

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2020. - № 3 (19).

Health, Physical Culture and Sports. 2020, 3(19)

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.15)

УДК 796.81

DOI:[https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.15)

Оздоровительный коэффициент при воспитании физических качеств у студентов - спортсменов занимающихся спортивной борьбой

Усина Жанар Амангельдиновна

кандидат педагогических наук, доцент (ассоциированный профессор), преподаватель высшей школы «Искусство и спорта» Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан, E-mail: zhanar100@mail.ru

Health factor in the education of physical qualities of students-athletes engaged in wrestling

Usina Zhanar Amangeldinovna,

candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, teacher of the higher school "Art and sports" Pavlodar pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan, E-mail: zhanar100@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Галкин П.Ю., Кульпин Э.Ю. Восстановление боксеров во время сборов и после соревнований // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 3 (19), 166-172. URL: <http://journal.asu.ru/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.15)

Galkin P. Yu., Kulpin E. Yu. The restoration of the boxers during the training and after the competition. *Health, Physical Culture and Sports*, 3 (19), 166-172. (in Russian). Available from: 5<http://journal.asu.ru/zosh> DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.12)

Поступило в редакцию / Submitted 23.07.2020

Принято к публикации / Accepted 19.08.2020

Аннотация.

Целью настоящего фрагмента исследования стало – выявление и обоснование эффективности оздоровления при воспитании различных физических качеств на примере студентов-спортсменов, занимающихся спортивной борьбой.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной литературы, анкетный опрос и беседы с тренерами и спортсменами, педагогические наблюдения, предварительный педагогический, естественный педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности и определение функционального состояния спортсмена, регистрация соревновательной деятельности, методы математической статистики.

Исследования были проведены среди студентов-спортсменов ППУ, которые были разделены на 4 равноценные группы по 18-20 человек в каждой. Занятия проходили в зале спортивной борьбы.

По **результатам исследования видно**, что изменения достоверны по тестам во всех группах, но наиболее высокие показатели физических и функциональных возможностей оказались в группах 11 и 12. Приведенные данные указывают на наибольшую значимость физических качеств выносливости и силы для борцов в повышении спортивного мастерства.

Однако наибольший оздоровительный эффект при воспитании основных физических качеств у борцов дает работа по общепринятой системе тренировок (ФК-13) и выносливости (ФК-12).

По протоколу соревнований видно, что больше призовых мест в экспериментальной группе ФК-12.

На основе теоретических и практических материалов по спортивной борьбе выявлено, что основными физическими качествами для борцов является сила, выносливость и быстрота в сочетании с силовой и скоростно-силовой выносливостью.

Ключевые слова: оздоровительный эффект, оздоровительный коэффициент, спортивная борьба.

Annotation.

The purpose of this research fragment was to identify and justify the effectiveness of health improvement in the education of various physical qualities on the example of student-athletes engaged in wrestling.

Research methods: theoretical analysis and generalization of special literature, questionnaire survey and interviews with coaches and athletes, pedagogical observations, preliminary pedagogical, natural pedagogical experiment, testing of physical fitness and determining the functional state of the athlete, registration of competitive activities, methods of mathematical statistics.

The research was conducted among students-athletes of PPU, who were divided into 4 equal groups of 18-20 people each. Classes were held in the wrestling hall.

The results of the study show that the changes are significant for tests in all groups, but the highest indicators of physical and functional capabilities were found in groups 11 and 12. These data indicate the greatest importance of physical qualities of endurance and strength for wrestlers in improving sports skills.

However, the greatest health effect in the education of basic physical qualities in wrestlers is provided by the work on the generally accepted system of training (FC-13) and endurance (FC-12).

According to the competition Protocol, there are more prizes in the experimental group FC-12. On the basis of theoretical and practical materials on wrestling it is revealed that the main physical qualities for wrestlers are strength, endurance and speed in combination with power and speed-power endurance.

Keyword. Wellness effect, Wellness coefficient, championship in wrestling.

Введение.

Исследования последнего времени показали, что ключевыми характеристиками подготовленности квалифицированных борцов стали их скоростные, силовые возможности, специальная выносливость и способность к определению нарастающей трудности, совмещение высокого темпа схватки и сохранения результативной техники действия. Однако оставалось не изученным влияние на организм борцов определенных физических качеств и уровня их развития в процессе воспитания и тренировок нами отслежены физические качества спортсменов при воспитании, которых возникает наибольший оздоровительный эффект. Эти исследования позволяют нам разрабатывать подходы к построению тренировочного процесса. Сохранение здоровья организма спортсмена в течение всего периода жизни позволяет ему как полноценной личности приносить пользу и суверенному государству Республики Казахстан, и мировому сообществу в целом.

В связи с этим мы предположили, что в процессе воспитания различных физических качеств оздоровительный эффект может быть различным, как положительным так и отрицательным.

