

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*I Внутривузовская  
научно-практическая конференция*

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ  
И СПОРТА**

*Сборник студенческих статей*

Уфа 2021

В сборник включены статьи студентов института физической культуры и здоровья человека. Сборник подготовлен кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им. М.Акмуллы

Материалы публикуются в авторский редакции.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абдрахманова Э.Н., Юламанова Г.М.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ.....	5
<i>Аминев З.А., Емелева Т.Ф.</i> ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	7
<i>Аюпов В.Н., Федулина И.Р.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ.....	10
<i>Галиуллин Р.Ш.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ.....	12
<i>Зарипова О.Ю., Федулина И.Р.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО.....	15
<i>Зиннатов Р.Р., Данилов Е.В.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ.....	18
<i>Кубеев А.Ж., Зарипова Л.Х.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ .....	20
<i>Лутыев Р.Р., Федулина И.Р.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В ЛАПТУ 14-15 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА .....	23
<i>Магомедалиев М.М., Юламанова Г.М.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ.....	28
<i>Мингулов И.Р., Матвеева Л.М.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ.....	32
<i>Мирзаахмедова Н.С., Кулешов Р.С.</i> ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15 -16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ.....	35
<i>Мирзоев А.Р., Федулина И.Р.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ 10-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО.....	42
<i>Муллагалиев А.Н., Костарев А.Ю.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО.....	45
<i>Мурзаев Р.В., Юламанова Г.М.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ .....	54
<i>Нухов Р.Р., Данилов Е.В.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ.....	56
<i>Сарванова Д.Д., Юламанова Г.М.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТБОЛЕ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ.....	59

<i>Фархутдинова Р.Р., Емелева Т.Ф.</i> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	61
<i>Шарипова Р.Р., Костарев А.Ю.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ.....	66
<i>Ядрышников А.Д., Юламанова Г.М.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ ЮНОШЕЙ 11-12 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ХОККЕЮ .....	69

*Абдрахманова Эльвина Навилевна,  
студентка 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [abdrakhmanovaelvina@mail.ru](mailto:abdrakhmanovaelvina@mail.ru)  
Юламанова Г.М.  
научный руководитель, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ**

**Актуальность.** Отличительными чертами, присущими поединкам женщин-боксеров является динамичность и активность, большое количество неожиданных и сложных атакующих действий, многообразие отточенной техники и выбор рациональной тактики. Однако организация технической подготовки женщин-боксеров требует нового подхода в тренировке спортсменок. К сожалению, обучение женщин-боксеров сегодня в основном базируется на теории, методике и практике подготовки боксеров-мужчин. Однако эффективность тренировок и выступлений спортсменок во многом зависит от учета тренерами и специалистами специфических особенностей женского организма – физиологических и психологических (в частности, фаз овариально-менструального цикла, связанных с уровнем их утомления, восстановления и работоспособности). На основании вышеизложенного, следует констатировать противоречия между необходимостью повышения уровня технической подготовленности женщин-боксеров и недостаточностью эффективных разработок по теме данного исследования.

**Методы и организация исследования.** Обзор научно-методической литературы по теме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем - техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса.

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и последовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними - защитные, затем - контратакующие действия. Вначале - ответные, а затем - встречные.

При обучении тактике рекомендуется следующая методическая последовательность. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и наконец, во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных вариантах.

Каждый из рассмотренных методов и методических приемов не решают проблему совершенствования техники бокса полностью, и только творческое их сочетание в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями

спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков.

Диморфические особенности строения и функций организма женщин (в частности, точное знание их количественных и качественных параметров) оказывают разностороннее влияние на тренировочную, предсоревновательную и соревновательную деятельность спортсменок, что требует постоянной корректировки обучающих программ подготовки, использования новых данных научных разработок и технологических достижений.

Необходимо принимать во внимание, что существуют специфические отличительные признаки женского организма, непосредственно оказывающие влияние на работоспособность спортсменок и возможность переносить нагрузку.

Во-первых, моторика мужчин и женщин имеет определенные различия, вызванные в большей степени социально-психологическими причинами, а не биологическими факторами (если мальчики тяготеют к «мужским играм», то девочки, наоборот, в дошкольном возрасте превосходят мальчиков в двигательных заданиях, типичных для их игр, например, в прыжках со скакалкой).

Во-вторых, нервно-мышечная система у женщин способна к меньшим силовым достижениям, чем у мужчин (считается, что максимальная сила у женщин на 40 % меньше, чем у мужчин): тренируемость у женщин в возрасте 19-40 лет ниже, чем у мужчин того же возраста.

В-третьих, женский организм, несмотря на большую пластичность, уязвим по отношению к высоким нагрузкам, из чего вытекает необходимость постепенного повышения интенсивности и объема нагрузок во время тренировок (однако темпы прироста спортивных достижений у женщин значительно выше, чем у мужчин).

В-четвертых, для качественного построения тренировок у спортсменок важен учет овариально-менструальных циклов, когда у женщин-боксеров отмечаются снижение работоспособности, раздражительность, угнетенность, пассивность к освоению нового материала и т.п.

Наконец, психологические особенности организма спортсменок (женщины всегда отличались большей выносливостью и хорошим здоровьем, чем мужчины, но более нежной кожей, а ухудшение внешнего вида – одна из главных причин отсева из специализации). Тем не менее занятия боксом развивают фигуру, координацию движений, укрепляют мышцы, повышают тонус, но главное – дают уверенность в себе.

**Выводы.** Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что процесс совершенствования технической подготовки женщин-боксеров зависит от огромного количества условий: начиная от психоэмоциональной составляющей, заканчивая индивидуальными особенностями гормональной системы спортсменок.

Задача тренеров и специалистов – как можно лучше знать особенности личности спортсменок, а использование современной технологии комплексного применения педагогических, технико-тактических, медикобиологических и

психологических средств их подготовки обеспечит эффективную стимуляцию тренировочных и соревновательных процессов в женском боксе.

### Список литературы.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.
2. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп. / Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М.: «Человек», «Олимпия», 2011. – 656 с
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- 543 с.
4. Писков С.И. Гормональные механизмы влияния тренировочных нагрузок на репродуктивную систему спортсменов / С.И. Писков, В.Ю. Самойленко, Н.Г. Беляев // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах: материалы международной научно-практической конференции. Минск, 8-10 апреля 2011г. – Минск: БГУФК, 2011. – Т. 4. – С. 304-306

*Аминев Загир Рамилевич,  
Студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [Zog1r@mail.ru](mailto:Zog1r@mail.ru)  
Емелева Татьяна Федоровна  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

**Актуальность.** Выносливость необходима при выполнении любой физической деятельности. В беге на длинные дистанции выносливость определяет спортивный результат. Выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но и для выполнения большого объема тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для быстрого восстановления.

Тренировки спортсменов-стайеров направлены на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных целей.

Современная возрастная физиология, биохимия и морфология накопили значительный экспериментальный материал по отдельным вопросам развития выносливости организма.

Также известно, что возраст 18-20 лет является благоприятным для развития быстроты движений. Однако в теории физического воспитания вопросы совершенствования выносливости в спортивных целях у подростков изучены неполно.

Легкая атлетика – спорт, связанный с продолжительной циклической работой, где решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовок спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Одним из важных факторов в процессе подготовки спортсмена являются особенности развития его организма, формирование опорно-двигательного аппарата, то есть анатомо-физиологические особенности юношей 18-20 лет.

Значительный прогресс качества выносливости происходит к 18-19 годам, опорно-двигательный аппарат юношей может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Позвоночник юношей старшего возраста вполне может выдержать значительные нагрузки силового характера.[1]

Развитие основных систем и органов позволяет юношам переносить большие по объему и интенсивности нагрузки.[2]

Уровень развития познавательных процессов, создает благоприятные условия для формирования сознательного отношения к упражнениям на выносливость, воспитания необходимых волевых качеств.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т. д.) у юношей являются специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Юношам 18-20 лет, занимающимся бегом на длинные дистанции, для поддержания достаточно высокой скорости на протяжении всей дистанции и для эффективного энергообеспечения, экономного расходования энергии нужно выдерживать определенные технические характеристики каждого движения.

