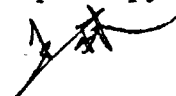


51/3

А

На правах рукописи



Ван Линь

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ
НОГОЙ В УШУ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ**

**13.00.04 –Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Москва - 2007

А

А

Работа выполнена на кафедре восточных боевых искусств Российского
Государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент Орлов Юрий Леонидович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор Шалманов Анатолий Александрович
доктор педагогических наук,
профессор Пашинцев Валерий Георгиевич

Ведущая организация: Московская государственная академия
физической культуры

Защита состоится "15" мая 2007 г. в "14.30" часов на заседании
диссертационного Совета К. 311.003.01. при Российском государственном
университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122,
Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского
государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан "___" _____ 2007 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Чеботарев

И.В. Чеботарева



T000005113

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

А

Общая характеристика работа

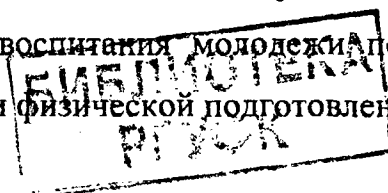
СНГ

Актуальность. За последнее время в России произошли глобальные преобразования, изменился политический и экономический строй, плановая экономика сменилась на рыночную. Вместе с такими переменами изменились и нравственные устои, что повлекло за собой распространение среди молодежи пристрастия к алкоголю и курению, а также к такой социальной болезни как наркомания. Здоровью как необходимому условию существования человека не всегда уделяется достаточно внимания. Его повседневное благополучие перестало быть нормой для значительной части подрастающего поколения. Преодоление сложившейся ситуации многие общественные деятели и, в первую очередь, президент России В.В. Путин видят в активной пропаганде здорового образа жизни, приобщении молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Юношеский возраст является благоприятным периодом для развития основных двигательных качеств, в то же время наблюдается снижение объема двигательной активности молодежи, что отрицательно сказывается на состоянии ее здоровья и показателях физического развития нации. Данная проблема является объектом исследовательской деятельности многих специалистов в области физической культуры. В этой связи особенно актуальным является использование новых форм физической культуры на основе восточных единоборств (в числе которых находится и ушу) – это и определяет необходимость изучения данной проблемы, ее актуальность и своевременность.

Объект исследования – педагогический процесс формирования приемов «боевого искусства» ушу как средства физического развития и физической подготовленности молодежи.

Предмет исследования – техника выполнения ударов ногой в ушу как средства ведения поединка с партнером и соперником.

Научная гипотеза основана на предположении, что внедрение ушу в систему физического воспитания молодежи позволит повысить уровень ее физического развития и физической подготовленности.



Цель исследования – поиск пути совершенствования физической подготовленности молодежи во внеучебное и внерабочее время средствами боевых приемов и формирования начального уровня техники.

Задачи исследования:

1. Выявить основные типы атакующих ударов ногой в ушу и частоту их применения в соревновательной практике.
2. Определить фазовую структуру прямого удара ногой и провести анализ двигательного состава приема по фазам.
3. Определить силу удара ногой и влияние предварительной нагрузки на ее проявление при выполнении технического приема у спортсменов различной квалификации.
4. Разработать инновационный метод формирования техники выполнения прямого удара ногой в ушу и проверить его эффективность и влияние на физическую подготовленность занимающихся в педагогическом эксперименте.

Методологическая основа исследования составили труды ученых по теории физического воспитания и спортивной тренировки Л.П.Матвеева, В.М. Зациорского, Д.Д. Донского, Ю.В. Верхошанского др.

Для решения поставленных задач использовались типичные для современности **методы исследования:** педагогические наблюдения, тензодинамография, акселерография, интервьюирование, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования.

Исследования проводились в 4 этапа: поисковый эксперимент, первый и второй лабораторный эксперименты, контрольный эксперимент. К участию в исследованиях привлечено 32 человека-спортсмены различной квалификации и 30 человек начинающих спортсменов-юношей 17-20 лет.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

- выявлены основные типы атакующих ударов ногами в ушу и частота их применения в соревновательной практике;

- определена фазовая структура и двигательный состав основного технического приема атаки – прямого удара ногой в ушу;
- определены показатели силы прямого удара ногой в ушу и влияние предварительной нагрузки на ее проявление у спортсменов различной квалификации;
- разработаны теоретические положения, на основании которых реализована оптимизация тренировочного процесса становления и совершенствования техники ударов ногами в ушу.

Теоретическая значимость исследований заключается в обосновании возможности использования конкретного вида спорта – ушу для физического воспитания молодежи во внеучебное и внерабочее время, а также совершенствования отдельных технических приемов ушу в рамках таких занятий.

Практическая значимость исследований заключается в том, что:

1. Разработан инновационный метод формирования техники выполнения одного из основных атакующих приемов – прямого удара ногой в ушу. На основе программы и содержания учебно-тренировочных занятий, повышен уровень технической подготовленности занимающихся и организации тренировочных занятий с учетом модульной системы технической подготовки занимающихся.

2. Тренировочные занятия ушу позволяют повысить уровень физической подготовленности занимающихся.

Личный вклад автора в проблему исследования:

1. Разработаны основные типы атакующих ударов ногой в ушу и определена фазовая структура прямого удара ногой.

2. Разработан инновационный метод формирования техники выполнения прямого удара ногой в ушу.

3. Впервые проведено экспериментальное исследование, подтверждающее эффективность инновационного метода, направленного на формирование техники выполнения ударного действия ногой в ушу.