

школа плавания «Касатка» [Текст]: утв. директором MAOY ДO «ДЮСШ плавания «Касатка» 24.08.2016. – Казань. – 2016. – №68. – 7 с.

5. Программа предпрофессиональной подготовки в области физической культуры и спорта Республиканской детско-юношеской спортивной школы по водным видам спорта «Акватика» [Текст]: утв. директором ГБУ ДO РДЮСШ по водным видам спорта «Акватика» 14.09.2015. – Казань. – 2015. – 55 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Воронин И.Ю., Лычев М.С.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
ivoronin@bsu.edu.ru*

Аннотация. Цель работы состояла в повышении эффективности физической подготовки юных каратистов. Предполагалось, что использование метода сопряженного воздействия позволит повысить эффективность физической подготовки юных каратистов.

Ключевые слова: карате, физическая подготовка, сопряжённый метод тренировки.

Каратэ как вид спортивного единоборства в последнее время приобретает большую популярность среди школьников. Это, по-видимому связано во-первых, с высокими результатами спортсменов, показанных на соревнованиях международного уровня, и, во-вторых, введение карате в программу Олимпийских игр.

Следует отметить, что высокие спортивные результаты связаны с эффективным учебно-тренировочным процессом с квалифицированными спортсменами. Спортсмены, тренеры и инструкторы в сфере восточных единоборств постоянно подчеркивают, что «... только на базе высокой физической подготовки можно достигнуть значительных спортивных результатов» (1, 2, 3, 4 и др.).

Анализ литературных источников показал, что проблема общей физической подготовки юных каратистов является малоизученной, поэтому исследовательская работа на обозначенную выше тему является актуальной.

Исследование проводилось на юных каратистах, что позволило выделить контрольную и экспериментальную группы. С контрольной и экспериментальной группой учебно-тренировочный процесс проводил тренер-преподаватель МС России Лычев М.С.

До начала эксперимента (сентябрь 2015) занятия в группе проводились тренировки по одной программе и внимание тренера уделялось в основном на техническую подготовку и исправление ошибок при выполнении приемов.

В ходе исследовательской работы группа каратистов была разбита на две: контрольную и экспериментальную. В тренировочном процессе экспериментальной

группы применялась разработанная нами методика, а в контрольной – работа проходила по обычной программе.

Для совершенствования ударных действий и физических кондиций в экспериментальной группе использовался резиновый жгут два раза в неделю.

Упражнения со жгутом выполняются 1/3 от времени, отведенного на совершенствование ударов руками. Это позволяет не только улучшить физические кондиции юных каратистов, но и улучшить их техническую подготовку.

Результаты, полученные в ходе первого и второго тестирования (март 2016) каратистов контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности каратистов в ходе педагогического эксперимента

Название теста	Название группы	Эксперимент		t	Достоверность различий
		Начало	Окончание		
прыжок вверх с места	Эксп.	36,8	43,2	2,42	$P \geq 0,05$
	Контр.	36,9	39,8	2,11	$P \leq 0,05$
подтягивание	Эксп.	5,1	6,8	2,30	$P \geq 0,05$
	Контр.	5,2	6,4	2,07	$P \leq 0,05$
динамометрия ведущей кисти	Эксп.	21,2	26,6	2,45	$P \geq 0,05$
	Контр.	21,7	25,4	2,20	$P \leq 0,05$
наклон вперед	Эксп.	2,8	4,35	2,89	$P \geq 0,05$
	Контр.	2,9	4,50	2,90	$P \geq 0,05$
бег с ВПБ на месте (10 с)	Эксп.	27	36	2,75	$P \geq 0,05$
	Контр.	28	33	2,25	$P \leq 0,05$

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в тесте «наклон вперед», определяющем динамику гибкости в ходе педагогического эксперимента было выявлено, что каратисты контрольной и экспериментальной групп имеют статистически достоверный прирост показателей ($P \geq 0,05$).

Рассмотрим силовые и скоростно-силовые показатели каратистов контрольной и экспериментальной групп. В тестах: «бег с высоким подниманием бедра», «динамометрия ведущей кисти», «подтягивание», «прыжок вверх с места» средние показатели каратистов экспериментальной группы превзошли контрольную от 3,5 до 8,5 %. Следует отметить, что обработка полученных результатов педагогического эксперимента с помощью методов математической статистики показала достоверный прирост у каратистов экспериментальной группы.

Можно заключить, что экспериментальная методика является более эффективной, чем общепринятая.

Литература

1. Вихман В.Д. Школа каратэ-до [Текст]. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
2. Грядунов И., Грядунов К. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства [Текст]. – М.: Издательство Кетлеров. – 2018. – 224 с.
3. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ [Текст]. – М., 1999. – 565 с.
4. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. Каратэ [Текст]. – М.: 2007. – 927 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ПРИ УПРАВЛЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА

Давиденко В.Н., Хасанова Г.М., Ефимова Т.В., Хохлова О.А.

Тульский государственный педагогический университет им.Л.Н. Толстого,
Россия, г. Тула

Узбекский государственный институт физической культуры,
Узбекистан, г. Чирчик.

vladimirdavidenko@rambler.ru, taska19@mail.ru, Gala-GIMFIG@yandex.ru,
astro1963@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются стили работы тренера, проблемы и специфика управления учебно-тренировочным процессом

Ключевые слова: тренер, здоровье, профессиональная работа.

Каждый тренер использует в своей профессиональной деятельности некоторые приемы и способы, в целом формирующие его собственный стиль деятельности. Эти стили можно классифицировать в три вида: авторитарный, либеральный, демократический. В большинстве случаев, деятельность тренера содержит в себе части нескольких стилей [1].

Авторитарный стиль. Все отношения тренера со своими воспитанниками строятся на принципах единоначалия, подавления самостоятельности и инициативности, достаточно жесткой дисциплины и безусловного послушания. Полностью отсутствует обсуждение заданий, не учитывается мнение членов команды. Имеет место неправильное представление структуры взаимоотношений в спортивном коллективе [2].

Типы личности, при которых наблюдается авторитарность:

1) сильные люди, имеющие большую уверенность в себе. Самооценка этих людей находится на высоком уровне, не теряется присутствие духа, обладают чувством незаменимости, ведут людей за собой, вовремя принимают правильные решения. В итоге происходит заикливание только на развитии своего "Я", а не личности воспитанников;

2) самооценка таких людей занижена, присутствует тревожные состояния, комплексы, некая скованность. Характерным отличием также является излишний скептицизм, занудливость, подозрительность, желанием защитить себя. Они стараются самоутвердиться за счет тирании, небольшого деспотизма.