К основным качественным характеристиками техники бега относятся длина и частота шагов.

Результаты бегуна-стайера в значительной степени характеризуются уровнем развития специальной выносливости. Однако специальная выносливость может развиваться только на базе хорошей общей физической подготовки, в частности, общей выносливости. Именно из-за этого основные задачи тренировки стайера - это постоянное развитие и поддержание уровня развития специальной выносливости.

Спортсменам нужно выдерживать определенные технические характеристики каждого движения для поддержания достаточно высокой скорости на протяжении всей дистанции и для эффективного энергообеспечения, экономного расходования энергии

Развитие выносливости бегуна, по мнению В. Н. Платонова, во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных:

- 1) непрерывного длительного бега как равномерного, так и переменного;
- 2) прерывного (интервального);
- 3) соревновательного. [3]

Тренировка в беге на длинные дистанции может осуществляться путем сочетания следующих методик: дистанционная тренировка, тренировка на уровне порога, интервальная тренировка, скоростная тренировка.

**Выводы.** В настоящее время высокие спортивные результаты в беге на выносливость стали доступны для юношей 18-20 лет.

Вместе с тем это не является препятствием к повышению результатов при переходе их в категорию взрослых спортсменов. Современная возрастная физиология, биохимия и морфология накопили значительный экспериментальный материал по отдельным вопросам развития выносливости в онтогенезе в связи с возрастными особенностями организма.

Улучшение выносливости в 18 лет обуславливается постепенным приближением юношей в этом возрасте по общему развитию и развитию качеств (в том числе и выносливости) к уровню взрослых, новым увеличением абсолютного и относительного МПК и приростом процента потребления кислорода.

Тренерам необходимо обратить особое внимание на развитие специальных (специфических) типов выносливости, которыми являются:

- силовая выносливость;
- скоростная выносливость;
- координационная выносливость.

2. Скелетная мускулатура – главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надежной опорой для скелета.

Одним из важных факторов в процессе подготовки спортсмена являются особенности развития его организма, формирование опорно-двигательного аппарата, то есть его анатомо-физиологические особенности юношей 18-20 лет.

Прогресс качества выносливости происходит к 18-19 годам, опорно-двигательный аппарат юношей может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Таким образом, развитие основных систем и органов позволяет юношам переносить большие по объему и интенсивности нагрузки.[2]

Уровень развития познавательных процессов, создает благоприятные условия для формирования сознательного отношения к упражнениям на выносливость, воспитания необходимых волевых качеств.

3. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т. д.) у юношей являются специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям

воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

4. Юношам 18-20 лет, занимающимся бегом на длинные дистанции, для поддержания достаточно высокой скорости на протяжении всей дистанции и для эффективного энергообеспечения, экономного расходования энергии нужно выдерживать определенные технические характеристики каждого движения.

Выделяют три основных метода развития выносливости стайеров в беге на длинные дистанции: непрерывного длительного бега, в котором используют разминочный, восстановительный и медленный кроссовый бег, длинный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс; прерывного (интервального) бега, его средства - повторный бег, повторно-переменный сериями и интервальный бег; соревновательный - включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Тренировка в беге на длинные дистанции может осуществляться путем сочетания следующих методик: дистанционная тренировка, тренировка на уровне порога, интервальная тренировка, скоростная тренировка.

### Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. / Бальсевич В.К. - М.: «Теория и практика физической культуры» 2015. - 275с.
2. Бойко, Е.И. Время реакции человека / Е.И. Бойко. - М.: Просвещение, 2014. - 23 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2012. – с 574.

*Аюпов Вадим Назирович,  
Студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
Федулина Инна Рифадовна  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ

*Аннотация:* Школьный возраст считается подходящим временем для воспитания физических характеристик человека, в том числе и укрепления скоростно-силовых качеств. В работе рассмотрены группы упражнений, влияющие на формирования данного физического качества и отдельные особенности при их проведении.

*Ключевые слова:* скоростно-силовые качества, школьная программа, упражнения, прыжки, бег.

Тема скоростно-силовых качеств у школьников является достаточно актуальной и востребованной. В таком возрасте – 11-12 лет – детский организм очень восприимчив к воздействию на него различных упражнений, способствующих развитию физических качеств. В процессе реализации

деятельности раскрываются различные способности личности, в том числе и физические качества. Конкретнее в данной работе будут рассмотрены скоростно-силовые качества детей школьного возраста. Их развитие сложно переоценить, поскольку они действительно пригодятся как в жизни, так и в трудовой деятельности.

Термин «скоростно-силовые качества» исходя из названия, включает в себя силу и скорость, то есть способность развить максимальную мощность усилий в кратчайший промежуток времени. Скоростно-силовые качества примечательны тем, что являются взаимосвязью быстроты с мышечной силой.

Н. Н. Гончаровым впервые приведены данные, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств детей разного возраста. Автор наблюдал резкое возрастание этого уровня в 12-15 лет [1, с. 119.].

Существует большое количество методик, направленных на развитие этих качеств. Как правило, существует три основные группы упражнений, направленных на непосредственное развитие скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с собственным весом. В данной группе упражнений рассматривается собственный вес человека, без дополнительных нагрузок, за счет которого будут выполняться упражнения. К таким упражнениям, например, можно отнести:

- бег (по прямой, с изменением траектории, челночный бег с разным расстоянием или количеством подходов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад);

- прыжки (в длину – с места, с разбега; в высоту; с обеих ног; попеременно с одной ноги на другую; на одной ноге; опорные прыжки; со скакалкой; через препятствие; «змейкой» через гимнастическую скамейку);

- наклоны и повороты, выполняемые с повышенной скоростью [3, с. 212.].

2. Упражнения с дополнительным весом. Упражнения схожи с предыдущей группой, но к собственному весу добавляется дополнительный груз. В качестве дополнительного груза, как правило, используются специальные утяжелители, подбираемые в зависимости от физических возможностей ребенка и физических характеристик. Так, примерный вес их небольшой, в рамках до 500 граммов. Также дополнительный вес может быть выражен в использовании утяжеленных снарядов. С дополнительным весом выполняют метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность.

3. Упражнения с преодолением сопротивления. В качестве сопротивления выступают проявления внешней среды: вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору. Также сопротивление может оказываться при использовании предметов: эспандер, резиновый жгут, упругий мяч.

Особое внимание при выполнении упражнений стоит уделять количеству подходов и результатам в рамках этих подходов. В случае, когда при выполнении подхода результат снижается, то есть уменьшается количество повторения упражнения в рамках одного подхода, то происходит процесс воспитания скоростно-силовой выносливости. Поэтому при заметном снижении результатов стоит прекратить упражнение, так будет укрепляться скоростно-силовые качества ребенка [2, с. 125.].

Также необходимо учесть отдых в перерывах между подходами. В этот промежуток времени организм должен полностью восстановиться для проведения следующего подхода или упражнения. После отдыха занимающийся, как правило, показывает высокий результат.

При рассмотрении вышеуказанных групп мы видим, что наиболее эффективными в использовании являются бег и прыжки, вне зависимости от факторов, влияющих на их выполнение. Данные упражнения являются достаточно оптимальными и результативными. Также нужно отметить, что подобные упражнения используются не только в рамках школьных программ, но и при проведении занятий по физической подготовке среди студентов. Объем нагрузок подбирается с учетом физических особенностей и здоровья человека.

### **Литература:**

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 253 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452538> (дата обращения: 26.06.2020).

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448769> (дата обращения: 26.06.2020).

3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др.]: под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 239 с.

