

Хамидуллина Гузель Фердинантовна – доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», 420015, Россия, г. Казань, ул. К. Маркса, 68, hg10678@mail.ru

Латыпов Ильдар Касимович – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 420010, Россия, г. Казань, Деревня Универсиады, 35.

Для цитирования: Хамидуллина Г.Ф., Латыпов И.К. Теоретические аспекты подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-здоровительных группах спортивной школы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – №3. – С. 110-118. DOI 10.14526/03_2017_241

DOI 10.14526/03_2017_242

УДК 79 6.81

ББК 75.715

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КУДО

И.Ю. Шпедт – студент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»,

площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, г. Ульяновск, Россия, 432700

Е.В. Головихин – доктор педагогических наук, профессор

Центр спортивной подготовки сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа ул. Отрадная, 9, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Ханты-Мансийск, Россия, 628002

А.Н. Катенков – аспирант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»,

площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, г. Ульяновск, Россия, 432700

E-mail: ld nazarenko@mail.ru

Аннотация. Одним из динамично развивающихся видов боевых единоборств, основанных на использовании элементов многих боевых искусств: рукопашного боя, дзюдо, каратэ, английского и тайского бокса и др., – является Кудо, современное единоборство, направленное на разностороннее, гармоничное развитие личности. Особенностью Кудо является его нацеленность на духовно-нравственное и волевое воспитание средствами данного вида единоборств; развитие самодисциплины, самостоятельности, организованности, ответственности и других личностных свойств. **Материал.** Базовая техника Кудо предусматривает ударные и защитные приемы в их разнообразном сочетании, что требует определенного уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, находчивости, смекалки и других качеств. В данной статье рассматривается проблема совершенствования двигательно-координационной подготовки занимающихся Кудо, детей 8-10 лет, обеспечивающей формирование равновесия, ловкости, точности и других качественных сторон двигательной деятельности, без соответствующего уровня развития которых невозможно усвоение техники ударных действий, выполняемых различными частями тела. **Методы исследования:** анализ и

обобщение научной и научно-методической литературы, тестирование, беседы, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных. **Результаты.** В статье рассматриваются педагогические условия повышения двигательно-координационной подготовки юных единоборцев, раскрывается методика формирования ведущих двигательных координаций: точности, ловкости, гибкости, подвижности, равновесия, а также скоростно-силовых качеств. Разработанные критерии оценки уровня сформированности исследуемых двигательных координаций позволили оценить их воздействие на результативность тренировочной и соревновательной деятельности. **Заключение.** Результаты педагогического эксперимента показали, что основными условиями повышения результативности соревновательной деятельности единоборцев, занимающихся Кудо, является выявление ведущих двигательных координаций, соответствующий уровень развития которых обеспечивает прирост спортивных результатов. Разработанная методика формирования базовых двигательных координаций показала свою эффективность и целесообразность в процессе спортивной подготовки занимающихся Кудо.

Ключевые слова: Кудо, двигательно-координационная подготовка, критерии оценки, педагогический эксперимент.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY EFFECTIVENESS INCREASE IN KUDO

Ivan Y. Shpedt – student

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
4, area of 100 th anniversary of V.I. Lenin's birth, Ulyanovsk, 432700, Russia*

Evgeniy V. Golovikhin – doctor of pedagogics, professor

*Sports training center of the Khanty-Mansiysk Autonomous Region combined teams
otradnyu, 9, Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Yugra, Khanty-Mansiysk, 628002, Russia*

Andrey N. Katenkov – postgraduate

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
4, area of 100 th anniversary of V.I. Lenin's birth, Ulyanovsk, 432700, Russia*

E-mail: ld_nazarenko@mail.ru

Annotation. One of dynamically developing kinds of single combats, based on the use of the elements from many martial arts: hand-to-hand combat, judo, karate, English boxing and muay thai and others is Kudo. It is a modern single combat, which is directed to many-sided, harmonious development of a personality. The peculiarity of Kudo is its orientation towards spiritual-moral and volitional upbringing by means of this kind of single combat; self-discipline, self-dependence, orderliness, responsibility and other personal qualities development. **Material.** The base technique of Kudo provides striking and defensive techniques in their various combinations and it demands the definite level of muscular power, quickness, endurance, quick-wittedness, keenness of wit and other qualities development. The article is about the problem of motional-coordinating training improvement among those, who go in for Kudo (8-10 year old children), which provides balance, dexterity, accuracy and other qualitative sides of motional activity formation, without the development of which it is impossible to master the technique of the striking actions, fulfilled with different parts of the body. **Research methods:** scientific and scientific-methodical literature analysis and summarizing, testing, conversations, pedagogical experiment, statistical data handling. **Results.** The article considers pedagogical conditions of motional-coordinating training improvement among young combatants, reveals the methodology of the leading motional coordinations formation: accuracy, dexterity, flexibility, mobility, balance and also speed-power qualities. The created evaluation criteria of the level of the studied motional co-ordinations formation helped to estimate their influence on the effectiveness of the training and competitive

