

2. Gromova, O.A. (2001), "Educational segregation", *Russian journal*, available at: http://old.russ.ru/ist_sovr/sumerki/20010823_grom.html.
3. Ivanova, T.N. (2017), "Socioecological potential of physical culture and sport in the life of modern man", *Karelian scientific journal*, Vol. 6, No. 2 (19), pp.149-151.
4. Korovin, S.S. and Malorossia, L.N. (2017), "Values of physical culture: structure, characteristics", *Scientific Herald of the Samara*, Vol. 6, No. 3 (20), pp. 287-293.
5. Mallaev, D.M. (1993), "Psychological and pedagogical prerequisites to fill the deficit of moral and physical development of blind and visually impaired children in the game", *Defectology*, No. 5, pp. 38-42.
6. Narzulaev, S.B., Petukhov, N.A., and Safronova, I.N. (2012), "Aspects of social adaptation of persons with disabilities by means of physical culture and sport", *Bulletin of TSPU*, No. 5 (120), pp. 154-159.
7. Rusakova, N.G. (2017), "Scientific and methodical approaches to the formation of physical quality "speed" in the classroom physical education of students in higher education", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol. 6, No. 3 (20), pp. 214-216.
8. Ed. Dmitriev, V.S. and Sakhno, V.A. (1993), *Collection of materials for lectures on physical culture and sports of the disabled*, Malakhovka.
9. Semenov, V.N. (2013), "Additional sports education for persons with disabilities as a factor of social integration", *Scientific notes of RSSU*, No. 2 (114), pp. 149-152.
10. Solomakhina, T.R. (2016), "To the problem of cognitive independence of students in the educational process in physical education", *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, Vol.5, No. 1 (14), pp.110-111.
11. Strogova, N.A. (2012), "Adaptive physical culture in the system of complex rehabilitation and social integration of disabled", *Theory and practice of social development*, No. 2, pp. 169-171.

Контактная информация: pfanmp@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.04.2018

УДК 796.81

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕВОРОТА СКРЕСТНЫМ ЗАХВАТОМ ГОЛЕНЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Гаджихамед Султанахмедович Султанахмедов, кандидат педагогических наук, доцент,
Николай Владимирович Гаркин, доцент,*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

Изменение правил по вольной борьбе привело к тому, что многие спортсмены стали применять больше различных сложных тактико-технических элементов. В связи с этим, мы предполагаем, что разработка методики вариативности выполнения переворота скрестным захватом голени может решить исход схватки досрочно.

Ключевые слова: вольная борьба, скоростно-силовые способности, технико-тактическая подготовка, переворот.

IMPROVEMENT OF TECHNIQUE OF OVERTURN BY DOUBLE CAPTURE OF LOWER LEGS OF WRESTLERS

*Gadzhi Sultanovich Sultanakhmedov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Nikolay Vladimirovich Garkin, the senior lecturer,*

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth, and Tourism, Moscow

Annotation

Change of rules in free-style wrestling led to the thing, which many athletes began to apply more various difficult tactical and technical elements. In this regard, we assume that the development of the technique of variance overturn double screen capture of the lower legs could decide the outcome of the fight at an early stage.

Keywords: freestyle wrestling, speed-power abilities, technical and tactical training, overturn.

ВВЕДЕНИЕ

В вольной борьбе одним из базовых приемов в партере является переворот скрестным захватом голени. Чтобы его использовать во время соревновательной схватки в условиях ограниченного времени с максимальным сопротивлением противника необходимо разработать методику вариативного применения данного приема.

Важным является уровень физической подготовленности борцов [1, 2], особенно уровень развития скоростно-силовых способностей, которые позволяют более эффективно проводить переворот скрестным захватом голени в различных условиях.

Цель исследования – совершенствование методики применения специальных упражнений, направленных на акцентированное повышение эффективности техники выполнения переворота скрестным захватом голени в борьбе вольного стиля.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основной площадкой для данного исследования являлся Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Эксперимент был запланирован на 3 месяца с сентября по ноябрь. Для педагогического эксперимента мы отобрали 12 борцов вольного стиля, которые регулярно выступали на соревнованиях различного уровня. Среди испытуемых у 5 спортсменов звание мастера спорта России, 7 спортсменов имеют действующий разряд КМС, средний возраст которых составил 19,5 лет со средним тренировочным стажем 10,3 лет. В контрольную и экспериментальную группы мы распределили по 6 спортсменов.

ОПИСАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

На протяжении 3 месяцев спортсмены экспериментальной группы тренировались с включением в тренировочный процесс экспериментальной методики. Основная цель методики заключалась в совершенствовании техники переворота скрестным захватом голени. Для этого было необходимо решить 2 задачи: повышение уровня скоростно-силовых способностей; акцентированное совершенствование вариативности выполнения приема.

Экспериментальная методика заключалась в том, что после выполнения упражнений скоростно-силового характера спортсмены боролись в партере на протяжении 30 секунд. Всего выполнялось 2 серии по 6-7 подходов. Каждый подход включал различные скоростно-силовые упражнения и технико-тактические задания в последующей борьбе.

До и после эксперимента для определения скоростно-силовых способностей применялись следующие тесты: 10 подтягиваний на время, сек; прыжок в длину с места, см.

Уровень техники переворота скрестным захватом голени определялся выполнением данного приема с минимальным сопротивлением соперника и с полным сопротивлением. Оценивание производилось по пятибалльной шкале. Первое задание оценивалось в 2 балла: 2 балла – выполнение приема без ошибок, 1 балл – выполнение приема с ошибками, 0 баллов – невыполнение приема. Второе задание – 3 балла. За успешное проведение приема спортсмен получал 3 балла; если прием не получился, но удалось найти продолжение атаки ставилось 2 балла; если атака была неудачной и со стороны соперника последовала безрезультатная контратака (спортсмен смог защититься), то присуждался 1 балл; если прием не получился, и спортсмен проиграл тактическую борьбу присваивали 0 баллов. Таким образом, по сумме двух испытаний можно набрать до 5 баллов. Данный подход позволяет дифференцировать технический и тактический компоненты атакующих элементов. В качестве вспомогательной аппаратуры для контроля за качеством выполнения заданий применялись средства мультимедиа [3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

На рисунках 1-2 приведена динамика скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах, которая выявлена на основании сравнения данных,

полученных до и после эксперимента.

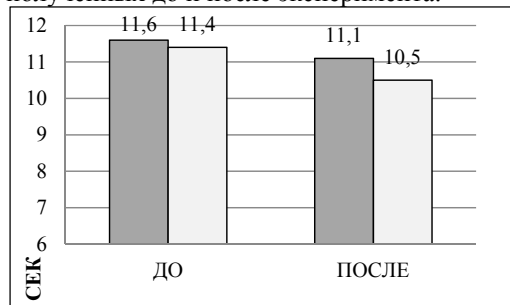


Рисунок 1 – Динамика выполнения теста «10 подтягиваний на время» в контр. и экспер. группах

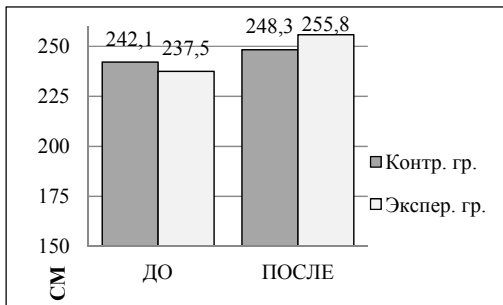


Рисунок 1 – Динамика выполнения теста «10 подтягиваний на время» в контр. и экспер. группах

«10 подтягиваний на время» спортсмены контрольной группы улучшили результат на 4,5%, экспериментальной на 8,6% (рисунок 1). «Прыжок в длину с места» спортсмены контрольной группы смогли сделать лучше на 2,6%, экспериментальной на 7,7% (рисунок 2). Полученные результаты достоверны и говорят об эффективности методики повышения скоростно-силовых способностей.

На рисунке 3 приведена динамика техники переворота скрестным захватом голеней контрольной и экспериментальной группах, которая выявлена на основании сравнения данных, полученных до и после эксперимента.

