necessary for effective education of personal qualities at officers of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of the professional formation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 90, No. 8, pp. 83-86.

11. Sivak, A.N. and Syromyatnikov, O.V. (2012), "Indicators of readiness of the cadet's division's commanders of higher education institutions of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to self-education in the sphere of physical preparation and sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 143-147.

12. Soshkin, P.A. (2012), "The pedagogical conditions necessary for increase of efficiency of formation of valuable orientations at officers to pedagogical activity in military schools", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 146-148.

13. Rudenko, G.V. and Chistyakov, V.A. (2012), "Modeling characteristics of psychophysical readiness of the graduate – the mine rescuer", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 86, No. 4, pp. 110-113.

14. Titushina N.V. (2008), "Pedagogical technology of stage-by-stage professional development of the identity of the student of higher education institution oil and gas branch", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 35, No. 1, pp. 89-93.

15. Chistyakov V.A., Rudenko G.V. (2012), "Factorial structure of psychophysical readiness of the graduate – the mine rescuer", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 87, No. 5, pp. 159-163.

16. Starodubtsev, M.P. and Plaksin, A.A. (2012), "Pedagogical conditions necessary for effective formation of professional readiness at employees of law-enforcement bodies to performance of official duties", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 153-156.

17. Schegolev, VA. (2011) "Education and development of personal qualities of students by means of culture and sports", Topical issues of physical training of students: collection of scientific works, publishing house Polytechnic University, St.-Petersburg, pp.154-159.

18. Schegolev, V.A. and Schedrin, Yu.N. (2011), Physical culture and sport as means professional the focused education of student's youth: monograph, publishing house "SPbSUCMO", St.-Petersburg, Russian Federation

19. Chistyakov, V.A. (2006), "Information interaction of the person with an environment", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Les*gafta, Issue 19, pp. 90-99.

Контактная информация: a_sdd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.02.2012.

УДК 371.73

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Владимир Владимирович Цепелев**, аспирант,*
Волгоградская государственная академия физической культуры
(ФГБОУ ВПО «ВГАФК»)

Аннотация

В статье анализируются показатели технической подготовленности 180 мальчиков, обучающихся в 7-9 классах, в единоборствах на уроках физической культуры, характеризуется взаимосвязь данных результатов и показываются перспективные направления в процессе формирования технических приемов в единоборствах. У мальчиков, обучающихся в седьмом классе, наиболее высокие показатели технической подготовленности (5-балльная шкала оценок) достигнуты при выполнении приемов освобождения от захватов. Учащиеся 8 классов наиболее результативно выполняют стойки и передвижения в стойке, борьбу за предмет, а ученики 9 классов – стойки и передвижения в стойке, борьбу за предмет.

Ключевые слова: учащиеся, единоборства, техническая подготовка, урок физической

культуры.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.02.96.p167-171

TECHNICAL TRAINING OF PUPILS IN SINGLE COMBATS AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

***Vladimir Vladimirovich Tsepelev**, the post-graduate student,*
Volgograd State Academy of Physical Culture

Annotation

The article analyzes the performance of technical readiness of 180 boys studying at 7-9 grades, in the martial arts at the lessons of physical culture, the correlation of these results is characterized and promising trends in forming of techniques in the martial arts are shown. The boys enrolled in the seventh grade have the highest rates of technical competencies (5-point rating scale), they were achieved at carrying out the liberation from seizures. 8th grade students are most effective at performing the stance and stance movement, struggle for the subject, and 9th grade students – at performing the stance and stance movement, struggle for the subject.

Keywords: students, single combats, technical preparation, lesson of physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, разработанная В.И. Ляхом, А.А. Зданевичем [3], широко внедряется в учебный процесс общеобразовательных учреждений, предусматривает для учеников 7-11 классов овладение техническими приемами единоборств (общий объем – 42 часа). К сожалению, этот вид двигательной деятельности не получил широкого признания на уроках физической культуры по ряду причин: недостаточное научно-методическое обеспечение учебного процесса по единоборствам [5]; низкий уровень подготовленности большинства учителей по данному разделу работы [2]; отсутствие мотивированности у многих учеников на занятии единоборствами; формальное и не интересное проведение данного раздела учебной программы [1, 2, 4].

После окончания школы многие ученики не владеют техническими приемами единоборств, отмечается низкая эффективность изучения данного раздела учебной программы, отсутствует учет двигательных особенностей учащихся при изучении единоборств [1, 2].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами проводилась оценка технической подготовленности в единоборствах 180 мальчиков, обучающихся в 7-9 классах. В качестве экспертов выступали 8 тренеров ДЮСШ по единоборствам (5 человек имели первую категорию, 3 тренера – высшую категорию). У 56 мальчиков, обучающихся в седьмом классе, наиболее высокие показатели технической подготовленности (5-балльная шкала оценок) достигнуты при выполнении приемов (табл. 1) освобождения от захватов (3,64±0,07 баллов), борьбы за предмет (3,63±0,07 баллов). Худшие показатели получены при выполнении приемов борьбы за выгодное положение (3,38±0,05 баллов), захватов рук и туловища (3,45±0,10 баллов).