activity. **Conclusion.** The results of the pedagogical experiment showed, that the main conditions of competitive activity effectiveness improvement among combatants, who go in for Kudo, is the leading motional co-ordinations revelation, the corresponding development level of which provides the increase of sports results. The created methodology of the base motional co-ordinations formation showed its effectiveness and expediency during sports training of people, who go in for Kudo.

Keywords: Kudo, motional-coordinating training, evaluation criteria, pedagogical experiment.

Введение. Проблеме совершенствования системы спортивной подготовки единоборцев посвящены работы многих ученых, рассматривающих ее в различных аспектах: совершенствования организации тренировочного процесса; повышения эффективности управления соревновательной деятельностью; прогнозирования и моделирования действий спортсмена в стрессовой ситуации противоборства с противником и др. [2, 7 и др.] Уровень спортивного мастерства единоборцев оценивается по количеству результативных атакующих действий [1, 3 и др.] Такой подход не обеспечивал объективной оценки технико-тактической подготовленности единоборцев. В связи с этим было предложено выявлять эффективность двигательных действий; активность спортсмена на татами, сформированность навыков своевременной смены технического приема в зависимости от особенностей возникшей ситуации. Некоторые специалисты предлагают проводить анализ соревновательных действий квалифицированных единоборцев по определенным количественным и качественным показателям [3, 7, 8 и др.].

Значимым компонентом управления тренировочной и соревновательной деятельностью является, как подчеркивает И.С. Колесник, 2013, педагогический контроль, позволяющий выявить особенности выполнения технического приема каждым единоборцем, способы своевременной коррекции его структурного содержания, условия повышения эффективности исполнения. С позиций теории деятельности и концепции использования системного подхода для

объективной оценки результативности соревновательных действий единоборцев наиболее информативным является структурно-смысловой анализ характера их противоборства, что позволяет выяснить сильные и слабые стороны спортивной подготовки каждого спортсмена.

Цель данной работы – теоретическое обоснование значимости выявления педагогических условий, влияющих на результативность соревновательной деятельности единоборцев.

Задачи: 1. Определить основные педагогические условия, способствующие достижению преимущества над противником.

2. Разработать методику совершенствования двигательно-координационной подготовки занимающихся Кудо с учетом ведущих педагогических условий и проверить ее эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Содержание технической подготовки единоборцев в Кудо составляют такие базовые элементы, как ударная техника руками, ногами и головой во все части тела. При этом требует специального анализа бросковая техника в стойке и в партере с учетом активности спортсмена; ударная техника, используемая в атаке на продвижении вперед; разнообразие технических приемов; состояние единоборца в конце поединка. Анализ научной и научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что многие специалисты по единоборствам, в том числе восточным, в частности, Кудо, признают доминирующее развитие двигательно-координационных качеств в

совершенствовании показателей технико-тактической подготовленности спортсменов [3, 4, 5 и др.]. В таком сложно-координированном, высокодинамичном виде восточных единоборств, как Кудо, двигательные координационные качества находятся в строго определенном взаимодействии и взаимообусловленности. Усвоение ударной техники в стойке, выполнение разнообразных бросков, используемые приемы борьбы в партере требуют высоких показателей мышечной силы, быстроты движений, ловкости, точности, подвижности, гибкости. Однако ведущее место в двигательной координационной подготовке занимает устойчивость тела – главное условие эффективности технических приемов.

