике: учебное пособие / Ю. Г. Свистовский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 56 с.
4. Шевчук, Н. А. Подготовка будущих специалистов к оценочно-судейской деятельности в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 68 с.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УДАРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

*Селезнев Иван Александрович,
аспирант*

*Волгоградская государственная академия физической культуры
г. Волгоград*

Аннотация. В статье изучались возрастные особенности развития ударных двигательных действий у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка: анализировались показатели количества ударов сбоку ногой за 5 секунд, ударов сбоку ногой в передвижении назад, ударов ногой с разворотом на 180° через спину, ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке на отходе, ударов ногой сверху вниз пяткой с передвижением вперед.

Ключевые слова: юные тхэквондисты, возрастные особенности, различные стили ведения поединка, ударные двигательные действия, поединок.

Abstract. In this paper the development of age-appropriate movement of shock action in young thekvondistov different styles of combat: analyze performance of side impact leg for 5 seconds, Sidewinder leg in walking back kicks with 180 ° through the back, strikes rotation of 360 ° across the back with leg in the leap to move away, kicking down the heel of the movement forward.

Index terms: young thekvondisty, age features, different styles of combat, drums physical actions match.

В настоящее время в соревновательной деятельности юных тхэквондистов значительно увеличилось количество технико-тактических приемов, выполняемых в вероятностных условиях [1, 4]. Такая подготовка юных спортсменов требует проявления быстроты сложной моторной реакции, быстрого выполнения экспромтных специальных двигательных действий, умения дифференцировать временно-пространственные и динамические характеристики специальных движений, быстроты и точности двигательного действия [2, 3].

В этой связи важно изучить возрастные особенности формирования ударных двигательных действий у юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка.

Нами сопоставлялись показатели ударных двигательных действий у юных тхэквондистов (возраст 11-14 лет) различных стилей ведения поединка. Выполнялись тестовые задания за 5 секунд, 15 секунд и 25 секунд. Определялись следующие статистические характеристики: средняя арифметическая величина, стандартное отклонение, ошибка средней арифметической, коэффициент вариации.

С одной стороны, определялись уровни достоверности различий соответствующих возрастных показателей количества ударных действий у юных тхэквондистов по стилям ведения поединка, с другой стороны выявлялись особенности изменения показатели подготовленности внутри каждой возрастной группы (между спортсменами различных стилей ведения поединка). Данные материалы осуществлялись по 6 упражнениям.

У тхэквондистов атакующего стиля ведения поединка достоверные возрастные изменения количества ударов сбоку ногой за 5 секунд проявились в возрасте 13 лет (7,3 %, $p < 0,05$) и 14 лет (6,0 %, $p < 0,05$). Данная закономерность изменения показателей этого упражнения за 15 секунд выявлена также в 13 (6,7 %, $p < 0,05$) и 14 лет (4,9 %, $p < 0,05$), а за 25 секунд – в возрасте 14 лет (6,7 %, $p < 0,05$).

У спортсменов контратакующего стиля достоверные возрастные изменения показателей количества ударов сбоку ногой выявлены только в возрасте 13 лет при выполнении этого упражнения за 15 секунд (6,6 %, $p < 0,05$) и 25 секунд (7,5 %, $p < 0,05$).

У тхэквондистов защитного стиля ведения поединка данная закономерность выявлена в 13 лет (количество ударов за 25 с – 6,3 %, $p < 0,05$) в 14 лет (количество ударов за 5 с – 8,7 %, $p < 0,05$; за 25 с – 7,5 %, $p < 0,05$).

Затем мы анализировали, результаты количества ударов сбоку ногой в передвижении назад. Достоверные возрастные изменения в этом упражнении проявились следующим образом: атакующий стиль – возраст 13 лет (количество ударов за 5 с – 9,1 %, $p < 0,05$; за 25 с – 9,2 %, $p < 0,05$); защитный стиль – возраст 14 лет (количество ударов за 15 с – 6,6 %, $p < 0,05$, за 25 с – 8,4 %, $p < 0,05$). У спортсменов контратакующего стиля ведения поединка достоверных возрастных изменений данных показателей нами не выявлено.

Количество ударов ногой с разворотом на 180° через спину достоверно изменяется у тхэквондистов атакующего стиля в возрасте 12 лет (количество ударов за 15 с – 3,9 %, $p < 0,05$, за 25 с – 9,1 %, $p < 0,05$), в 14 лет (количество ударов за 25 с – 7,9 %, $p < 0,05$); контратакующего стиля – в возрасте 12 лет (количество ударов за 5 с – 12,7, $p < 0,01$, за 15 с – 12,8 %, $p < 0,01$, за 25 с – 11,7 %, $p < 0,05$), в возрасте 14 лет (количество ударов за 25 с – 8,7 %, $p < 0,05$), защитного стиля – в возрасте 13 лет (количество ударов за 5 с – 11,3 %, $p < 0,05$; количество ударов за 15 с – 14,0 %, $p < 0,01$), в 14 лет (количество ударов за 15 с – 8,9 %, $p < 0,05$).

Количество ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке на отходе достоверно изменяются у спортсменов атакующего и контратакующего стилей ведения поединка в возрасте 13 лет при выполнении данного упражнения за 15 и 25 с (соответственно 6,9 % и 8,7 %), а у тхэквондистов защитного стиля – в возрасте 12 лет (количество ударов за 25 с – 6,5 %, $p < 0,05$).