*Галиултин Ринат Шамильевич,  
Студента 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [rinatgal2016@gmail.com](mailto:rinatgal2016@gmail.com)  
Данилов Е.В.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

**Актуальность.** темы исследования заключается в том, что в последнее время бурными темпами развивается такое направления атлетизма, как пауэрлифтинг или силовое троеборье. История зарождения пауэрлифтинга относится к пятидесятым годам XX века. Среди атлетических видов спорта, таких как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг является самым молодым видом состязательных упражнений. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Однако научно-методическое обеспечение тренировочного процесса находится на стадии разработки. В

абсолютном большинстве литературных источников, авторы механически переносят принципы и методику тренировок квалифицированных спортсменов на построение тренировок начинающих пауэрлифтеров. Отсутствуют объективные данные о биомеханической структуре соревновательных упражнений. Не обоснована структура и взаимосвязь между физическими качествами, которые обеспечивают результативность соревновательной деятельности. Отсутствуют научно-обоснованные разработки средств и методов, используемых в тренировочном процессе начинающих пауэрлифтеров. Цель работы состояла в разработке методики силовой подготовки юношей 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

**Методы и организация исследования.** В качестве методов исследования мы использовали:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование специальной физической подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Для атлетов начального уровня оптимально проводить тренировочные занятия три раза в неделю. Этот вариант наиболее эффективен.

Объем нагрузки выражается в количестве подъемов штанги, что на данном этапе достаточно. В связи с тем, что в этом периоде очень трудно определить истинный предел новичка, то планы пишутся в килограммах от минимального веса, который берут за X. Обязательно надо соблюдать вариативность, как внутри недели, так и в месячном цикле.

Таблица №1

Распределение нагрузки в недельных циклах подготовительного периода при 3-х тренировках

Дни недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Понедельник	Средняя	Большая	Средняя	Малая	Большая
Среда	Малая	Малая	Малая	Большая	Средняя
Пятница	Средняя	Средняя	Большая	Средняя	Большая

В связи с тем, что в неделю проводится 3 тренировки, то вариативность будет не столь велика как при 4 или 5 тренировках в неделю. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из классических упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

При построении тренировочного процесса с начинающими пауэрлифтерами необходимо придерживаться концепции комплексного развития физических качеств: абсолютной силы, взрывной силы и силовой выносливости. Это позволит минимизировать негативный эффект натуживания, который возникает при подъеме штанги максимального веса и может отрицательно влиять на здоровье занимающихся. 2. Используемые средства тренировки должны соответствовать текущему уровню специальной физической подготовленности начинающих спортсменов. Для этого необходимо при планировании учебнотренировочного

процесса осуществлять контроль за текущим состоянием начинающих пауэрлифтеров; учёт сенситивных периодов развития физических качеств и использование дополнительных средств развития силы (кроме упражнений со штангой). 3. Подбор средств с учётом их тренирующего эффекта в пауэрлифтинге должен заключаться в том, что при начальных тренировках существенное значение имеет использование скоростно-силовых упражнений, которые оказывают положительный эффект для дальнейшего роста абсолютной силы. В этом отношении поиск и обоснование дополнительных средств, положительно влияющий на развитие скоростно-силовых способностей, является приоритетным направлением в процессе тренировки начинающих пауэрлифтеров. 4. Рекомендуемая методика тренировок скоростно-силовой направленности включает в себя следующие упражнения: выпрыгивание с грифом штанги на плечах; прыжки в "глубину"; приседания с комбинированным весом; сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа, при разгибании рук - выполнение хлопка перед грудью; жим штанги лёжа с различной скоростью; жим штанги лёжа с комбинированным весом.

**Выводы.** Анализ литературных источников по проблеме позволил выяснить, что главной проблемой тренировки начинающих пауэрлифтеров является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. При занятиях с начинающими атлетами наряду с методом максимальных усилий, для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, статодинамический, при 3-х тренировках в неделю.

### Список литературы

1. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, М.: ФиС, 1987. 54-80 с.
2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998. — 43с.
3. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Книга 2. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. М: 2008. – 51с.
4. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. - Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996. - 73с.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994. 368 с.
6. Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. 1970. 82-95 с.
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Издательство «Светлана П». 1998 - 3с.

*Зарипова Ольга Юрьевна,  
студентка 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [zemfacos@mail.ru](mailto:zemfacos@mail.ru)  
Федулина Инна Рифадовна  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО**

**Актуальность.** В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у юношей, пользуются занятия различными видами единоборств. Занятия различными видами единоборств (дзюдо, самбо, национальные виды) вызывают интерес и побуждают к двигательной активности юношей, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу.

Дзюдо относится к видам спорта со сложной, многообразной, зачастую не похожей друг на друга по пространственным, временным и динамическим параметрам техникой. В этой связи важнейшей задачей в процессе многолетней подготовки дзюдоистов является координационная подготовка.

Постоянно растущая конкуренция в единоборствах свидетельствует о необходимости разработки новых методик спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта.

Признавая важную роль координационной подготовки в становлении спортивного мастерства дзюдоистов, вопросы, посвященные разработке и использованию этапов традиционных средств и методов спортивной тренировки представлены явно не полно.

Процесс их применения до сих пор изучен недостаточно, отсутствует научно обоснованная методика их использования в координационной тренировке юношей в возрасте 13-14 лет.

Таким образом, необходимо воспитание координационных способностей у юношей в возрасте 13-14 лет, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

**Методы и организация исследования.** Многие вопросы контроля и методики их формирования и совершенствования остаются дискуссионными, недостаточно разработанными и требуют дальнейшего исследования. В научной и

методической литературе нет единого мнения в определении понятий и структуры координационных способностей борцов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Координационные способности имеют выраженные возрастные особенности. В периоде от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

Юноши 13-14 лет, занимающиеся дзюдо отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

К числу основных координационных способностей в дзюдо относятся: способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность к перестраиванию движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие.

Основными средствами для воспитания основных физических качеств являются упражнения, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям.[2]

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать обусловленные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» обусловленную оценку, моделировать ситуации соревнований (на фоне усталости, противоборство с известным соперником).[1]

В процессе повышения координационных способностей у дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок:

- применение однообразных упражнений,
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.[3]

Воспитание координационных способностей у юношей 13-14 лет осуществляются за счет новых упражнений, и упражнений, применяемых в условиях дефицита пространства, недостаточной информации о сопернике и времени и т. д., содержащие абсолютно новые элементы, относящиеся к спортивным и подвижным играм.

**Выводы.** Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что к координационным способностям, можно отнести такие способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, вестибулярную устойчивость. Занятия дзюдо способствуют развитию координационных способностей только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче. Из общеразвивающих упражнений, направленных на воспитание координационных способностей, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр и др. Координация зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.[4] Координационные способности дзюдоиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков.

#### **Список литературы.**

- 1.Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 152 с.
- 2.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.
- 3.Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: ОЛМА-Пресс, 2010. – 112 с.
- 4.Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : Урал ГУФК, 2019. –317-321 с.

*Зиннатов Ролан Рифатович,  
студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [rolan\\_zinnatov@yandex.ru](mailto:rolan_zinnatov@yandex.ru)  
Данилов Е.В.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ**

**Актуальность.** В нынешнее время уровень выступлений спортсменов значительно возрос в связи с тем, что актуальность и развитие спорта набирает обороты, пропаганда здорового образа жизни способствует увеличению числа желающих заниматься не просто физической культурой, а уже профессиональным спортом для выступлений на мировой арене. Данные обстоятельства, выраженные в виде поднятия уровня развития спорта связаны, в первую очередь, с достижениями методики поведения учебно-тренировочного процесса.

Исходя из того, что самбо планируют включить в программу Олимпийских игр, нынешняя подготовка потребует улучшения методики подготовки как спортсменов – представителей основного состава сборной страны, так и резерва, для более тщательной и качественной подготовки. После известия о планировании включения вида спорта «самбо» в программу Олимпийских игр, стоит с уверенностью сказать, что популярность его однозначно возрастет. Всем, кто так или иначе связан с самбо, известно, что большинство спортсменов-самбистов, выступающих по самбо, также выступают по дзюдо. Представителям дзюдо легче выступать по самбо, так как правила борьбы дзюдо примерно идентичны с правилами борьбы самбо. Что же касается самбистов, здесь стоит отметить, что им выступать по дзюдо сложнее относительно своего вида спорта. Такая особенность вызвана тем, что правила борьбы по самбо предусматривают борьбу с захватами ног, правила захватов, а также болевые приемы на ноги. Спортсменам-самбистам гораздо тяжелее перестроиться на правила спортсменов-дзюдоистов.

