

М.О. Мырзаев, кандидат педагогических наук
Н.О. Байзакова, старший преподаватель
Д.К. Камысбаева, старший преподаватель
А.Р. Мухаметханов, студент 4-го курса, специальность «ФК и С»

Казахский национальный университет имени аль-Фараби

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДОМУ ТРЕНЕРУ ПО ДЗЮДО ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: В данной работе авторы дают характеристику особенностей развития подросткового возраста. Они показывают методику развития силовой выносливости и наглядно приводят методические примеры, как развивать силовую выносливость у дзюдоистов. Приводят ряд способов развития силовой выносливости у борцов-дзюдоистов.

Ключевые слова: подросток, дзюдо, сила, выносливость, метод, анализ, борцы, приемы.

Введение: Воспитание и развитие силовой выносливости для дзюдоистов является актуальным – это обусловлено тем обстоятельством, что в схватке, которая определена временными параметрами, приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому при подготовке хорошего борца придается особое значение развитию выносливости. Выносливость направлена на повышение анаэробных возможностей спортсмена и будет измеряться временем, в течение которого он сумеет выполнить технические действия и вести поединок в высоком темпе.

Одним из важнейших видов выносливости в борьбе является силовая выносливость. Силовая выносливость – это способность длительно выполнять силовую работу без снижения эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной. Во время борьбы борцы оказывают друг другу активное сопротивление, а время схватки длится пять минут, следовательно, они должны обладать хорошо развитой силовой выносливостью. Вопросы развития силовой выносливости до настоящего времени пока не стали предметом широкого изучения [1].

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей от 12 до 15 лет и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков, идет продолжение двигательного совершенствования моторных способностей, возможностей в развитии двигательных качеств.

Проблема развития силовой выносливости у дзюдоистов весьма актуальна, и для ее решения существует много различных способов. К такому определению мы пришли, проанализировав научно-методическую литературу отдельных авторов (И. Писменский, А. Станков, В. Платонов и др.) [2]. На основе этого мы разработали свою методику данной проблемы, предлагавшую использование интервального метода тренировки, включающую упражнения с отягощением.

Методические рекомендации.

В зависимости от объема мышечных групп, участвующих в работе, различают:

- Локальную силовую выносливость, когда в работе принимает участие менее 1/3 общего объема мышц тела (например, работа на кистевом тренажере)
- Региональную силовую выносливость, когда в работе участвуют мышцы, составляющие от 1/3 до 2/3 мышечной массы (скажем, при подтягивании на перекладине)
- Глобальную силовую выносливость, когда в работе участвуют мышцы, составляющие 2/3 мышечной массы (скажем, в беге, плавании, гребле).

ЖУРНАЛ

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЖАРШЫСЫ» № 3,4 (41) 2015

Ғылыми-практикалық басылым

Редакциялық алқа

Бас редактор:

А.Қ.Құлназаров – ғылыми және оқу-әдістемелік қамтамасыз ету зертханасының жетекшісі, п.ғ.д., профессор;

Бас редактордың орынбасары:

А.Р.Әбішев – ұйымдастыру-талдау қызметінің жетекшісі, б.ғ.к.;

Редакциялық кеңес:

Б.Н.Рамазанов – Бас директордың спорт жөніндегі орынбасары, ҚР еңбегі сіңген жаттықтырушы;

С.І.Қасымбекова – Бас директордың ғылым жөніндегі орынбасары, п.ғ.д., профессор;

Қ.Е.Жахин – ҚР БҒМ Мектепке дейінгі және орта білім департаментінің бас сарапшысы (келісім бойынша);

В.А.Таймазов – п.ғ.д., профессор, Санкт-Петербург қаласы, Ресей;

А.М.Мамытов – п.ғ.д., профессор, Бішкек қаласы, Қырғызстан

В.И.Лях – п.ғ.д., профессор, Варшава қаласы, Польша;

С.В.Сухов – спорттық ізбасарларды дәрігерлік-биологиялық жағынан қамту және спорттық профилактикалық тамақтандыру зертханасы жетекшісі, м.ғ.д.;