Учащиеся 8 классов наиболее результативно выполняют стойки и передвижения в стойке (3,84±0,07 баллов), борьбу за предмет (3,83±0,06 баллов), а менее результативно – приемы борьбы за выгодное положение (3,48±0,07 баллов).

У учащихся этих классов достоверно изменились (сравнение с результатами учеников 7 классов) показатели технической подготовленности при выполнении стойки и перемещения в стойке (7,6 %, $p<0,01$), захватов рук и туловища (8,1 %, $p<0,05$), борьбы за предмет (5,5 % $p<0,05$).

Таблица 1

Динамика показателей сформированности технических характеристик единоборств у учащихся 7-9 классов, (баллы)

№ п/п	Технические приемы	Классы, количество учеников		
		7 (n=56)	8 (n=64)	9 (n=60)
		Статистические показатели (x±m)		
1.	Стойки и передвижения в стойке	3,57±0,06	3,84±0,07	4,07±0,09
2.	Захваты рук и туловища	3,45±0,10	3,73±0,08	3,93±0,09
3.	Освобождение от захватов	3,64±0,07	3,77±0,08	3,90±0,08
4.	Приемы борьбы за выгодное положение	3,38±0,05	3,48±0,07	3,73±0,08
5.	Борьба за предмет	3,63±0,07	3,83±0,06	3,98±0,07
6.	Приемы страховки	3,55±0,05	3,70±0,08	3,95±0,07

Примечание. Выделены межгрупповые достоверные различия результатов.

Ученики, обучающиеся в 9 классе, наиболее результативно выполняют стойки и передвижения в стойке (4,07±0,09 баллов), борьбу за предмет (3,98±0,07 баллов), а менее результативно – приемы борьбы за выгодное положение (3,73 ±0,08 баллов).

Учащиеся 9 классов имеют достоверное преимущество (сравнение с учениками 8 классов) при выполнении приемов борьбы за выгодное положение (7,2 %, $p<0,05$), приемов страховки (6,8 %, $p<0,05$), стойки и передвижения в стойке (6,0 %, $p<0,05$).

Таким образом, отмечается неравномерность приростов показателей технической подготовленности мальчиков в единоборствах на уроках физической культуры.

Анализ коэффициентов вариации показывает, что все анализируемые показатели вариабельны, особенно захваты рук и туловища у учащихся 7 классов (21,7%) и 9 классов (17,7%), приема страховки у учеников 8 классов (17,3%). В одних случаях (стойки и передвижения в стойке; освобождение от захватов; приемы борьбы за выгодное положение, страховки) по мере обучения в среднем общеобразовательном учреждении коэффициенты вариаций увеличиваются, в других случаях (захваты рук и туловища, борьба за предмет), наоборот, уменьшаются.

Высокий уровень вариабельности показателей технической подготовленности учащихся в единоборствах свидетельствует о большом размахе (лучших и худших показателей) в каждом анализируемом приеме.

Далее нами анализировалась взаимосвязь показателей технической подготовленности у данного контингента. У учащихся 7 классов между данными показателями выявлено 6 достоверных взаимосвязей. Наиболее существенно взаимосвязаны показатели выполнения захватов рук, туловища и освобождения от захватов ($r=0,360$); стойки, передвижения в стойке и приемов борьбы за выгодное положение ($r=0,334$); приемов страховки и борьбы за выгодное положение ($r=0,306$).

У учащихся 8 классов выявлено 7 достоверных взаимосвязей между анализируемыми показателями. Наиболее существенно взаимосвязаны результаты выполнения приемов борьбы за выгодное положение и приемов страховки ($r=0,374$); приемов борьбы за выгодное положение и захваты рук, туловища ($r=0,345$); захваты рук, туловища и освобождение от захватов ($r=0,335$).

У учащихся 9 классов между анализируемыми показателями технической подготовленности выявлено 9 достоверных взаимосвязей. Наиболее существенно взаимосвязаны показатели выполнения стойки, передвижения в стойке и борьбы за предмет ($r=0,411$); приемов борьбы за выгодное положение и стойки, перемещения в стойке ($r=0,406$); приемов борьбы за выгодное положение и стойки, перемещения в стойке ($r=0,377$).

По мере обучения в среднем общеобразовательном учреждении увеличивается количество достоверных взаимосвязей, повышается значимость данных характеристик.

Применяя метод максимального корреляционного пути, получаем возможность

структурировать данные характеристики по уровням значимости. У учащихся 7 классов выделено центральное звено – приемы борьбы за выгодное положение. Выявлено три ветви распределения показателей: стойки и передвижения в стойке (ветвь 1), борьба за предмет (ветвь 2), захват рук и туловища, освобождение от захватов, приемы страховки (ветвь 3).