Как полагает Л.Д. Назаренко, 2001, в единоборствах оптимальная работа функциональных систем организма обеспечивается необходимой устойчивостью тела. Одной из особенностей выполнения атакующих и защитных действий в Кудо является достижение высокого уровня ориентировки в пространственно-силовых и пространственно-временных параметрах моторных актов противника, формирование способности к быстрому принятию решений в ходе противоборства с соперником, что требует соответствующих показателей равновесия, обусловленных деятельностью вестибулярного, зрительного и других анализаторов. В Кудо результативность технических приемов в значительной мере обусловлена быстротой реагирования на действия противника и показателями мышечной силы. Сформированность навыков прогнозирования вида технического приема, его пространственно-временных и пространственно-силовых параметров, рационального распределения и их своевременного перераспределения в ходе боя ставит перед необходимостью рассматривать скорость движений и мышечную силу наравне с ловкостью, точностью, подвижностью и гибкостью.

Ловкость синхронизирует двигательные и вегетативные функции, ее физиологический механизм обусловлен соответствующими отделами коры головного мозга, функционирующими по принципу условнорефлекторной деятельности. Ловкость проявляется при выполнении технических приемов с высоким уровнем координационной сложности, точности и времени реализации поставленной цели.

Точность как одно из ведущих двигательных координационных качеств обеспечивает соответствие моторного акта его пространственно-временным и пространственно-силовым характеристикам в конкретных условиях его выполнения. Недостаточная точность выполнения технического действия обусловлена иррадиацией нервных процессов в коре больших полушарий, вовлекающей в работу излишние двигательные единицы, а также низкими показателями развития дифференцировочного торможения. Формирование точности движений является длительным процессом, так как соответствующие физиологические перестройки в коре больших полушарий требуют времени. Высокие показатели точности выполнения моторных актов обеспечиваются внутримышечной и межмышечной координацией [4].

Подвижность, как двигательное координационное качество определяет быстроту проведения технических приемов, скорость их смены и реагирования на возникшую ситуацию. Подвижность проявляется в движениях вращательного характера, поворотах, круговых движениях. Основными структурными компонентами подвижности, как показали исследования Л.Д. Назаренко, 2001, являются:

- степень возбудимости и лабильности мышц под воздействием импульсации мотонейронов при выполнении ударных и бросковых действий единоборцев, а также в ходе борьбы в партере;

- быстрота усвоения новой информации;
- степень взаимодействия сенсорных систем;
- скорость включения функциональных систем в работу.

Гибкость в Кудо обеспечивает оптимальную амплитуду двигательных действий и способствует повышению экономичности движений, что ставит ее также в число ведущих двигательно-координационных качеств. Одной из наиболее сложных проблем в теории и методике спортивной подготовки единоборцев является решение вопроса о последовательности формирования рассматриваемых двигательно-координационных качеств, между которыми существует тесная взаимосвязь. При этом необходимо учитывать их проявление в зависимости от уровня развития мышечной силы, быстроты и выносливости. В связи с этим особую значимость приобретает биомеханический анализ структурной сложности технических действий, составляющих содержание Кудо, по результатам которого можно распределить действия единоборцев в порядке их постепенно увеличивающейся трудности. Это позволяет разработать для каждого спортсмена индивидуальную программу спортивной подготовки, предусматривающей формирование равновесия, ловкости, точности, подвижности и гибкости в процессе усвоения приемов ударной техники, бросков и других двигательных действий.

Нами разработана методика совершенствования двигательно-координационной подготовки в Кудо, включающая комплекс средств и методов формирования равновесия, ловкости, точности, подвижности и гибкости. Для повышения устойчивости тела занимающихся Кудо применялись вращательные нагрузки высокой интенсивности, способствующие формированию навыков проведения технических приемов; бросков, требующих соответствующих показателей

сформированности равновесия. В подготовительной части тренировки единоборцы выполняли разнообразные прыжки и подскоки в сочетании с постепенно усложняющимися поворотами и вращениями в одну и в другую стороны с изменением их темповых параметров. В основной части тренировочного занятия внимание уделялось выполнению перекатов, разнообразных кувырков с изменением направления движения. Наиболее сложным видом равновесия в Кудо является устойчивость тела в ходе преодоления противоборства соперника в изменяющихся условиях соревновательной деятельности. С целью повышения показателя этого специфического для единоборств вида устойчивости тела на тренировках спортсмены выполняли специальные упражнения на повышенной наклонной, ограниченной опоре с изменением направления движений, опережением действий противника. Двигательные задания подобного характера способствуют формированию навыков рационального распределения и своевременного перераспределения мышечных усилий, концентрации внимания на действиях соперника. На тренировочных занятиях использовались неспецифические и специфические разновидности вращательных движений в объеме 12-15% от общей нагрузки с изменением скорости их выполнения, от медленного до быстрого, с варьированием темпа в каждом упражнении.