Ж.Ы.Жүнісбеков – оқу-спорттық жұмыстары және спорт шараларын өткізу зертханасының жетекшісі, п.ғ.к., доцент, ҚР еңбегі сіңген жаттықтырушы;

А.И.Арещенко – әл-Фараби атындағы қазақ ұлттық университетінің дене тәрбиесі және спорт кафедрасының меңгерушісі, профессор, Қаз ССР еңбегі сіңген жаттықтырушы (келісім бойынша);

Е.Қ.Өтегенов – І.Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университетінің дене шынықтыру және спорт кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к., доцент;

Т.К.Интин – № 175 МГ дене тәрбиесі мұғалімі (келісім бойынша);

Жауапты хатшы:

В.В.Ибрагимов – баспасөз хатшысы.

РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» (ННПЦФК)

РНН 600400120892

ИИККZ63856000000217594 (собственный)

БИН 000740000649 БИК КСJBKZKX

АО «БанкЦентрКредит»

Юр.адрес: г. Алматы ул. Розыбакиева, 250

Индекс 050060, пр. Достык, 124

nnrcfk@yandex.ru

07.02.2001 ж. бастап шығарылып келеді.

Басылымның құрылтайшылары:

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым Министрлігі Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесінің орталығы

2009 жылдың 14 сәуіріндегі Ақпараттық агенттікті және (немесе) кезеңдік Басылымды есепке алу туралы куәлік № 10053 Ж Жылына 4 рет шығады

Дене тәрбиесінің жаршысы / Вестник физической культуры
Ғылыми-практикалық журнал / научно-практический журнал
2015, №3,4

Адрес: 050051, Алматы қ. Достық д. 124

Телефондар:
264-07-83, 264-08-94
264-07-34, 246-42-41

«Полиграфсервис» ЖШС-де басылды
050050, Алматы қ. Зеленая к. 13 «А»
Тел.: 8 (727) 233-32-53

М.О.Мырзаев, Н.О.Байзакова, Д.К.Камысбаева, А.Р.Мухаметханов
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МОЛОДОМУ ТРЕНЕРУ ПО ДЗЮДО ДЛЯ
ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....83

Алимханов Е., Мырзаев М.О.
СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕГІ ЖАРЫС ЕРЕЖЕЛЕРІНІҢ ҚАЛЫПТАСУЫ МЕН ДАМУЫНА
ӘСЕР ЕТУШІ ФАКТОРЛАР.....85

Н.Н.Подковырова, С.А.Кириенко, Е.Г.Иванова, Г.А.Испамбетова
ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА БАСТАПҚЫ ҮЙРЕТУ ТОПТАРЫНДА
БАСКЕТБОЛ ОЙЫНЫ ТЕХНИКАСЫНЫҢ НЕГІЗГІ ЭЛЕМЕНТТЕРІН ҮЙРЕТУ
ӘДІСТЕРІ.....92

Э.Р.Аманбаева, И.М.Синицина, Т.М.Фролова, О.В.
МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫ ОЙЫНДЫҚ ӘДІСТІ ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ
ЖҮЗУДІҢ САУЫҚТЫРУ ТҮРІНЕ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ.....96

О.В.Романова, Г.А.Синельникова, Э.Р.Аманбаева, О.П.Ларионова
МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
РЕАБИЛИТАЦИИ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ.....99

И.М.Синицина, Э.Р. Аманбаева, Т.М.Фролова, О.П.Ларионова
СТУДЕНТТЕРДІҢ ОМЫРТҚАСЫНЫҢ ШИРАҚТЫҒЫ МЕН НЫҒАЙТУЫНА
АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУДЫҢ ӘДІСТЕМЕЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....103

Н.О.Байзакова, М.О.Мырзаев, Д.Т.Онгарбаева, Д.К.Камысбаева
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ УНИВЕРСИТЕТА.....106

А.Р.Әбішев, Е.Н.Түгелбаев, Б.А.Белғұбаева, Е.О.Абдылбаев
ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА ЖАТТЫҒУЛАРЫНЫҢ САУЫҚТЫРУ БАҒЫТЫ.....111

Абишев А.Р., Мусабеков А.С., Белгибаев Г.Б
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.....115

Тлеукабылов М.К., Спанов Ж.Б., Алдабергенов Ш.А.
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ В ШКОЛЕ.....119