Заветной мечтой и целью жизни всех тех, кто профессионально занимается каким-либо видом спорта, бесспорно, является высшая ступень пьедестала Олимпийских игр. Что же касается популяризации самбо, здесь стоит заметить, что представители школы дзюдо, которым, как было отмечено ранее, легче перестроиться на правила самбо, будут менять квалификацию и переходить в самбо, дабы попытаться счастье и получить заветную «путевку» на Олимпийские игры.

С уверенностью также можно заметить, что в связи с ростом популярности самбо увеличится и конкуренция на мировой арене, коронным приемом которых является борьба в стойке.

За последнее время был накоплен громадный опыт по обучению спортсменов-представителей Российской Федерации. Наряду с этими

обстоятельствами имеет место существенный недостаток в исследованиях, научно – методических материалах, касающихся методики подготовки самбистов.

На основе вышеупомянутых обстоятельств важно сделать вывод, сущность которого заключается в том, что проведение исследований по дальнейшему совершенствованию методики подготовки самбистов является актуальной задачей, имеющей большое значение для теории и практики.

**Методы и организация исследования.** Много вопросов, касающихся теоретических основ технической подготовки самбистов, по сей день, остаются дискуссионными, не в полной мере разработаны, а также нуждаются в дальнейшем исследовании. В научной и в методической литературе нет единого мнения относительно теоретических основ технической подготовки. Также нет единого мнения относительно теоретических основ и среди тренеров, выпустивших из своих залов немало чемпионов, зачастую данные вопросы вызывают дискуссии.

**Выводы.** На основе вышеуказанной информации, анализа научной и методической литературы стоит сделать вывод, что теоретические основы технической подготовки самбистов нуждаются в корректировке. В связи с популяризацией рассматриваемого вида спорта в более тщательном и качественном подходе для улучшения в целом подготовки спортсменов с целью повышения уровня выступлений самбистов на мировой арене.

#### **Список литературы.**

- 1.Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 152 с.
- 2.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.
- 3.Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ереги́на. – М.: ОЛМА-Пресс, 2010. – 112 с.
- 4.Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск: Урал ГУФК, 2019. –317-321 с.

*Кубеев Алибек Жанабаевич,  
студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: a.kubeev@yandex.ru  
Заринова Л.Х.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 10-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ**

**Актуальность.** Развитие современного бокса, прежде всего, характеризуется значительным ростом объема и интенсивности тренировочных нагрузок у большинства боксеров. Количество тренировок за последнее время увеличилось до 3 раз в день (считая утреннюю тренировку) и до 12 – 16 в неделю. Притом значительно возросло количество соревнований, особенно международных. К тому же время усиливается конкуренция. Всё большее количество боёв проходит в равной борьбе. Заметно снизилась роль фаворита, наблюдается частая смена чемпионов. Всё это говорит нивелирование уровня мастерства. К дальнейшей рост мастерства им боксёров будет во многом зависит от повышения качества учебно-тренировочного процесса, от совершенствования построение планирование тренировки. Построения тренировки включают в себя множество различных компонентов. Обобщенном виде их можно свести к двум: содержание тренировки и структуры её. Содержание тренировки отражается в составе тренировочных средств.[3] Под структурой и тренировки подразумевает устойчивый порядок объединения её компонента, их закономерных соотношений друг с другом и последовательность точек за последнее время спортивной литературы интерес к построению тренировки в боксе значительно вырос. Появился ряд полезных работ, в которых раскрывается отдельные вопросы построения планирование тренировки, даются некоторые рекомендации по оптимизации учебно-тренировочного процесса. Однако в целом вопросы построения тренировки в боксе исследованы еще недостаточно. До сих пор не описаны закономерности, периодизация тренировки, нет ясности и конкретности содержания и особенно в структуре тренировки на разных периодах и этапах подготовки. В частности, недостаточно обоснованы состав тренировочных средств, а также величина на и динамика нагрузок в годичном цикле, на его этапы, микроцикл, наконец, в отдельных тренировочных занятиях. Не разработана встроенная система построения тренировки с учетом закономерностей развития спортивной формы, специфики бокса как вида спорта. Бокс предъявляет чрезвычайно высокие требования к самым разным физическим психическим качествам человека . Боксер должен быть быстро, вынослив, внимателен, должен обладать хорошей реакцией и высокой двигательной координации, владеет развитым чувством дистанции быстро перерабатывать информацию, мгновенно принимать решения и так далее. На основе передового опыта подготовки и

собственных исследований мы попытались наметить некоторые пути повышения эффективности построения планируем тренировок боксеров. Вопросы построения планируем тренировки рассматриваются применительно подготовки боксеров высокого класса, начиная от кандидата в мастера спорта. Но многие основные положения применимы и к тренировке боксеров менее с высокой квалификации.[3]

Условия боксёрского поединка требуют от соперника максимального проявления скоростно-силовых возможностей. Выбор наиболее эффективного метода развития скоростно-силовых способностей спортсменов давно интересует специалистов. Однако в боксе этой проблемы уделено мало внимания. Поставлены следующие задачи:

1. Определить эффективность ударных методов совершенствования взрывной силы применительно к практике бокса;
2. Провести сравнительную оценку методик, применяемых для совершенствования скоростно-силовых способностей у боксеров;
3. Выявить средства, улучшающие быстроту и силу удара у боксёров.

Признавая важную роль силовой подготовки в становлении спортивного мастерства боксеров, вопросы, посвященные разработке и использованию этапов традиционных средств и методов спортивной тренировки представлены явно неполно. [4]

Процесс их применения до сих пор изучен недостаточно, отсутствует научно обоснованная методика их использования в скоростно-силовой тренировке юношей в возрасте 10-15 лет.

Таким образом, необходимо воспитание скоростно-силовых способностей у юношей в возрасте 10-15 лет, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, необходимо воспитание координационных способностей у юношей в возрасте 10-15 лет, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

**Методы и организация исследования.** Многие вопросы контроля и методики их формирования и совершенствования остаются дискуссионными, недостаточно разработанными и требуют дальнейшего исследования. В научной и методической литературе нет единого мнения в определении понятий и структуры скоростно-силовых способностей боксеров.

Сущность методики заключается в применении упражнений, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц и в уступающем режиме работы мышц.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Силовая выносливость имеет выраженные возрастные особенности. Для развития скоростно-силовых особенностей тренировочном процессе боксёров занимает место работа на лапах, что имеет большое значение для правильной постановки ударов и контрударов. Лапы широко пользуется у большинства наших тренеров, но в учебных пособиях по боксу этому важному разделу тренировочному процессу уделяется мало внимания. Лапы как тренировочный снаряд изобретения советских тренеров. В руках опытного тренера лапа служит для постановки ударов у начинающих боксеров для проверки усвоения того или иного раздела техники бокса.

Применяемые упражнения с отягощениями учебно-тренировочных занятиях боксёров, способствует увеличению быстроты самих ударов. Причём увеличивается быстрота, как мышечного движения, так и латентного периода. Данное упражнение отражается в большей степени на увеличения силы, которые несут главную физическую нагрузку. Использование упражнений с отягощениями не только способствует увеличению скорости ударного движения, но развивает способность быстро, то есть взрывом начинать серию ударов. В качестве отягощения используются гантели весом 1, 5 – 2 кг при имитация боковых ударов и до 4 кг при имитации прямых ударов, а также набивные мячи весом 9 – 10 кг.

Важно, чтобы боксёры на протяжении всего занятия умели расслабляться. Чем сильнее напряжены мышцы, тем больше энергии теряет боксёр. Если спортсмен не расслабляется, он как бы борется «против себя».

**Выводы.** Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что к силовой выносливости, можно отнести такие способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, к быстроте перестроения и согласования двигательных действий. Занятия дзюдо способствуют развитию силы только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче. Сила зависит от переработки образно-двигательной и силовой информации. Если данное качество не применяется, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.[5] силовые способности дзюдоистов во многом зависит от умения объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков.

### Список литературы.

- 1.Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 152 с.
2. Булгакова, Ж.Н Теоретические и методические основы отбора в спорте / Ж.Н. Булгакова. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 24 с.
3. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – Москва «Физкультура и спорт», 1978 – 216 с.
- 4.Ежегодник Бокс. Сборник статей. - 1973/ сост. Худадов Н.А. Редкол. Дегтярев И.П. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1973. –48 с.,ил.
- 5.Ежегодник. Бокс – 1982/ сост. Худадов Н.А. Редкол. Дегтярев И.П. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 64 с., ил.
- 6.Преображенский С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский– М.: Физкультура и спорт, 1979. – 127 с., ил. – (Азбука спорта).

