

ПӘНДЕРДІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ ЖӘНЕ ТЕХНОЛОГИЯСЫ МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИН

УДК 796.01

Бикташева, Г.Ш.

ассоциированный профессор
кафедры ТИПФКСиТ, доцент ВАК,
КГПУ им. У. Султангазина

Сорокин, И.С.

студент 4 курса специальности
«5В010800 – Физическая культура и спорт»,
КГПУ им. У. Султангазина,
Костанай, Казахстан

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА САМБИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Аннотация

Сегодня самбо – один из наиболее популярных и развивающихся видов спортивного единоборства. Высокие темпы роста спортивного мастерства самбистов включают в себя задачи не только совершенствования технико-тактического мастерства, но и развития важных физических способностей, обеспечивающих максимальный уровень специальной физической подготовленности самбистов. В данной статье исследуется влияние методики использования разработанных комплексов скоростно-силовых упражнений в учебно-тренировочных занятиях с самбистами возрасте в 12-13 лет. Экспериментально выявлена эффективность методики использования комплексов упражнений в самбо, повышающего уровень физического развития и эффективно влияющий на тренировочный процесс. В ходе эксперимента отмечается положительное влияние скоростно-силовых упражнений на эффективность учебно-тренировочного процесса с самбистами 12-13 лет.

Ключевые слова: самбо, возраст 12-13 лет, комплекс упражнений, физическое развитие, скоростно-силовые упражнения.

1 Введение

Одним из путей, повышающим эффективность учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов, является применение скоростно-силовых упражнений [2].

Занятия единоборствами в подростковом возрасте благоприятно влияют на развитие физических качеств. Основной акцент в тренировках самбистов, по мнению специалистов должен быть направлен на развитие сердечно-сосудистой системы, на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств.

Актуальность исследования заключается в том, что самбо является одним из наиболее динамично развивающихся видов единоборств.

Цель исследования – заключается в том, что определить влияние скоростно-силовых упражнений на эффективность учебно-тренировочного процесса самбистов 12-13 летнего возраста.

2 Материалы и методы

Задачи исследования:

1) провести обзор научно-методической литературы по проблеме подготовки самбистов 12-13 лет в учебно-тренировочном процессе;

2) обосновать влияние скоростно-силовых упражнений на эффективность учебно-тренировочного процесса самбистов 12-13 летнего возраста;

3) экспериментально проверить результативность влияния скоростно-силовых упражнений на эффективность учебно-тренировочного процесса самбистов 12-13 летнего возраста.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс самбистов 12-13 летнего возраста.

Предмет исследования – скоростно-силовые упражнения в процессе подготовки самбистов 12-13 летнего возраста.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных источников по проблеме исследования;
- 2) тестирование;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) математико-статистическая обработка материала.

3, 4 Результаты и обсуждение

По первой задаче можно сказать, что вопросам подготовки самбистов посвящены работы ряда авторов, которые специалисты единодушно указывают на то, что ведущие физические качества самбиста оказывают влияние на формирование стиля ведения поединка и обеспечивают успешность выступления в спортивных состязаниях [3].

Объем и содержание тренировочных средств, предлагаемых самбистам 12-13 лет, остаётся малоизученными [4]. В практике ведения поединка в самбо двигательные способности приобретают специализированный индивидуальный характер и выражаются в склонности самбиста к темповому, силовому или одновременно скоростно-силовому ведению поединка.

Выявлены противоречия между актуальностью подготовки самбистов с использованием скоростно-силовых упражнений с целью избрания атакующего, контратакующего или комбинированного стиля ведения поединка и отсутствием научно-методических разработок, основывающихся на совершенствовании учебно-тренировочного процесса самбистов 12-13 летнего возраста.

По второй задаче можно сказать, что у самбистов важным направлением в тренировочном процессе в развитии быстроты и силы, является развитие быстрой силы или взрывной силы. На занятиях самбо повышается уровень развития общей и специальной физической подготовленности спортсмена. На данной основе у самбистов 12-13 лет осуществляется воспитание скоростно-силовых способностей, что определяет возможность использовать технико-тактические действия в ходе соревновательной деятельности. Поединки характеризуются высокой интенсивностью выполнения элементов самбо, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий, и умения проявлять технико-тактические действия в быстроизменяющейся обстановке. Особая роль в специальной физической подготовке самбистов отводится формированию их скоростно-силовых способностей.