Для развития ловкости единоборцев использовались двигательные действия, способствующие образованию тончайших дифференцировок, улучшению межмышечной координации, формированию навыков экстраполяции двигательных действий. С этой целью применялись новые варианты усвоенных технических приемов, выполнение подготовительных и подводящих упражнений в необычных условиях: в сочетании с другими моторными актами, в условиях существенного ограничения площади выполнения, с закрытыми глазами и др. Точность выполнения

технических действий, составляющих содержание Кудо, формировалась путем сопоставления пространственно-временных и пространственно-силовых параметров технических приемов с их образцовым выполнением высококвалифицированным спортсменом. При этом широко использовались образные сравнения, ясные указания и команды; критерии оценки степени точности выполнения двигательных заданий.

В Кудо ударные и бросковые действия выполняются всеми частями тела, что обуславливает необходимость улучшения показателей подвижности тела во всех его звеньях, начиная от голеностопов до лучезапястных суставов, а также в шейном отделе позвоночника и поясничной части. Для решения этой задачи использовались разнообразные прыжки и подскоки с вращательными движениями верхних конечностей, головы; наклоны с поворотами различной амплитуды и постепенным увеличением скорости движений и др. Эффективность технических приемов в Кудо в значительной мере определяется оптимальной амплитудой двигательных действий, что требует хорошего знания основ техники используемых приемов. В процессе тренировочных занятий единоборцам разъяснялась значимость гибкости для повышения экономичности движений, формирования их рациональной техники. На тренировочных занятиях спортсменам предлагались двигательные задания, позволяющие сформировать навыки оптимальной амплитуды выполнения каждого технического приема с учетом роста, длины верхних и нижних конечностей и других особенностей. В Кудо важно использовать оптимальную амплитуду движений в подготовительных и подводящих упражнениях, предварительном замахе и т.д., что существенно влияет на качество выполнения основного элемента техники, соответствующего приема. Единоборцы апробировали различные варианты амплитуды движений и опытным путем

определяли для себя наиболее рациональный. Критерии оценки уровня сформированности рассматриваемых двигательно-координационных качеств позволили спортсменам оценить их воздействие на результативность соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью проверки эффективности данной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 мальчиков-единоборцев 8-10 лет. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходных показателей двигательно-координационной и технической подготовленности юных спортсменов. Для определения уровня двигательно-координационной подготовки использовались следующие показатели:

- отжимание из упора лежа на кулаках; положение ног: нога на ногу (количество раз);
- из положения лежа на спине вдоль туловища – одновременное поднятие ног и спины (количество раз).

Уровень развития скоростно-силовых качеств определяется по количеству приседаний с последующим выпрыгиванием под счет. *Устойчивость тела выявлялась* при выполнении прямого удара сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы) поочередно правой и левой ногой; *степень сформированности ловкости* с помощью теста: с передвижением удар прямой левой рукой в голову (боксерского чучела) – правой рукой прямой удар в корпус – левой рукой боковой удар в голову – правой рукой сразу в голову; *уровень сформированности подвижности* выявлялся по следующему тесту: боковой удар правой ногой, подъемом стопы в голову – удар с разворотом на 360° стопой левой ноги. Эти же тесты позволяли оценить техническую подготовленность единоборцев. Выполнение двигательных заданий оценивалось экспертной группой в количестве 5 квалифицированных специалистов по Кудо. Для получения

объективных данных об уровне развития двигательного-координационного и технической подготовленности спортсменов нами были разработаны критерии оценки мышечной силы верхних конечностей и брюшного пресса, а также скоростно-силовых качеств. Оценивалось правильное положение тела при отжимании, на кулаках из упора лежа: тело прямое, опускание до касания пола, руки на ширине плеч.

Критерии оценки:

5 баллов – локти прижаты к телу, свобода и легкость выполнения упражнений, смотреть перед собой, 10 отжиманий;

4 балла – локти слегка разведены в стороны, 9 отжиманий;

3 балла – незначительное прогибание в поясничной части тела, 8 отжиманий;

2 балла – кулаки шире плеч, локти разведены в стороны, 7 отжиманий;

1 балл – сильное прогибание в плечевой части, отсутствие легкости движений, 6 отжиманий.