*Лутыев Р.Р. студент 1 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: romanur95@gmail.com  
Федулина И.Р.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмиллы*

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В ЛАПТУ 14-15 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА**

**Актуальность.** На современном этапе в системе физического воспитания спортивным играм отводится важное место. Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения благодаря разностороннему воздействию на организм человека. Они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Игровая деятельность игроков в лапте обусловлена многими факторами: скорости перебежки, скорости после осаливания, переосаливания, улучшением технических возможностей игроков при максимальной быстроте действий.

Фундамент специальной физической подготовленности игроков характеризуется высоким уровнем развития определенных физических качеств. Этот уровень должен быть настолько высок, чтобы он мог обеспечить максимальное проявление всех сторон быстроты игрока в лапту на протяжении длительного времени.

Интенсивность передвижений в игре, выносливость игрока, быстрота выполнения отдельных технических приемов, результативность на максимальной скорости движения при максимальной быстроте тактических действий, объем и эффективность быстрой перебежки от линий города до линий кона и обратно, быстрота действий после осаливания, переосаливания, передачи и ловли, пока не отвечают уровню требований современной игры в лапту.

В игровой деятельности в лапту элементарные формы проявления быстроты находят свое выражение в быстроте восприятия, анализа и оценки ситуаций, в быстроте принятия решения и начала действия; скоростно- силовые способности проявляются в быстроте перебежки и выполнения отдельных технических приемов и, наконец, в быстроте смены одних приемов на другие. Уровень быстроты зависит от всех этих сторон, так как они являются составными абсолютного большинства целостных двигательных действий в лапте.

Известно, что скоростно-силовые способности в спортивных играх имеют свою специфику. В лапте она обусловлена тем, что проявление ее происходит в постоянно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости, передаче мяча, ударах битой по мячу.

В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке за соперником и от него (при

осаливании), замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники, и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

Важной особенностью является то, что смена приемов и действий в них происходит в зависимости от изменения ситуаций, то есть с одновременной возможно более быстрой ориентировкой и решением тактических задач.

Поэтому, необходимо развивать умения сочетать максимальную скоростно-силовую способность с точностью выполнения различных приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой.

Физические качества в теории и практике спорта. В связи с особенностями избранного вида спорта у разных спортсменов разные «ведущие» физические качества, различные уровни развития и их сочетания. При этом каждое из качеств приобретает свои отличительные черты в зависимости от требований вида спорта.

Физические качества (силы, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) существуют не сами по себе, а только в теснейшей взаимосвязи. Это становится более понятным, если учесть, что проявление каждого из физических качеств есть способность человека выделять и усиливать одну из сторон любого движения.

Сила характеризуется как способность преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие качества силы обусловлено повышением возбудимости нервных клеток, увеличением силы и концентрации процессов возбуждения, торможения в коре головного мозга и связано с увеличением массы работающих мышц

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный, для данных условий отрезок времени, при этом предполагается, что выполнение двигательного действия длится небольшое время (не более 6 секунд) и при этом общего, а также локального мышечного утомления не возникает.

Важной основой для высокой скорости является подвижность в суставах, которая, прежде всего, улучшается благодаря растяжению мышц и связок. Она ведет к увеличению амплитуды движения, обеспечивает оптимально длительный путь ускорения и препятствует тормозящему влиянию мышц-антагонистов.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

Скоростно-силовые качества в спортивной игре «лапта». В этих условиях характерными для игры являются реакция с выбором и реакция на движущиеся

предметы; неоднократные стартовые ускорения со сменой направления при перебежке, за соперником и от него; замена одних приемов действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты при перебежке лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое использование средств спринта в экспериментальных занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла через определенное время привело к падению интереса к ним у занимающихся и, как следствие, к работе на скоростях ниже максимальной. Для игровой деятельности наиболее характерно последовательное выполнение многих приемов, в самых разнообразных комбинациях, с быстротой смены одних другими. Поэтому важно также сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения передач, осаливания. Усложняется это тем, что меняются разные по характеру и структуре приемы, которые невозможно предусмотреть заранее. Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств. Одними из таких средств являются упражнения в быстроте реакции и быстроте передвижений с одновременным выполнением нескольких технических приемов, сменяющих друг друга, и специальные игры.

Главным в этой группе упражнений является своевременность стартов, которые должны начинаться строго по обусловленному сигналу. При этом, независимо от количества стартов в одном упражнении, все они должны осуществляться с максимальной скоростью.

Необходима также индивидуализация заданий соответственно скоростным возможностям игроков. Для этого применяются различные по расстоянию ориентиры, разная высота и скорость полета мяча.

Для повышения скорости целостных двигательных актов широко используются легкоатлетические упражнения, гимнастические упражнения, комплексные упражнения и игровые упражнения. К примеру, выполнение передач с максимальной скоростью в течение 30 секунд, какая пара выполнит больше передач. Либо использование эстафет с различными заданиями, а также подвижных игр.

К основным методам воспитания скоростных способностей относятся:

*Метод строго регламентированного упражнения*

- а) вариативный метод с варьированием скорости и ускорений по заданной программе;
- б) метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения.

К примеру, пробегание отрезка 50 метров несколько раз с максимальной скоростью, с отдыхом между повторениями до полного восстановления.

1. *Соревновательный метод.* Применяется в форме тренировочных состязаний (эстафеты, уравнительные соревнования).

2. *Игровой метод.* Применение различных подвижных и ролевых игр («третий лишний», «салки» и т.п.).

Тренировочные упражнения, направленные на развитие быстроты, надо выполнять в начале основной части тренировки после основательной разминки.

Обязательное условие - их постепенность. Поначалу упражнение выполнять с пониженной скоростью, постепенно достигая максимальной.

В промежутках между упражнениями нужно давать занимающимся возможность для отдыха, постоянно помня о том, что развивать быстроту можно лишь, исключая физические и нервные перегрузки

Лапту не причисляют к силовым видам, тем не менее, силовые способности играют одну из ведущих ролей в данном виде спорта. Самое простое движение игрока – бег - никак не может исключать силу. В начале быстрого движения мускулатуре надо преодолеть определенное сопротивление, вывести массу тела из состояния неподвижности или придать неожиданное ускорение относительно медленного движения. Давно доказали, что для придания массе соответствующей скорости нужна большая сила. В лапте много разнообразных движений и помимо бега: подскоки, внезапные остановки, повороты. Все это обуславливает преодоление значительного сопротивления.

При ударе по мячу битой скорость полета мяча в основном зависит от приложенной к нему силы. Так же смело можно утверждать, что чем быстрее удар, тем выше скорость движения мяча. Обязательным же условием быстрого удара непременно выступает сила. Итак, сегодня значение силы в лапте неоспоримо, но речь идет не о том, что бы впасть в другую крайность и стремиться безмерно развивать силу в ущерб подвижности. Нужно всесторонне развивать основные группы мышц, наряду с основными рабочими группами мышц, обеспечивающими быстроту движения и удара по мячу на протяжении всего матча

Из сказанного следует, что на пути к высшему пределу проявления скоростно-силовых качеств прежде надо образовать двигательный навык, затем значительно упрочить его и только потом добиваться повышенного проявления скоростно-силовых способностей.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент представлял собой опытное внедрение в учебно-тренировочный процесс разработанную методику с целью проверки её эффективности оптимизации подготовки игроков. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 мальчиков-студентов, занимающихся русской лаптой, по 10 человек в каждой группе.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях, в период с сентября по декабрь 2020 года. Занятия в экспериментальной и контрольной группах по объему часов не отличались. Разница между этими группами состояла в том, что учебно-тренировочный материал, структура и содержание микроциклов для экспериментальной группы планировался согласно разработанным нами моделям тренировочных заданий, целостно отражающих игровую деятельность игроков в лапту. В экспериментальных программах были учтены все игровые действия, которые существуют в виде переключений от одного технико-тактического действия к другому, от защиты к нападению или наоборот; выстроено взаимодействие двух, трех и более игроков, которые выступают в виде содействия и противодействия; учтены значимые детали игрового действия; учтено место игрока или группы игроков на игровом

поле (в защите—подача, ближняя зона, дальняя зона; в нападении – одиночная или групповая перебежка и занимаемые ими зоны) и положение мяча относительно этого игрока (бьющий, подающий) или группы игроков (групповая перебежка в нападении, ближний крайний – центральный – дальний защитник). Игровые ситуации с перечисленными характеристиками были основным содержанием тренировочных заданий.