По третьей задаче был проведен педагогический эксперимент, который включал в себя 3 этапа в течение 6 месяцев в учебно тренировочном процессе самбистов в возрасте 12-13 лет.

1 этап включал: отбор занимающихся в экспериментальную и контрольную; выявлена оценка развития скоростно-силовых способностей у самбистов 12-13 летнего возраста с помощью тестов; поставлена экспериментальная тренировочная программа для тренировочного процесса по самбо. 2 этап включал: проведение учебно-тренировочных занятий с занимающимися в возрасте 12-13 лет. 3 этап включал: проведение с занимающимися повторного максимального теста упражнений выявлена оценка эффективности подобранных комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей; описание полученных результатов исследования.

В исследовании приняло участие 30 школьников 12-13 лет. 15 школьников, занимающихся в секции самбо, составили экспериментальную группу; 15 школьников, занимающихся в секции самбо, составили контрольную группу. Исследования проводились в КОФ ОО ФСО «Динамо», г. Костанай.

Учебно-тренировочные занятия проводились со школьниками 2 – 3 раза в неделю. Занятия длились 90 минут.

Для оценки развития скоростно-силовых способностей у самбистов 12-13 летнего возраста использовались тесты.

Тест 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Тест 2. Прыжок в длину с места (см).

Тест 3. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз).

Тест 4. Метание мяча весом 150 г (м) с места.

Тест 5. Бег на 60 м (сек.).

Тест 6. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (см).

Разработанный комплекс упражнений для самбистов 12-13 лет контрольной группы представлен в таблице 1.

Таблица 1- Комплекс упражнений у самбистов 12-13 лет контрольной группы

Группа мышц	Содержание упражнения
Мышцы кисти и запястья	Упражнение 1. Круговые движения с гантелями в лучезапястных суставах. Цель – нагрузка мышц кисти и запястья. Задействованные лучезапястные суставы. И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены. Туловище выпрямлено. Спина ровная. Руки с гантелями выпрямлены в положении перед собой. Выполнение для лучезапястных суставов: на выдохе, выполнить круговые движения в лучезапястных суставах вперед. На вдохе выполнить круговые движения в лучезапястных суставах назад. Повторить упражнение на лучезапястные суставы по схеме: 2 подхода по 12 раз. Вес гантелей – 4 кг. внимание: спину держать прямо, не округлять. При выполнении упражнения смотреть прямо. В конечной точке не прекращать движение и, без фиксации суставов, начать обратное движение.
Мышцы предплечья	Упражнение 2. Круговые движения с гантелями в плечевых суставах. Цель – нагрузка мышц предплечья. Задействованные плечевые суставы. Выполнен для плечевых суставов: на выдохе, выполнить круговые движения в плечевых суставах вперед.
Плечелучевая мышца	Упражнения 3. И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуть. Туловище наклонить вперед под углом примерно 45 градусов. Спина ровная. Руки выпрямлены: правая рука с гантелей вперед, левая с гантелей назад. Выполнение: на выдохе, выполнить отведение правой руки назад. На вдохе выполнить отведение левой руки назад. Повторить упражнение по схеме: 2 подхода по 15 раз. Вес гантелей – 4 кг. Обратите внимание: спину держать прямо, не округлять. При выполнении упражнения смотреть прямо. В конечной точке прекратить движение и зафиксировать положение рук на 2 сек., затем начать обратное движение.
Мышцы шеи	Упражнение 4. Наклоны и повороты головы в разных направлениях (вправо и влево). Цель – нагрузка мышц шеи. И.П: Стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуть. Туловище выпрямлено, руки с гантелями вниз. Спина ровная. Выполнение:

	на выдохе, повернуть шею вправо левая рука с гантелей кверху до 90 градусов, а правая внизу – фиксация – 2 сек. На вдохе повернуть шею влево – правая рука с гантелей кверху до 90 градусов, а левая внизу – фиксация – 2 сек.
Ремённая мышца	Упражнение 5. Наклоны головы вперед – назад. Цель – нагрузка ременной мышцы головы. И.П: Стоя, ноги на ширине плеч. Туловище выпрямлено. Спина ровная. Руки с гантелями внизу. Выполнение: на выдохе, наклонить голову вперед. На вдохе наклонить голову назад. Повторить упражнение по схеме: 2 подхода по 15 раз. Вес гантелей – 12 – 14 кг. Тяжелые гантели выполняют роль противовеса
Группы мышц брюшного пресса	Упражнение 6. Прямая мышца живота – нижний отдел. И.П.: Сидя на стуле, носки ног завести за стол, руки с гантелями поднять к плечам. Выполнение: на выдохе, наклонить назад. На вдохе вернуться в И.П. Повторить упражнение 30 раз в 2-х подходах. Вес гантелей – 6 кг. Задействованные мышцы: нижний отдел брюшного пресса. Обратить внимание: при выполнении упражнения руки свести за голову не округлять. Выполнять упражнение по полной амплитуде. В конечной точке не прекращать движение и, без фиксации, начать обратное движение корпусом.
Прямая мышца живота средний отдел	Упражнение 7. И. П: Лежа на спине на платформе. Руки с гантелями за головой. 1. Выталкиваем ноги в потолок. Обратить внимание: носки смотрят на себя. Пятки направлены в потолок. Выдох на отрыв таза. 2 подхода по 15 раз. Вес гантелей – 6 кг.
Прямая мышца живота верхний отдел	Упражнение 8. И. П: Лежа на спине на наклонной скамье ногами вверх. Руки с гантелями за головой. 1. Таз прижат к скамье, совершить движение корпусом к пальцам ног – фиксация 2 сек. 2. Меняем положение – возвращаемся в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз в 2-х подходах. Вес гантелей – 4 кг. В конечной точке прекратить движение и, зафиксировать положение туловища, затем медленно начать обратное движение.
Грудные мышцы	Упражнение 9. Одновременное разведение прямых рук с гантелями в стороны перед собой. Цель – дозированная нагрузка на грудные мышцы – верхний отдел. И.П: Стоя, ноги на ширине плеч. Туловище выпрямить. Спина ровная. Гантели держать, в выпрямленных в локтевых суставах руках, хватом сверху на ширине плеч перед собой. Ладони «смотрят» внутрь. Выполнение: на выдохе, прямые руки (с гантелями) развести в стороны и приподняться на носки руки. На вдохе вернуться в И.П. Повторить упражнение по схеме: 4 подхода по 8 раз. Вес гантелей – 8 – 10 кг. Обратить внимание: при выполнении упражнения колени выпрямлены. Спину держать прямо, не округлять. Выполнять упражнение по полной амплитуде: от касания гантелями друг друга в положении перед собой до полного выпрямления рук в стороны. В конечной точке прекратить движение и на 2 сек. зафиксировать положение.

Грудные мышцы	Упражнение 10. Одновременное разведение прямых рук с гантелями в стороны перед собой на наклонной скамье. Цель – дозированная нагрузка на грудные мышцы - нижний отдел. И.П: Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. И.П: Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Туловище выпрямить. Спина ровная. Гантели держать, в выпрямленных в локтевых суставах руках, хватом сверху на ширине плеч перед собой. Ладони «смотрят» внутрь. Выполнение: на выдохе, прямые руки (с гантелями) развести в стороны и зафиксировать. На вдохе вернуться в И.П: Повторить упражнение по схеме: 4 подхода по 8 раз. Вес гантелей – 8 – 10 кг. В конечной точке прекратить движение и на 2 сек. зафиксировать положение.
------------------	---

Разработанный комплекс упражнений для экспериментальной группы показан в таблице 2.