При выполнении упражнений для увеличения силы мышц брюшного пресса оценивалось одновременное поднятие спины и ног под счет.

Критерии оценки:

5 баллов – руки вдоль тела, верхняя часть тела при поднимании прямая, ноги вместе, 10 раз;

4 балла – при поднимании спины лопатки разведены, темп соответствует подсчету, 9 раз;

3 балла – значительное мышечное напряжение, плечи слегка сведены вперед, 8 раз;

2 балла – сутулая спина, движения выполняются рывком, отсутствие отсчета, 7 раз;

1 балл – руки разведены в стороны, сильное мышечное напряжение, ноги полусогнуты, несоответствие темпа движений подсчету, 6 раз.

При выполнении уровня развития скоростно-силовых качеств оценивались: точное выполнение исходного положения,

приседание до указанного угла, скорость и высота выпрыгивания.

Критерии оценки:

5 баллов – спина прямая, приседание до 90°, быстрое, легкое выпрыгивание – 10 раз;

4 балла – голова опущена вниз, прямое положение тела, своевременное выпрыгивание, 9 раз;

3 балла – ноги шире плеч, небольшой наклон тела при приседании, выпрыгивание, 8 раз;

2 балла – значительный наклон спины вперед, неритмичность движений, приседание ниже 90°, 7 раз;

1 балл – голова опущена, сильный наклон спины, низкое приседание, невысокое выпрыгивание при большом мышечном напряжении, 6 раз.

При выявлении степени сформированности равновесия оценивалось положение тела при выполнении прямого удара сзади стоящей ногой, подушечками пальцев стопы.

Критерии оценки:

5 баллов – высокая устойчивость тела, сохранение контроля за ситуацией;

4 балла – достаточная устойчивость тела, позволяющая технически правильно выполнять двигательное задание;

3 балла – незначительные потери равновесия при смене ноги;

2 балла – недостаточное сохранение равновесия для успешного проведения атакующего приема;

1 балл – выполнение отдельных элементов технического приема из-за слабой устойчивости тела.

Степень развития ловкости оценивалась в ходе выполнения технического приема по слитности и эффективности проведения элементов серии ударных действий, согласованности движений, рациональному темпу и ритму моторных актов.

Критерии оценки:

5 баллов – оптимальная скорость двигательных действий, своевременное перераспределение мышечных усилий, свобода и легкость движений;

4 балла – высокая слитность движений с постепенным нарастанием скорости, недостаточно сильный удар правой рукой снизу в голову;

3 балла – недостаточная скорость двигательных действий;

2 балла – несформированность индивидуального двигательного ритма;

1 балл – несоответствие темпа и ритма движений сложности элементов ударных приемов.

Оценка точности двигательных действий осуществлялась по следующим критериям: степень соответствия качества проведения атакующего приема двигательному заданию.

Критерии оценки:

5 баллов – успешное поражение указанной зоны;

4 балла – проведение ударного действия максимально близко к заданным ориентирам;

3 балла – нанесение бокового удара рядом с указанной зоной;

2 балла – выполнение технического приема с нарушением пространственно-временных и пространственно-силовых параметров;

1 балл – непопадание в заданную зону.

Уровень развития подвижности определялся по следующим критериям: слитности выполнения удара с разворотом на 360 градусов при сохранении оптимального темпа и ритма двигательных действий.

Критерии оценки:

5 баллов – высокий уровень точности вращательного движения при своевременном перераспределении мышечных усилий, устойчивости тела, слитности моторных актов;

4 балла – недостаточно четкий разворот на 360 градусов;

3 балла – замедление движений перед разворотом;

2 балла – существенное снижение скорости, не обеспечившее должную эффективность ударных действий;

1 балл – выполнение лишь отдельных элементов серии атакующих приемов.

Уровень развития гибкости определялся по качеству выполнения продольного и поперечного шпагата.

Критерии оценки:

5 баллов – технически правильное выполнение шпагатов;

4 балла – ноги слегка согнуты в коленях, расстояние до пола от 10 до 15 см;

3 балла – заметное сгибание ног, расстояние до пола от 15 до 20 см;

2 балла – расстояние от пола от 20 до 30 см;

1 балл – расстояние до опоры 30 см и более.

Тренировочные занятия в КГ проводились в соответствии с программой спортивной подготовки юных кудоистов (2013 г.). В ЭГ использовалась разработанная нами методика совершенствования двигательного координационного подготовки занимающихся Кудо. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование физической и технической подготовленности спортсменов КГ и ЭГ. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с использованием тех же тестов и критериев оценки.