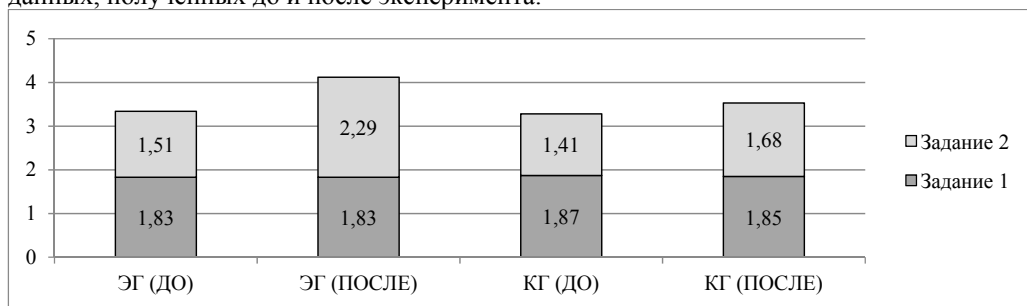


Рисунок 3 – Динамика техники переворота скрестным захватом голеней

Динамика в 1-м задании не имела критических и достоверных изменений и не повлияла в дальнейшем на общий балл технико-тактической оценки. В задании 2 динамика в контрольной группе составила 19,2%, в экспериментальной 51,7%. За счет улучшения результатов в задании 2, общий балл в контрольной группе стал выше на 7,6%, в экспериментальной на 24,6%. Таким образом, спортсмены экспериментальной группы имели большую динамику, что связано как с улучшением техники переворота скрестным захватом голеней, увеличением арсенала тактических комбинаций, так и с повышением скоростно-силовых способностей.

ВЫВОДЫ

1. Выполнение технико-тактических заданий после упражнений скоростно-силового характера позволяет повысить эффективность применения атакующих приемов.
2. Педагогическое тестирование после эксперимента установило достоверный прирост скоростно-силовых способностей и уровень тактической подготовленности при проведении переворота скрестным захватом голеней.

ЛИТЕРАТУРА

1. Султанахмедов, Г.С. Индивидуализация темпа ведения поединков высококвалифицированными борцами вольного стиля : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Султанахмедов Гаджихмед

Султанахмедович. – М., 2010. – 155 с.

2. Султанахмедов, Г.С. Совершенствование методики повышения уровня специальной выносливости борцов вольного стиля в связи с изменениями правил соревнований / Г.С. Султанахмедов, Г.В. Лурье // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 275-277.

3. Султанахмедов, Г.С. Особенности применения мультимедийных средств с целью совершенствования технико-тактических действий в вольной борьбе / Г.С. Султанахмедов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 231-233.

REFERENCES

1. Sultanakhmedov, G.S. (2010), *Individualization of the pace of combat highly-qualified wrestlers*, dissertation, Moscow.

2. Sultanakhmedov, G.S. and Lurie, G.V. (2017), "Improving methods of increasing the level of special endurance of wrestlers in connection with changes of rules of competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol 154, No. 12, pp. 275-277.

3. Sultanakhmedov, G.S., "Features of application of multimedia means for the purpose of improvement of technical and tactical actions in free-style wrestling", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol 156, No. 2, pp. 231-233.

Контактная информация: gsultanaxmedov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 31.03.2018

УДК 378.035.6

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Ляйсан Фирдависовна Султанова, кандидат педагогических наук, доцент,
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы
(БГПУ им. М. Акмуллы), г. Уфа,*

*Вильдан Ринатович Трубкулов, аспирант,
Башкирский государственный университет (БГУ), г. Уфа*

Аннотация

В последнее время в современном обществе проблема межнациональных отношений ставится актуальной, в особенности в среде молодежи. В статье рассмотрены вопросы создания педагогических условий для формирования культуры межнациональных отношений студентов в образовательном процессе педагогического вуза. В процессе создания педагогических условий учитывались особенности молодежной студенческой среды, взаимоотношения в многонациональном коллективе. Проведено экспериментальное исследование по внедрению выявленных педагогических условий для эффективного построения взаимоотношений между участниками межнациональных отношений с учетом реалий современного общества. Приведены результаты экспериментальной работы.

Ключевые слова: педагогические условия, культура межнациональных отношений, студенты, межкультурные взаимодействия, взаимоотношения, толерантность, эксперимент.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF CULTURE OF INTERETHNIC STUDENT'S RELATIONS OF THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

*Lyaysan Firdavisovna Sultanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Bashkir State Pedagogical University Named after M. Akmulla, Ufa,
Vildan Rinatovich Trubkulov, the post-graduate student,
Bashkir State University, Ufa*

Annotation

In recent times, the problem of interethnic relations becomes currently important in modern society, especially among young people. The article deals with the creation of pedagogical conditions of the