Таблица 2 – Комплекс упражнений самбистов 12-13 лет экспериментальной группы

Дни недели	Содержание занятий	Дозировка
Понедельник	ОРУ, медленный бег Развитие общей (аэробной) выносливости. Упражнения ОФП: - приседания - наклоны 3 подхода по 12 - отжимания от пола - выпрыгивания из низкого приседа Развитие специальной выносливости: - прыжки на помост	30 мин 3 подхода по 10 раз 3 подхода по 12 раз 3 подхода по 10 раз 60 см 20 мин
Вторник	ОРУ, медленный бег Комплексное развитие физических качеств ОФП: работа на тренажерах упражнениях. Развитие скоростной выносливости - броски «чучела»; борьба в партере	30 мин 3 – 4 подхода в 6 – 8 по 12 – 15 раз 30 мин
Среда	ОРУ, медленный бег Развитие силы. Упражнения ОФП: - приседания - наклоны - отжимания от пола - выпрыгивания из низкого приседа Развитие специальной выносливости: - прыжки со скакалкой	30 мин 4 подхода по 5 раз 4 подхода по 8 раз 4 подхода по 6 раз 3 подхода по 3 раз 30 мин
Четверг	ОРУ, медленный бег Развитие скоростно-силовых возможностей Упражнения ОФП: - приседания - наклоны - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выпрыгивания из низкого приседа Развитие специальной выносливости - подвижная игра с медболом	30 мин 3 подхода по 12 раз 4 подхода по 3 раза 4 подхода по 6 раз 3 подхода по 8 раз 30 мин
Пятница	ОРУ, медленный бег Тестирование физической подготовленности: - прыжки с места - прыжки на плинт; - подтягивания; - вис на перекладине – ноги поднимать вверх - регби по упрощенным правилам на матах	30 мин 30 мин 30 сек. 30 мин
Суббота	Восстановительные процедуры: баня, массаж, - прогулка по парку	от 1 до 1,5 часов

5 Выводы

Показатели развития физических способностей у самбистов 12-13 лет в контрольной и экспериментальной группе после проведения педагогического эксперимента:

- изменения у самбистов 12-13 лет в контрольной группе;
- существенно изменились у самбистов 12-13 лет в экспериментальной группе;
- достоверность различий по критерию Стьюдента – выявила различия, между экспериментальной и контрольной группой. Так как $t > t_{гр.}$ ($2,51 > 2,05$), то различие между выборками статистически достоверно.

При выполнении тестов на контрольном этапе педагогического эксперимента показали следующие результаты по среднему арифметическому: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – 7; Разница составила 3 подтягивания (43%); прыжок в длину с места(см) – 160. Разница составила 10 см или 6%; сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) – 21. Разница составила 7 раз или 43%; метание мяча весом 150 г – 38 м. Разница составила 10 метров или 26%; бег на 60 м (сек.) – 10.7 сек. Разница составила 0,3 сек или 3%; прыжок в длину с разбега (см) – 275 см. Разница составила 10 см или 4%.

Математическая обработка указана в рисунке 1.

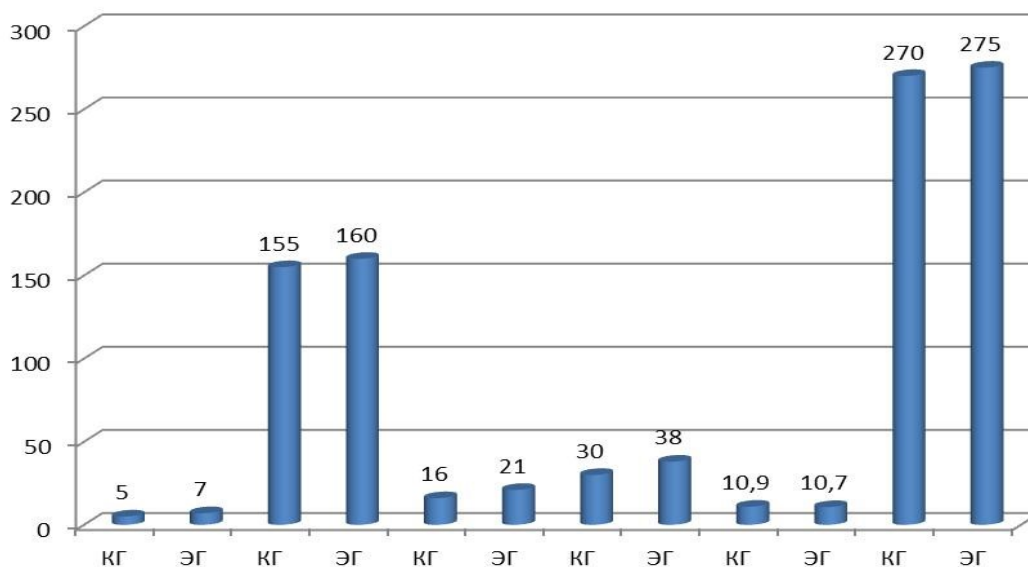


Рисунок 1 – Среднее арифметическое результатов развития физических способностей у самбистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента

В процессе всего педагогического исследования были основательно изучены литературные источники по теме, составлены 2 комплекса для развития скоростно-силовых способностей, проведены педагогические эксперименты и наблюдения.