Анализ результатов исследования показал, что в процессе проведения педагогического эксперимента под воздействием систематической тренировочной нагрузки результаты возросли в обеих группах, КГ и ЭГ; однако у спортсменов ЭГ прирост показателей был более существенным. Так, в КГ при исходных данных *сгибания и разгибания рук в упоре лежа на кулаках* $5,3 \pm 0,24$ раза к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $16,04 \pm 0,44$ раза, ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $5,1 \pm 0,30$ раза к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $27,6 \pm 0,52$ раза, ($p < 0,05$). При

выполнении упражнения для укрепления мышц брюшного пресса в КГ при исходных данных $7,4 \pm 0,41$ раза к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $18,0 \pm 0,50$ раза ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $6,6 \pm 0,39$ раза к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $27,8 \pm 0,42$ раза ($p < 0,05$). Более существенный прирост показателей силы мышц верхних конечностей и брюшного пресса единоборцев ЭГ связан с использованием методики совершенствования двигательной координационной подготовки занимающихся Кудо, где основным был игровой метод, способствующий повышению эмоциональности занятий. Кроме того, применялись соревновательные моменты, позволяющие контролировать темпы прироста силовых показателей. Спортсменам разъяснялась значимость развития мышц рук для выполнения сильных, точных ударных приемов. В связи с этим единоборцы ЭГ стремились к увеличению дозировки выполнения соответствующих двигательных заданий в свободное время.

Сравнительный анализ выполнения приседаний с последующим выпрыгиванием также позволил выявить преимущество спортсменов ЭГ по развитию скоростно-силовых качеств. Так, в КГ при исходных данных $10,6 \pm 0,35$ раза к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $16,7 \pm 0,52$ раза ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $9,5 \pm 0,41$ раза к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $22,4 \pm 0,48$ раза ($p < 0,05$). Более существенный прирост скоростно-силовых качеств у единоборцев ЭГ связан с лучшей координацией двигательных действий. Приседание до 90° в коленном суставе с последующим выпрыгиванием требует быстрого перераспределения мышечных усилий для выполнения упражнений другой направленности и характера, что

требует специальной координационной подготовки.

Выполнение серии ударных действий, требующих согласованности моторных актов, связано с развитием ловкости. В КГ при исходных данных исследуемого показателя $2,7 \pm 0,19$ балла к окончанию педагогического эксперимента данный параметр возрос до $3,1 \pm 0,24$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $2,6 \pm 0,15$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты составили $3,5 \pm 0,35$ балла ($p < 0,05$). Это объясняется большим вниманием к улучшению согласованности двигательных действий, выполняемых без пауз, с постепенным увеличением скорости движений, формированием навыков рационального распределения и своевременного перераспределения мышечных усилий; усвоением индивидуального двигательного ритма. Все это обусловило более значительный прирост ловкости.

В Кудо большое значение имеет точное проведение ударного действия, что обеспечивает его эффективность. В КГ исходные данные оценки степени точности проведения ударного действия ногой в заданную зону боксерского чучела – $2,3 \pm 0,17$ балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли до $2,6 \pm 0,28$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $2,4 \pm 0,15$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились до $3,2 \pm 0,32$ балла ($p < 0,05$). Это обусловлено высокими требованиями к формированию точности движений, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности. Для единоборцев ЭГ предлагались постепенно усложняющиеся двигательные задания, требующие высокого уровня соответствия пространственно-временных и пространственно-силовых параметров двигательных действий заданному образцу, что требовало высокой концентрации внимания, объективного восприятия формы и содержания моторного акта, специальной тренировки.

Качество выполнения технических приемов в Кудо в значительной мере обеспечивается степенью сформированности подвижности, способствующей эффективному выполнению двигательных действий вращательного характера, поворотов, неожиданной смены направления моторных актов. В КГ исходные данные выполнения ударного действия ногой с разворотом на 360° составили $2,1 \pm 0,17$ балла к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $2,7 \pm 0,22$ балла, ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $2,0 \pm 0,14$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $3,0 \pm 0,30$ балла ($p < 0,05$), что связано с систематическим выполнением единоборцами ЭГ двигательных заданий, предусматривающих слитное выполнение различных ударных действий в сочетании с поворотами, вращениями в одну и в другую сторону, с изменением направления и скорости движений.