В контрольной группе тренировочный процесс проводился по общепринятой методике подготовки спортсменов игроков в лапту (постандартизированным упражнениям) и рекомендациям специальной литературы.

Результаты и их обсуждение. Были разработаны специализированные тесты для развития скоростно-силовых способностей игроков лапты 14-15 лет различных игровых амплуа.

**Заключение.** Работа над развитием скоростно-силовых качеств у спортсменов должна осуществляться непрерывно в течение всего периода. На разных периодах тренировки игроков в лапту применение средств имеет свои особенности. Рекомендуется в первую очередь использовать упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости и для развития ловкости. Затем - упражнения, выполняемые в игровых ситуациях, непосредственно во время ускорений.

В процессе развития скоростно-силовых способностей предпочтение отдавалось упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений (так называемая контролируемая скорость).

### Список литературы

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Лапта: Пособие. - Уфа: БГПИ, 1998. - 100 с.
2. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. О некоторых особенностях преподавания русской лапты на заочном отделении // Тезисы докладов Респуб.научно-практ. конф. по физическому воспитанию и спорту. - Уфа: Респ. науч.-мет. и инф. центр физ. культ. и спорта, 1998. - С. 44-45
3. Костарев А.Ю. Народные игры в физическом воспитании молодежи // Проблемы обучения и воспитания молодежи: Тезисы докладов молодых исследователей - педагогов, аспирантов и соискателей. - Уфа: БГПИ, 1997. - В. 8 - С. 102.
4. Костарев А.Ю. Обоснование оптимального соотношения средств специальной физической подготовки в русской лапте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). - С. 97-102.
5. Костарев А.Ю. Технология проектирования системы подготовки высококвалифицированных игроков в русскую лапту – Уфа: Изд-во БГПУ, 2011. - 248 с.
6. Костарев А.Ю., Ягафаров Р.Р. Русская лапта: учебно- методическое пособие. – Уфа: Восточный университет, 2004. -104 с.

7. Костарев А.Ю., Сенов И.В. Русская лапта – основа нравственного воспитания школьников // Физическая культура в школе.- 2008. - № 8. - С. 60-63.
8. Костарев, А.Ю. Теоретические аспекты педагогического проектирования годичного цикла тренировки высококвалифицированных спортсменов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. -№ 10 (68). - С.49-54.
9. Костарев, А.Ю. Особенности психологической подготовки игроков в русскую лапту // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 1. - С. 47-50.
10. Шустин, Б.Н. Проблема разработки модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 11. - С. 25-27.

*Магомедалиев Маруф Магомедалиевич,  
Студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: maruf005@mail.ru  
Юламанова Г. М.  
научный руководитель, профессор БГПУ им.М.Акмиллы*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ**

**Актуальность.** В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у юношей, пользуются занятия различными видами единоборств. Занятия различными видами единоборств (бокс, киг-боксинг, каратэ, самбо и др.) вызывают интерес и побуждают к двигательной активности девушек и юношей, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу.

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Двигательно-координационные способности для спортсмена-рукопашника – это способность выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи, четко выбирать время и место для решительных ударных или бросковых действий, своевременно уходить от ударов

или захватов противника. Структуру двигательных действий в рукопашном бою составляют: восприятие ситуации, умственное решение проблемной задачи и психомоторная реализация принятых решений. Суть этих решений заключается в том, чтобы из всего арсенала двигательных действий (приёмов), известных и выученных, выбрать один, который может дать наибольший эффект, однако складывающаяся в реальном рукопашном бою обстановка может потребовать совершенно нового решения задачи, «изобретения» движения, ранее неизвестного. Двигательно-координационные способности самым тесным образом связаны с деятельностью коры больших полушарий головного мозга. Самым же характерным свойством для всех видов деятельности, которые обеспечиваются корой головного мозга, является их доступность для развития и совершенствования.

Анализ эффективности соревновательной деятельности по рукопашному бою, кикбоксингу, универсальному бою, панкратиону и другим видам единоборств, где проводятся поединки в полный контакт, показал, что победителями и призерами соревнований, как правило, становятся спортсмены, овладевшие в достаточной степени ударной техникой руками из бокса, ударной техникой ногами, а также подсечками, бросками, болевыми и удушающими приемами из других видов единоборств.

Признавая важную роль координационной подготовки в становлении спортивного мастерства дзюдоистов, вопросы, посвященные разработке и использованию этапов традиционных средств и методов спортивной тренировки представлены явно неполно.

Важнейшими двигательно-координационными способностями в единоборствах являются: способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.), способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию, способность к перестроению движений, способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений и ход изменения ситуации в целом. Эти важные двигательно-координационные способности во многом определяют успех и в рукопашном бою. Кроме того, координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий. Поэтому их рассматривают как вещественные корреляты технической подготовленности спортсменов. В процессе координационной подготовки развитию координационных характеристик техники двигательных действий главным образом и следует уделять особое внимание.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Координационные способности имеют выраженные возрастные особенности. В периоде от 11 до 15 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии

всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.[3].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их бионической рациональности. Матвеев Л.П. определяет двигательно-координационные способности – как способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно) [4].

Под этим подразумевают: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Холодов Ж.К. в своих трудах, объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, разбивает их в определенной мере на три группы. К первой группе относятся способности точно соизмерить и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Ко второй - способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, к третьей - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [8].

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности человека к точному анализу движения; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности (занимающихся, т.е. запаса разнообразных двигательных умений и навыков) [5].

В качестве средств воспитания двигательно – координационных способностей могут быть использованы в принципе самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Воспитание двигательно – координационных способностей идет по двум основным линиям. Первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий путем последовательного решения двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования движений и преодоления помех, которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений. Вторая линия в

методике воспитания двигательно – координационных способностей характеризуется введением фактора необычности при выполнении привычных действий, предъявляющего дополнительные требования координации движений.

Многие специалисты в области спортивной тренировки говорят о необходимости определения самостоятельной роли координационной тренировки [2, 5–8]. Однако целенаправленная координационная тренировка мало применяется на учебно-тренировочных занятиях. В разработке научно-методического обеспечения варианта круговой тренировки для совершенствования двигательно-координационных способностей в процессе учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою мы видим цель и актуальность данной работы.

Метод круговой тренировки, на наш взгляд, имеет ряд положительных моментов. Во-первых, круговая тренировка дает возможность избирательно или комплексно совершенствовать кондиционные и координационные способности. Во-вторых, широкий диапазон возможностей круговой тренировки позволяет включать наряду с общими подготовительными и специально-подготовительными координационными упражнениями [6]. В-третьих, круговая тренировка может проводиться как по строгой и конкретной программе, так и произвольно.

**Выводы.** Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что к координационным способностям, можно отнести такие способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, к быстрой перестройке и согласованию двигательных действий, вестибулярную устойчивость. Использование средств фитнеса не только значительно ускоряет процесс воспитания координационных способностей, но и повышает их уровень. Фитнес индустрия не стоит на месте, постоянное внедрение нового оборудования позволяет сделать значительный скачок в повышении уровня координационных способностей, нестандартный подход к занятиям, их разнообразие приводит к возникновению еще большей мотивации, интереса со стороны детей, тем самым делая занятия более эффективными.

### Список литературы.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2010. – 208 с.
2. Гончаров Н.Н. Методика формирования навыков комбинированной системы самозащиты без оружия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств: автореф. дис. канд. пед. наук. Тула, 2012. 18 с. 3.
3. Гончаров Н.Н. Мифы и реальность в боевых искусствах и спортивных единоборствах. Тула: Аквариус, 2016. 96 с. 4. Лях В.И. Координационные способности школьников. Основы тестирования и методики развития // Физическая культура в школе. 2000. № 5. С. 3–10.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2011.