В ходе исследования была выявлена эффективность применения комплекса развития скоростно-силовых способностей, на тренировочный процесс с самбистами 12-13 лет, что даст возможность их использовать уже в педагогической и тренерской деятельности после окончания университета.

Список литературы

- 1 Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
- 2 Архангельский Л.М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности. М.: Изд-во МГУ, 2014.
- 3 Бальсевич В.К., Наталов Г.Т., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 15-25.

4 Вильчковский Э.С. Физическое воспитание школьников: учебное пособие. – М.: Логос, 2002. – 236 с.

Материал поступил в редакцию: 04.06.2019

БИКТАШЕВА, Г.Ш., СОРОКИН, И.С.

**12-13 ЖАСТАҒЫ САМБИСТЕРДІҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ПРОЦЕСІНІҢ ТИІМДІЛІГІНЕ
ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШ ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ ӘСЕРІ**

Бүгін самбо – спорттық жекпе-жектің ең танымал және дамып келе жатқан түрлерінің бірі. Самбистердің спорттық шеберлігінің жоғары өсу қарқыны техникалық-тактикалық шеберлікті жетілдіру ғана емес, сонымен қатар самбистердің арнайы дене дайындығының ең жоғары деңгейін қамтамасыз ететін маңызды физикалық қабілеттерін дамыту міндеттерін қамтиды. Бұл мақалада 12-13 жастағы самбистермен оқу-жаттығу сабақтарындағы жылдамдық-күштік жаттығулардың әзірленген кешендерін қолдану әдістемесінің әсері зерттеледі. Жаттығу процесіне тиімді әсер ететін және физикалық даму деңгейін арттыратын самбо жаттығуларының кешендерін қолдану әдістемесінің тиімділігі эксперименталдық тұрғыда анықталды. Эксперимент барысында 12-13 жастағы самбистермен оқу-жаттығу процесінің тиімділігіне жылдамдық-күш жаттығуларының оң әсері байқалды.

Кілт сөздер: самбо, 12-13 жас, жаттығу кешені, дене дамуы, жылдамдық-күш жаттығулары.

BIKTASHEVA, G.SH., SOROKIN, I.S.

**THE INFLUENCE OF SPEED-POWER EXERCISES ON THE EFFICIENCY OF TRAINING
PROCESS OF SAMBO WRESTLERS OF 12-13 YEARS OLD**

Today Sambo is one of the most popular and developing types of combat sports. High rates of growth of sports skill of Sambo wrestlers include tasks not only improvement of technical and tactical skill, but also development of the important physical abilities providing the maximum level of special physical readiness of Sambo wrestlers. This article examines the influence of the method of using the developed complexes of speed-strength exercises in training sessions with Sambo wrestlers aged of 12-13 years old. Experimentally revealed the effectiveness of methods of using exercise complexes in Sambo, which increases the level of physical development and effectively affects the training process. During the experiment, a positive effect of speed-strength exercises on the effectiveness of the training process with Sambo 12-13 years old.

Key words: sambo, 12-13 years old, a set of exercises, physical development, speed-strength exercises.

УДК 8.81

Kudritskaya, M.I.

*candidate of pedagogic sciences,
associate professor of foreign languages department
Kabulova, Zh.Sh.*

*4-year student of specialty «5B011900 - Foreign
language: two foreign languages»,
KSPU named after U. Sultangazin,
Kostanay, Kazakhstan*

LEARNING VOCABULARY THROUGH APPLICATIONS ON SMARTPHONES

Abstract

This article describes applications as a means of enriching the vocabulary of a foreign language. The analysis revealed a number of applications used to enrich vocabulary, to test knowledge at different stages of a lesson and with different levels of language. Teaching through mobile applications is often overlooked