Особенностью Кудо является выполнение двигательных действий, требующих оптимального уровня развития гибкости, обеспечивающей оптимальную амплитуду движений при выполнении атакующих и защитных приемов. В КГ при исходных данных выполнения продольного и поперечного шпагата $2,1 \pm 0,17$ балла к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли и составили $3,0 \pm 0,23$ балла ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $2,0 \pm 0,12$ балла к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились до $3,6 \pm 0,29$ балла ($p < 0,05$). Более существенный прирост результатов у спортсменов ЭГ связан с включением в содержание тренировочных занятий разнообразных упражнений, направленных на развитие гибкости.

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что повышение уровня двигательного-координационной подготовки единоборцев является важным условием повышения результативности их

соревновательной деятельности. Целенаправленная работа по развитию ловкости, точности, гибкости, подвижности обеспечивает формирование навыков сохранения высокой устойчивости тела, повышения слитности и согласованности движений, улучшение их свободы и легкости, что способствует приросту показателей технической подготовленности. Результаты педагогического эксперимента показали, что основными условиями повышения эффективности соревновательной деятельности единоборцев, занимающихся Кудо, является установление ведущих двигательных координаций, соответствующий уровень развития которых обеспечивает прирост спортивных результатов. Данный возрастной период вовлечения детей в занятия Кудо является наиболее благоприятным для развития координационных качеств как базиса технической подготовленности. Кроме того, целенаправленное формирование равновесия, ловкости, гибкости и других двигательных координаций требуют использования разнообразных средств и методов, а также условий их выполнения, что является важной предпосылкой для формирования педагогического интереса к данному виду боевых искусств.

Литература

1. Адзума Тадаси. Энциклопедия Кудо. – Risang Sun Productions, 2003. – 468 с.
2. Гарамян, А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А. И. Гарамян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусьянов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
3. Колесник, И. С. Педагогические условия эффективности начального этапа спортивной подготовки боксеров 12-14 лет / И. С. Колесник, А. В. Сластя // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны. – 2013. – Т. 8. – № 4. – С. 177-182. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/23.html>.
4. Кузнецова, З.М. Особенности динамики изменения структуры функциональной готовности студентов - боксеров очной формы обучения КамГИФК за весь период обучения в вузе / З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. –

Т. 2. – №1. – С. 51-55. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/517.html>.

5. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с. : ил.

6. Назаренко, Л. Д., Воспитание в спорте / Л. Д. Назаренко, Е. А. Анисимова // Теория и практика физической культуры. – М., 2015. – 84с.

7. Правила соревнований и нормативные акты, регламентирующие правовые отношения в КУДО. – М. : СМИК-Лаборатория, 2013. – 162 с.

8. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2006. – 494 с.

9. Фомиряков, Д. В. Педагогические условия реализации дидактических принципов в обучении двигательным действиям юных каратистов : автореф. дис. ... канд.пед.наук / Д. В. Фомиряков. – Чебоксары, 2008. – 22 с.

10. Чабан, А.В. Стрелковая подготовка курсантов военных вузов на основе развития психических процессов / А.В. Чабан, З.М. Кузнецова, А.В. Рябчук // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта . – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 146-153. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/803.html>. DOI: 10.14526/01_2017_216.

11. Hendrik Schmitz, Matthias Westphal. [Informal care and long-term labor market outcomes](#). *Zhurnal ozdorovitel'noj ekonomiki* [Journal of Health economics]. 2017, Vol. 56, pp. 1-18 (Scopus)

12. Alfonso Penichet Tomas, Basilio Pueo. [Stabilometry profile in fixed seat rowers](#). *Zhurnal fizicheskogo obrazovaniya I sporta* [Journal of physical education and sport]. 2017, DOI:10.7752/jpes.2017.02081, pp. 537-542 (Scopus)

References

1. Adzuma Tadashi. *Enciklopediya KUDO* [Encyclopedia of Kudo]. Risang Sun Productions, 2003, 468 p. (in Russian).

2. Garakyan A. I., Menshikov O.V., Khusainov Z.M. *Boks. Akcentirovannyye I sovershennyye udary nehniki I oduchenie im* [Boxing. Accented and perfect strikes technique and training them]. Moscow, Physical culture and sport, 2007, 192 p. (in Russian).