Целью настоящего фрагмента исследования стало – выявление и обоснование эффективности оздоровления при воспитании различных физических качеств на примере студентов-спортсменов, занимающихся спортивной борьбой.

Для осуществления поставленной цели были поставлены следующие **задачи**:

- 1) выявить физические качества, являющиеся основными в спортивной борьбе;
- 2) выявить и обосновать комплекс физических качеств, дающих наибольший оздоровительный эффект у борцов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение специальной литературы, анкетный опрос и беседы с тренерами и спортсменами, педагогические наблюдения, предварительный педагогический, естественный педагогический эксперимент, тестирование физической подготовленности и определение функционального состояния спортсмена, регистрация соревновательной деятельности, методы математической статистики.

Исследования были проведены среди студентов-спортсменов ППУ, которые были разделены на 4 равноценные группы по 18-20 человек в каждой. Занятия проходили в зале спортивной борьбы.

Первая группа (ФК-11) занималась воспитанием физического качества «силы» и отработкой базовых приемов спортивной борьбы. Вторая группа (ФК-12) занималась воспитанием физического качества «выносливость» и отработкой базовых приемов спортивной борьбы. Третья группа (ФК-13) занималась по общепринятой системе тренировок (общая разминка 15-20 минут и отработка базовых приемов спортивной борьбы). Четвертая группа (ФК-14) занималась воспитанием физического качества скорость и отработкой приемов спортивной борьбы.

В начале и в конце естественного педагогического эксперимента были определены уровни физической и функциональной подготовленности. Были выявлены также экспертная оценка соревновательной деятельности и выполнения базовых приемов спортивной борьбы у студентов-борцов опытных групп.

Данные, полученные в течение всего естественного педагогического эксперимента, были использованы в определении оздоровительного эффекта по формуле В.А. Бородихина (1):

$$\begin{aligned} \text{Коэффициент} \quad OЭ &= \frac{K}{\Phi} > 1, \\ K &= \frac{(K2 - K1)}{K1} \times 100, \\ \Phi &= \frac{(\Phi2 - \Phi1)}{\Phi1} \times 100. \end{aligned}$$

Также надо иметь в виду, что нами была сформирована мотивация повышения уровня развития физических качеств по тестам, проведенным нами по аттестационной карте В.А. Бородихина (2), как документ спортивной педагогики сотрудничества между студентом и преподавателем.

Из базовых приемов спортивной борьбы были предложены в партере: переворот ключом, за дальнюю руку, накатом, забеганием за голову, переворот задний пояс; броски через бедро, через плечо, через грудь, мельница, перевод с руки под мышку, проходы в обе ноги, в одну ногу, накаты, скресно итд. Защита от этих приемов не давалась и проводились тренировочные поединки.

В итоге по тестам были получены следующие результаты исследования (таблица 1).

Оздоровительный эффект оказался следующим (таблица 2).

Протокол соревнований и экспертная оценка соревновательной деятельности тренеров показали освоенность предмета спортивной борьбы во всех экспериментальных группах (таблица 3).

По результатам исследования видно, что изменения достоверны по тестам во всех группах, но наиболее высокие показатели физических и функциональных возможностей оказались в группах 11 и 12. Приведенные данные указывают на наибольшую значимость физических качеств выносливости и силы для борцов в повышении спортивного мастерства.

Однако наибольший оздоровительный эффект при воспитании основных физических качеств у борцов дает работа по общепринятой системе тренировок (ФК-13) и выносливости (ФК-12).

По протоколу соревнований видно, что больше призовых мест в экспериментальной группе ФК-12.

По результатам проделанной работы можно сделать следующие выводы.

1. На основе теоретических и практических материалов по спортивной борьбе выявлено, что основными физическими качествами для борцов является сила, выносливость и быстрота в сочетании с силовой и скоростно-силовой выносливостью.

2. Установлено, что наибольший оздоровительный эффект дает работа:

- по общепринятой системе тренировок;
- по воспитанию выносливости;
- по воспитанию силы;
- по воспитанию быстроты.

3. Показатели изменений физических качеств лучшими были у студентов-спортсменов-борцов, занимающихся воспитанием выносливости и силы.

4. Динамика соревновательной деятельности показала, что наилучшие показатели были у студентов-спортсменов-борцов, занимающихся воспитанием физических качеств:

- выносливости;
- силы;
- быстроты;
- общепринятая система тренировок.