У спортсменов различных стилей ведения поединка специфически изменяются показатели количества ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке в передвижении вперед: атакующий стиль – в возрасте 14 лет (количество ударов за 25 с – 12,8 %, $p < 0,05$); контратакующий стиль – в возрасте 12 лет (количество ударов за 5 с – 8,8 %, $p < 0,05$), в 14 лет (количество ударов за 25 с – 9,9

%, $p < 0,05$); защитный стиль – в возрасте 14 лет (количество ударов за 15 с – 9,5 %, $p < 0,05$).

Показатели количества ударов ногой сверху вниз пяткой с передвижением вперед у юных спортсменов атакующего стиля достоверно увеличиваются в 13 лет (количество ударов за 15 с – 4,7 %, $p < 0,05$), контратакующего – в 13 лет (количество ударов за 15 с – 5,7 %, $p < 0,05$), защитного – в 12 лет (количество ударов за 5 с – 6,9 %, $p < 0,05$), в 13 лет (количество ударов за 15 с – 10,0 %, $p < 0,05$, за 25 с – 6,6 %, $p < 0,05$).

Таким образом, у юных тхэквондистов в возрасте 11-14 лет различных стилей ведения поединка отмечаются не совпадающие возрастные изменения показателей количества ударных двигательных действий, указывая о влиянии данного фактора (стиль ведения поединка) на динамику специальных характеристик.

Далее мы изучали соотношение показателей количества ударов ногой и руками в каждом возрасте у спортсменов различных стилей ведения поединка. Только в отдельных упражнениях (количество ударов сбоку ногой в возрасте 14 лет за 25 с, количество ударов сбоку ногой в передвижении назад в возрасте 13 лет за 15 с, количество ударов с разворотом на 360° через спину со сменой ног в прыжке на отходе в возрасте 14 лет за 25 с) прослеживаются достоверные различия данных показателей у тхэквондистов атакующего и контратакующего стилей ведения поединка. Спортсмены защитного стиля в большинстве упражнений имеют достоверно меньшие результаты ударных двигательных действий (сравнение с атакующим и контратакующим стилями).

С возрастом эти различия показателей увеличиваются, четко распределяются занимающиеся по стилям ведения поединка.

У юных тхэквондистов различных стилей ведения поединка с возрастом повышается сформированность навыков двигательных действий. В относительно простых по уровням координационной сложности упражнениях (удар с боку ногой) прослеживается более интенсивный прирост сформированности навыков двигательных действий. В основном приросты показателей сформированности навыков двигательных действий у тхэквондистов защитного стиля выявлены в возрасте 13 лет, а у спортсменов атакующего и контратакующего стилей – в возрасте 14 лет.

По нашим данным в уровне сформированности двигательных навыков некоторое преимущество имеют спортсмены атакующего стиля ведения поединка, а отстающими в этом разделе подготовки были спортсмены защитного стиля.

Таким образом, в возрастном периоде 11-14 лет, с одной стороны, у юных тхэквондистов увеличивается количество ударных двигательных действий, с другой стороны, отмечается рост уровней сформированности двигательных действий. В этой связи важно уделять внимание сопряженному развитию физических качеств и технических характеристик двигательных действий.

Литература:

1. Демченко, В.Я. Обучение приемам маневрирования в тактико-технических структурах в тхэквондо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Я. Демченко. – М., 2007. - 24 с.
2. Мавлеткулова, А.С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Мавлеткулова– СПб, 2007. – 21 с.

3. Миронов, М.А. Формирование логических компонентов защитных действий в тхэквондо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.А. Миронов– Малаховка, 2012. – 26 с.

4. Мо Сунг Чой Тхэквондо: Основы олимпийского спарринга / Мо Сунг Чой, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 320 с.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В СПбГАСУ

Караван Александр Васильевич,

кандидат педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский государственный архитектурно - строительный университет

Демеш Владимир Павлович,

кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный архитектурно - строительный университет

г. Санкт-Петербург

Аннотация. Статья содержит методические материалы по определению технико-тактической подготовленности студентов, занимающихся футболом.

Ключевые слова: методика, футбол, студенты, технико-тактическая подготовленность.

Задачи исследования: обоснование методики и контроля технической и тактической подготовленности, как отдельных игроков, так и команды СПбГАСУ по футболу в целом. Успешное решение поставленных задач зависит от повышения уровня специальной и общей физической подготовки, повышения уровня технико-тактического мастерства, воспитания волевых и моральных качеств.

Нами был подобран набор тестов для определения уровня технической подготовленности и оценки тактического мастерства. На учебно-тренировочных занятиях применялись методы контроля, которые складывались из трех компонентов:

- оценка технических качеств;
- оценка специальных знаний;
- оценка специальных навыков.

Контроль проводился в комплексе с другими компонентами тренировки и состоял из теоретических, методических и практических занятий.

На учебно-тренировочных занятиях, а также на соревнованиях, теоретическая подготовка осуществлялась посредством специальных упражнений, приближенных к игровой обстановке. Учебно-тренировочные занятия включают в себя групповые и командные упражнения для взаимодействия игроков.

Эти упражнения проводились, как и в подготовительной части учебно-тренировочных занятий, так и в разминки команды перед игрой. Для создания заинтересованности игроков в результатах игры вводились элементы с подсчетом баллов. Совершенствуя на учебно-тренировочных занятиях средства тактики, игроки научились их применять и в игре.

Для этого как в учебной двухсторонней игре, так и в соревнованиях игрокам ставилась определенная задача, невыполнение которой расценивалось как ошибка.