У учащихся 8 классов приемы борьбы за выгодное положение также выделились в центральное звено. Выявлено три ветви: приемы страховки (ветвь 1), стойки и передвижения в стойке, борьба за предмет (ветвь 2), захваты рук и туловища, освобождение от захватов (ветвь 3).

У учеников 9 классов уже стойки и передвижения в стойке были включены в центральное звено. Выделено три ветви: борьба за предмет (ветвь 1); приемы страховки (ветвь 2); захваты рук туловища, освобождение от захватов, приемы борьбы за выгодное положение (ветвь 3).

По мере обучения учащихся изменяется наиболее значительный прием, включенный в центральное звено, акцентирование которого позволит быстрее сформировать технические приемы единоборств у учащихся 7-9 классов, представленные в комплексной программе физического воспитания. Происходит перемещение приемов по составу ветвей, изменяется уровень значимости коэффициентов корреляции.

Вывод. Акцентированное обучение приемов борьбы за выгодное положение (учащиеся 7-8 классов), стоек и перемещений в стойке (школьники 9 классов) позволит более эффективно сформировать технические приемы единоборств у учащихся на уроках физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, В.Г. Методические особенности обучения школьников специально-подготовительным упражнениям по разделу «элементы единоборств» [электронный ресурс] / В.Г. Волков, М.В Шепелев // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. – 2010. – № 20. – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-obucheniya-shkolnikov-spetsialnopodgotovitelnym-uprazhneniyam-po-razdelu-elementy-edinoborstv. – Дата обращения 28.02.2013.

2. Дровалев, О.А. Единоборства : методическое пособие для учителей физической культуры, по организации раздела программного материала элементы единоборств / О.А. Дровалев ; МОУ СОШ № 2. – Томск : [б.и.], 2008. – 32 с.

3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006. – 128 с.

4. Чедов, К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чедов К.В. – М., 2006. – 23 с.

5. Щеголев, В.А. Спортивные единоборства и прикладные физические упражнения как средства военно-профессионального воспитания / В.А. Щеголев, Б.Г. Тихонов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 100-105.

REFERENCES

1. Volkov, VG. (2010), “Methodological features especially preparatory stage student learning exercises in the section "elements of martial arts", *News PGPU them. VG Belinsky*, No. 20, available at: http://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-obucheniya-shkolnikov-spetsialnopodgotovitelnym-uprazhneniyam-po-razdelu-elementy-edinoborstv.

2. Drovalev, OA (2008), *Martial Arts: a manual for teachers of physical education, the organization for the software of the material elements of martial* arts, Tomsk, Russian Federation.

3. Lyakh, V.I. and Zdanevich, A.A. (2006), *Comprehensive program of physical edu-*

cation of students grades 1-11 class, publishing house "Education", Moscow, Russian Federation.

4. Chedov, K.V. (2006), *Sports-oriented physical education students 10-11 years of secondary schools on the basis of Judo*, dissertation, Moscow, Russian Federation.

5. Shchegolev, V.A. and Tikhonov, B.G. (2006), "Combat sports and applied exercises as a means of military professional training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 20, pp. 100-105.

Контактная информация: vla-cepelev@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2012.

УДК: 612.76:796.422

ВЛИЯНИЕ ДЫХАНИЯ ЧЕРЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ «МЕРТВОЕ» ПРОСТРАНСТВО КАК СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

***Владимир Васильевич Чемов**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой,*

***Елена Юрьевна Барабанкина**, аспирант,*

***Виталий Петрович Черкашин**, доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебной работе,*

Волгоградская государственная академия физической культуры (ФГБОУ ВПО «ВГАФК»)

Аннотация

Исследовано влияние дыхания через дополнительное «мертвое» пространство как средства срочного восстановления у бегунов на средние дистанции на функциональную и физическую подготовленность на специально-подготовительном этапе. В исследовании принимали участие 20 спортсменов в возрасте 17-19 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции. Спортсмены экспериментальной группы на протяжении 4-х недель специально-подготовительного этапа в остром периоде восстановления использовали дыхания через дополнительное «мертвое» пространство. Было установлено, что применение данного средства в качестве средства срочного восстановления оказывает положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует увеличению показателей физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: средства срочного восстановления, дыхания через дополнительное «мертвое» пространство, тренировочный процесс, легкоатлеты-стайеры.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.02.96.p171-174

BREATHE INFLUENCE THROUGH ADDITIONAL "DEAD" SPACE AS MEANS OF RESTORATION FOR FUNCTIONAL AND PHYSICAL READINESS OF AVERAGE DISTANCES RUNNERS

***Vladimir Vasilyevich Chemov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Department chairman,*

***Elena Yurevna Barabankina**, the post-graduate student,*

***Vitaly Petrovitch Tcherkashin**, the doctor of pedagogical sciences, professor, vice rector for study work,*

The Volgograd state physical education academy

Annotation

Breath influence through additional "dead" space as means of urgent restoration at runners on average distances on functional and physical readiness at a special and preparatory stage has been investigat-