5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 303 с. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 3 127

6. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1986. 142 с.

7. Стулов В.В. Воспитание профессионально важных координационных способностей у курсантов военных институтов инженерного профиля: автореф. дис. канд. пед. наук. Малаховка, 2005. 24 с. 8. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаги ловкости. Тула: Приок. кн. изд-во, 1992. 206 с.

8. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Холодов, Жорж Константинович ; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010.

*Мингулов Ильнур Рашитович,  
студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [ilnurminguloff.ru](mailto:ilnurminguloff.ru)  
Матвеева Л.М.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ**

**Актуальность.** Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Вольной борьбой в мире увлекаются миллионы людей.

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности. При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики вольной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы. Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во

многим повторяет методику обучения, используемую взрослыми. Основное противоречие, побудившее начать наше исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в вольной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов и средств обучения. Не учитывающее стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики вольной борьбы.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми. В последние годы наши соперники значительно повысили качество подготовки спортивных резервов. Это, безусловно, привело к еще большему обострению соперничества на большой арене. Вопрос о повышении результатов в соревновании находится в тесной взаимосвязи с оптимизацией средств и методов тренировочного процесса. В связи с вышеперечисленным можно считать тему исследования актуальной.

**Методы и организация исследования.** Обзор научно-методической литературы по теме исследования.

**Выводы.** Процесс подготовки начинающих спортсменов – это многогранный и изнурительный процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. В вольной борьбе, как и в любом виде спорта, теоретические знания закрепляются на практике путем систематических ежедневных тренировок. В начале изучаются различные технические действия от простейших до самого высокого уровня, которые позволяют максимально развить тело и сознание, постепенно наращивается тактический арсенал, и приступают к изучению стратегии ведения поединка. И до тех пор, пока спортсмен вынужден думать, как выполнить техническое действие, он не сможет освободить свое сознание для изучения стратегии победы и полностью сконцентрировать его на цели борьбы – достижение победы.

Каждый борец отдает предпочтение определенным способом подготовки приемов, которые характеризуют типичную для спортсмена структуру технико-тактических действий. Содержание тактических задач, их количество, характер, последовательность решения в различных схватках характеризует индивидуальный стиль борьбы спортсменов. Но совершенствование таких ведущих сторон техники и тактики, как надежность защиты и атаки должно быть обязательным для всех типов борцов. Для борцов различных стилей ведения борьбы необходима и различная направленность учебно-тренировочного процесса. Но на практике борцы тренируются по общей программе, что уменьшает возможность индивидуального подхода к развитию ведущих физических качеств и совершенствованию технико-тактического мастерства.

В настоящее время в борьбе возрастает роль комбинационного стиля (комплекс технико-тактических действий, состоящий из подготовительного приема, перехода и завершающего приема). Комбинации необходимо составлять с таким расчетом, чтобы противник, защищаясь от подготовительного приема, принял положение наиболее благоприятное для проведения атакующим основного технического действия. Умение вести комбинационную борьбу означает способность эффективно проводить технические действия в разных ситуациях, быстро координировать их и принимать оптимальные тактические решения при дефиците времени.

Важно, чтобы школьники, занимающиеся вольной борьбой, учились подбирать приемы и строить комбинации с учетом своих индивидуальных особенностей и умели импровизировать в ходе схватки. Узкий арсенал технических приемов объясняется особенностями тактики ведения поединка, избранной спортсменом. Стремление борцов победить обедняет содержательность схваток. Некоторые борцы, выиграв в начале схватки, пытаются удержать это преимущество и не помышляют об активности. Но исходя из опыта выдающихся борцов на соревнованиях только разнообразно атакуя в течение всей схватки можно одержать убедительную победу. Разнообразие технических действий, проводимых в комбинациях, позволяет лучшим борцам длительное время успешно выступать на соревнованиях.

В наше время совершенствование технико-тактического мастерства немислимо без союза спортсменов и тренеров с наукой, медиками и психологами. О борьбе написано много книг, но большинство книг о вольной борьбе предлагают варианты выполнения приемов (технических действий) и их комбинаций ведущими борцами вольной борьбы. А на практике мы видим лишь строго индивидуальные варианты техники.

Несмотря на множество научных разработок, нет обоснованной теории вольной борьбы, нет учебников спортивной борьбы для учебных заведений. На многие вопросы, как, что такое теоретические основы формирования технических действий или из чего состоит многолетняя подготовка и т.д., тренеры пытаются ответить каждый по-своему, иногда не понимая друг друга.

В борьбе зачастую, если ученик переходит к другому тренеру, его начинают учить заново. Происходит это потому, что тренеры не имеют твердых понятий об основах техники вольной борьбы, ее каждый понимает по-своему, из чего состоят различные действия. В вольной борьбе, сколько тренеров, столько и мнений.

Необходимо пересмотреть методику преподавания дзюдо, т.к. при целостном обучении приема, он усваивается с серьезными ошибками, и процесс освоения техники растягивается на долгие годы. Плохое владение техникой вынуждает компенсировать преимущественно силой, но это не беспредельно, в техническом же мастерстве совершенствование не ограничено.

Тренеры, подстраиваясь под требования судейства, ведут поиск и подготовку борцов, превосходящих друг друга в физических и морально-волевых качествах, а освоение техники в юношеском возрасте отходит на второй план. Правильное освоение технико-тактических действий – это надежда на результат в будущем, а всем нужны сиюминутные результаты, т.к. тренер всегда находится в

зависимости от результатов выступлений его воспитанников в соревнованиях. Поэтому в соревнованиях мы видим не вольную борьбу, а бой и огромное желание выиграть. Откуда же, в таком случае, вольная борьба будет являть собой стройную систему физического развития людей в любом возрасте, нести в себе легкость и гибкость.

Такое направление уводит от массовой вольной борьбы, делает его делом отдельных феноменов. Много, что используют ведущие тренеры в обучении, используют и их конкуренты в своей работе, но вот четко объяснить и привести в системы эти знания они не могут. Необходимо: изменить направление в обучении на первых 1-2 лет занятий, разработать теорию вольной борьбы, создать обоснованную программу обучения, уделить внимание подготовке тренерских кадров, создать схему поэтапной подготовки борцов вольной борьбы, определить основные направления дальнейшего совершенствования технико-тактического мастерства.

Вольная борьба - должно рассматриваться не только с позиции олимпийских медалей, но и должно стать системой оздоровления населения.

#### **Список литературы.**

1. Теория и практика дзюдо: учебник/ В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. — М.: Советский спорт, 2011. — 448с.

2. Джалилов С.А. Показатели технико-тактической подготовленности начинающих борцов самбистов в условиях соревновательной деятельности/С.А.Джалилов //Ученые записки университета Лесгафта — 2010. — №4. — С.27-30

3. Закерин А.Ф. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода/ А.Ф.Закерин // Ученые записки университета Лесгафта. — 2014. — №12(118). —С.78-83.

4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин. — М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. — 864с.

*Мирзаахмедова Наталья Сергеевна,  
студентка 3 курса магистратуры,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [mirzaaxmedova-ufa@mail.ru](mailto:mirzaaxmedova-ufa@mail.ru)  
Кулешов Р.С.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

### **ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15 -16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

**Актуальность.** Подготовка бегуна на средние дистанции - многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого - обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств,

необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов. Зачастую построение тренировочного процесса происходит по устаревшим методикам, которые основываются лишь на опыте предыдущих поколений, которое не всегда учитывает индивидуальный подход к атлету.

С.М. Блоцкий и В.А. Городовой [2] в своей статье отметили, что большинство спортсменов в ранней юности выполнили большой объем тренировочной работы, а воздействие на организм юных спортсменов тренировочных и соревновательных нагрузок на выносливость изучено еще не достаточно. Особенный дефицит имеют сведения о начальном этапе спортивной подготовки [10].