3. Kolesnik I. S., Slastya A.V. Pedagogical conditions of the initial stage effectiveness of sports training among 12-14 year-old boxers. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta* [Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture

and sport], 2013, Vol. 8, No. 4, pp. 177-182. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/23.html>

4. Kuznetsova Z.M., Zainullin R. Sh. features of the dynamics of changes in the structure of preparedness of students - boxers, full-time tuition Camgirl for the entire period of study at the University. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta* [Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2007, Vol. 2, No. 1, pp. 51-55. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/517.html>.

5. Nazarenko L. D. *Sredstva I metody razvitiya dvigatel'nykh koordinacij* [Means and methods of motional co-ordinations development]. Moscow, Theory and practice of physical culture, 2003, 258 p. (in Russian).

6. Nazarenko L. D., Anisimova E.A. Upbringing in sport. *Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture]. 2015, 84p. (in Russian).

7. *Pravila sorevnovanij I normativno-pravovyh aktov, kotorye pegulirujut pravovye otноsheniya v Kudo* [Rules of competitions and normative acts, which regulate jural relations in Kudo]. Moscow, SMIK-Laboratory, 2013, 162 p. (in Russian).

8. Tumanyan G. S. *Strategiya podgotovki chempionov: nastol'naya kniga trenera* [Strategy of training champions: handbook of a trainer]. Moscow, Soviet sport, 2006, 494 p. (in Russian).

9. Fomiryakov D. V. Pedagogical conditions of didactic principles realization in teaching motional actions among young karatekas. *Candidates thesis*. Cheboksary, 2008, 22 p. (in Russian).

10. Chaban A.V., Kuznetsova Z.M., Ryabchuk. A.V. Firearms training of cadets of military higher education institutions through the development of mental processes. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta* [Pedagogico-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2017, Vol. 12, No. 2, pp. 146-153. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/803.html>. DOI: 10.14526/01_2017_216.

11. Hendrik Schmitz, Matthias Westphal. [Informal care and long-term labor market outcomes](#). *Zhurnal ozdorovitel'noj ekonomiki* [Journal of Health economics]. 2017, Vol. 56, pp. 1-18 (Scopus)

12. Alfonso Penichet Tomas, Basilio Pueo. [Stabilometry profile in fixed seat rowers](#). *Zhurnal fizicheskogo obrazovaniya I sporta* [Journal of physical education and sport]. 2017, DOI:10.7752/jpes.2017.02081, pp. 537-542 (Scopus)

Подано: 28.08.2017

Принято: 01.09.2017

Шпедт Иван – студент, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, г. Ульяновск, Россия, 432700

Головихин Евгений Васильевич – доктор педагогических наук, профессор, Центр спортивной подготовки сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа ул. Отрадная, 9, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Ханты-Мансийск, Россия, 628002

Катенков Андрей Николаевич – аспирант, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, г. Ульяновск, Россия, 432700

Для цитирования: Шпедт И.Ю., Головихин Е.В., Катенков А.Н. Педагогические условия повышения результативности соревновательной деятельности в Кудо // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – №3. – С. 118-129. DOI 10.14526/03_2017_242

DOI 10.14526/03_2017_243

УДК 371. 035:371.037

ББК 74.200.50+74.200.55

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЭКОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

И.В. Астраханцева - старший преподаватель

А.В. Назаренко - доктор педагогических наук

А.В. Кириллов - аспирант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»,
площадь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина, г. Ульяновск, Россия, 432700

E-mail: avnokn@mail.ru

Аннотация. Нерациональное использование природных ресурсов, потребительское отношение к среде обитания являются главными причинами, препятствующими устойчивому социальному и экономическому развитию страны. Выход из создавшегося положения состоит в разработке единой государственной системы экологического образования населения, на что указывается в ряде важнейших законов Российской Федерации, Указах Президента РФ и других документах. **Материал.** Результаты научных исследований специалистов по экологии свидетельствуют о том, что формирование экологического мировоззрения, природоохранного отношения к среде обитания может успешно осуществляться только при взаимодействии с внешним миром. В данной статье предлагается новый подход к организации экологического образования и воспитания старших школьников путем интеграции учебных предметов: физической культуры и экологии. **Методы:** анализ научной и научно-методической литературы, обобщение педагогического опыта специалистов – экологов, педагогический эксперимент, тестирование, деловые игры, методы математической статистики. **Результаты.** Интеграция физической культуры и экологии возможна посредством организации и