Таблица 1 – Изменения физических и функциональных показателей в ходе естественного педагогического эксперимента (\bar{X}) n = 78

| Группы | ЧСС, уд/мин. | | Орто-статика, уд/мин. | | Присед со штангой, кг | | Рывок штанги, кг | | Толчок штанги, кг | | Тест 6 мин. с грифом, кол-во раз | |
|--------------|--------------|------|-----------------------|------|-----------------------|----|------------------|------|-------------------|------|----------------------------------|-------|
| | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| ФК-11 (n=20) | 81,4 | 74 | 26,6 | 24,1 | 61 | 71 | 43,2 | 53 | 48,6 | 60 | 104,8 | 17,8 |
| | | | | | | | | | | | 114,4 | 19 |
| ФК-12 (n=20) | 84,9 | 71 | 20,6 | 19,1 | 58 | 70 | 47,2 | 53 | 62,5 | 71 | 92,1 | 21,4 |
| | | | | | | | | | | | 121 | 18 |
| ФК-13 (n=20) | 73,6 | 66,1 | 24,6 | 18,4 | 63 | 64 | 36,4 | 38,4 | 41,6 | 50,4 | 96,4 | 17,7 |
| | | | | | | | | | | | 120 | 116,8 |
| ФК-14 (n=18) | 84,6 | 76,1 | 21,2 | 20,3 | 60 | 65 | 37,9 | 45 | 45,7 | 53,5 | 112 | 21 |
| | | | | | | | | | | | 110 | 18,5 |

Примечание – н – начало эксперимента; к – конец эксперимента

Таблица 2 – Показатели оздоровительного эффекта при различных тренировочных процессах (n = 78)

| показатель | Группы | | | |
|--|---------------|-------------|-------------|---------------|
| | ФК-11 | ФК-12 | ФК-13 | ФК-14 |
| Коэффициент оздоровительного эффекта по В.А.Бородихину | 1.1 (n=20) | 2 (n=20) | 5 (n=20) | 0.2 (n=18) |

Таблица 3 – Протокол первенства Павлодарского педагогического университета

| Группы | Весовые категории | | | | | |
|--------------|-------------------|----|----|----|----|-----|
| | 55 | 58 | 63 | 69 | 76 | 85 |
| | Занятое место | | | | | |
| ФК-11 (n=20) | 2 | 2 | 2 | | | |
| ФК-12 (n=20) | 1 | 1 | | | 3 | 2,3 |
| ФК-13 (n=20) | | | | 3 | | |
| ФК-14 (n=18) | 3 | | 1 | | | |

Таким образом, на основании полученных данных, мы можем рекомендовать во избежание синдрома эволюционного опережения воспитывать в большей степени

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2020. - № 3 (19).

Health, Physical Culture and Sports. 2020, 3(19)

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.15)

физические качества выносливости и силы, т.к. они дают наибольший оздоровительный эффект.

Библиографический список

Бородихин В.А. Алгоритмы спортивной педагогики оздоровления. – Павлодар: НПФ ЭКО, 2003. – 260 с.

Бородихин В.А. Алгоритмы педагогики оздоровления: Учебник для средней и высшей школы. – Павлодар: Павлодарский государственный университет им. С.Торайгырова, 2000. – С.152.

Бородихин В.А. Алгоритмы спортивной педагогики оздоровления. – Павлодар: НПФ ЭКО, 2003. – 260 с.

Бородихин В.А., Усин Ж.А. Здоровьясберегающая направленность физического воспитания и спорта школьников и учащейся молодежи. - Алматы: TechSmith, 2019. - 304с.

Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. – Красноярск: КГПУ, 1995. – 213 с.

Усин Ж.А. Средства спортивных единоборств в повышении основополагающих физических качеств борцов вольного стиля. Учебное пособие. – Павлодар, 2000. – 105 с.

Усин Ж.А. Дополнительное образование в системе физического воспитания и спорта на примере спортивной борьбы для детей 7-9 лет. Учебное пособие. - Павлодар, 2018.-67с.

References

Borodikhin, V. A. 2003. Algorithms of sports pedagogy of health improvement. - Pavlodar: NPF ECO

Borodikhin, V. A. (2000). Algorithms of health improvement pedagogy: Textbook for secondary and higher schools. - Pavlodar: S. Toraigyrov Pavlodar state University

Borodikhin, V. A. (2003). Algorithms of sports pedagogy of health improvement. Pavlodar: NPF ECO

Borodikhin, V. A., Usin, Zh. A. (2019). Zdorovyasbergayuschaya orientation of physical education and sports of schoolchildren and students. Almaty: TechSmith

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2020. - № 3 (19).

Health, Physical Culture and Sports. 2020, 3(19)

Раздел IV. Научные статьи по итогам Международной конференции

Section IV. Scientific Articles Following the International Conference

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)3.15](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)3.15)

Mindiashvili, D. G., Zavyalov, A. I. (1995), Textbook of the wrestling coach. Krasnoyarsk: KSPU

Usin Zh. A. (2000). Means of sports single combats in raising the basic considering physical qualities of freestyle wrestlers. Textbook. Pavlodar

Usin, Zh. A. (2018). Additional education in the system of physical education and sports on the example of wrestling for children 7-9 years. Textbook. Pavlodar