Важно отметить, что большое значение имеет рационально построенная спортивная тренировка, особенно для правильного эффективного развития специальной выносливости, скоростно-силовых способностей легкоатлетов тренировочный процесс должен строиться исходя из возраста спортсменов.

Лишь с недавнего времени в практике все чаще стали использовать научно-методический подход, основанный на знаниях, полученных в ходе анализа и ведения статистики. Существенный вклад в разработку этой проблемы внесли такие специалисты как Н. Г. Озолин [19], В. М. Дьячков [9], Ю. В. Верхошанский [3], Е. О. Рыбакова [20], В. Г. Алабин [1] и др.

Одной из проблем развития специальной выносливости и скоростных силовых способностей бегунов на средние дистанции находится в таком положении, когда, несмотря на накопленное большое количество фактического материала по отдельным вопросам и аспектам, все труднее становится систематизировать и обобщать, а, следовательно, и полноценно использовать его на практике, поэтому данный вопрос является актуальным [11].

**Методы и организация исследования.** В ходе тренировочного процесса организм атлета постепенно привыкает к выполнению разнообразных упражнений.

Тренера все чаще используют в тренировке бегуна на короткие дистанции методы частного воздействия, позволяющие последовательно развивать отдельные компоненты отдельного соревновательного упражнения. В тренировочном процессе можно достаточно четко классифицировать упражнения, направленные на совершенствование того или иного элемента.

К основным методам воспитания скоростно-силовых способностей можно отнести:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод;
- 4) метод круговой тренировки.

Сущность метода строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Данные методы обладают большими педагогическими возможностями, и позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять её динамикой по ходу занятия;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями;
- 4) избирательно воспитывать физические качества.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

В современной тренировке бегунов на средние и длинные дистанции используют следующие методы:

- а) непрерывного длительного бега (без пауз, в равномерном или переменном темпе);
- б) интервального бега (в чередовании с отдыхом);

Интервальная тренировка считается наиболее эффективной для развития специальной выносливости, но немногие тренеры-преподаватели прибегают к ней в тренировочном процессе. В первую очередь это связано с вероятными малоприятными последствиями для спортсменов (перетренированность и переутомление).

- в) соревновательный [25].

В разные периоды тренировки соотношение применяемых методов бывает различным. Нельзя отдавать предпочтение какому-то одному методу. Необходимо помнить, что все методы тренировки дополняют друг друга, и достижение высоких результатов связано с комплексным их использованием.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Главная цель бега на средние дистанции заключается в том, чтобы пробежать расстояние заданной длины на максимально допустимой скорости. Для достижения этой цели, спортсмен должен направить свои психические и физические качества на резкий старт, который позволит ему легко набрать скорость на дистанции. Максимально возможную скорость бегун должен выдержать до конца дистанции.

В процессе бега спортсмен должен уметь расслаблять незадействованные группы мышц, чтобы не происходило нарушение техники бега. Задачей тренера - научить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Как бы спортсмен не был подготовлен, его физические способности не позволят ему сохранять максимальную скорость на протяжении всей дистанции.

Чем ближе финиш, тем очевиднее снижение скорости (в среднем это 5-8%). Западение скорости приходит с наступлением утомления сил мышц, которые участвуют в отталкивании, и как следствие, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость [5]. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук [18]. Бегуну необходимо сохранить достаточно сил, чтобы осуществить финальный рывок, т.к. накопившаяся усталость создает дополнительные трудности и «ломает» технику.

Благодаря современным исследователям, посвященных развитию физических способностей спортсменов, к тренировочному процессу стали подходить с научной точки зрения. Особый интерес вызывает исследования о взаимосвязи силы мышечного сокращения и развиваемой скоростью. Эти физические качества напрямую связаны со скоростно-силовыми качествами спортсмена [7].

Скоростно-силовые качества - это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. Часто в литературе скоростно-силовые способности сравнивают с «взрывной силой». В основе «взрывной силы» лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы. Они позволяют совершать действия с максимальной быстротой действия. Также скоростно-силовые качества зависят от абсолютной силы мышц, проявляемой при предельном их напряжении без ограничения времени. Для развития скоростно-силовых качеств требуется выполнение упражнений в максимальном темпе.

Формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Взрывная сила – это способность человека прилагать наибольшее усилие за меньший отрезок времени.

Скоростная сила - это способность спортсмена с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление.

Силовая выносливость - это способность как можно более эффективно преодолевать длительные мышечные напряжения.

Благодаря изучению и проводимым исследованиям специалисты приходят к мнению, что в раннем школьном возрасте и далее в юношеском стоит уделять огромное внимание развитию скоростно-силовых качеств.

К 15-16 годам организм ребенка уже имеет схожую физиологию с взрослым спортсменом. Его двигательные качества успешно поддаются тренировке, что позволяет достичь определенных результатов в развитии скоростно-силовых качеств, выносливости [13, 14].

Силовая составляющая проявляется через двигательную деятельность.

Разные факторы (пол, возраст, индивидуальные особенности) влияют на проявление силы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий. Биохимические и

физиологические факторы играют не последнюю роль в формировании силовых качеств.

Анализируя все вышесказанное, можно сделать вывод, что для достижения значительных результатов в развитии скоростно-силовых качеств необходимо в подготовку спортсмена включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

Тренер при составлении набора упражнений должен опираться на способности и уровень физического развития атлета, чтобы достичь успеха в воспитании скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты. Для определения эффективности упражнений рекомендуется выполнение контрольных заданий, которые предусматривают многократное изменение показателей: время, расстояние, вес, число повторений и др.

Под функциональным состоянием подразумеваются общее состояние здоровья спортсмена, его психические и физиологические данные. Эти факторы обуславливают продуктивность деятельности в области спорта. Характерная особенность юных спортсменов 14-15 лет – это половое созревание организма. В период полового созревания происходят видимые изменения в строении тела.

Значительно возрастает сила мышц. Наиболее благоприятный период развития качества силы приходится на 14-17 лет. Подростки в этот период хорошо приспособлены к выполнению работы аэробного характера – циклических упражнений умеренной мощности. Сердце в подростковом возрасте продолжает активно расти. И именно в этом возрасте особенно тщательно анализируются показатели развития сердечнососудистой системы. Система дыхания с возрастом совершенствуется. Растет длительность цикла и скорость вдоха, снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа. В 14-летнем возрасте частота дыхания подростка приближается к взрослому уровню – 16-20 вдохов в минуту. К 14-15 годам заканчивается формирование носовых ходов. Объемы легких зависят от стадий полового созревания. Общая емкость легких у девушек 13 лет составляет примерно 93% от величины этих объемов у 18-летних девушек, а у 13-летних мальчиков – лишь 73%. Стоит отметить, что эффективность дыхания у подростков еще мала. При работе на уровне максимального потребления кислорода (МПК) величина минутного объема дыхания возрастает в 9-10 раз по сравнению с состоянием покоя. В среднем и старшем школьном возрасте значительное развитие отмечается во всех структурах центральной нервной системы (ЦНС). У подростков существенно улучшается способность к переработке информации, быстрому принятию решения, отмечается повышение эффективности тактического мышления. Возрастные перестройки системы управления обеспечивают более экономное и эффективное выполнение работы. К 15-летнему возрасту достигается наиболее высокие значения гибкости. В подростковом возрасте у детей заканчивается формирование нервной системы, двигательного анализатора, что положительно сказывается на развитии таких важных качеств, как ловкость и выносливость [8].

Благоприятный период развития выносливости приходится на возраст 15-20 лет, когда в достаточной мере развиты функции дыхательной и сердечнососудистой систем, которые отвечают за аэробную работу. Вестибулярная сенсорная система созревает у подростков к 14-летнему возрасту. Таким образом, к 15 годам у подростков сформированы все основные механизмы управления движениями, свойственные для взрослого организма. К 15-ти годам резко улучшаются различные показатели качества быстроты, достигаются взрослые величины. Идет процесс совершенствования центральной регуляции движениями и повышением возбудимости, а также подвижность мышечного аппарата способствует ускорению моторных актов. В юношеском возрасте управления движениями достигает определенного совершенства, что позволяет добиваться рекордных результатов.

На протяжении старшего школьного возраста происходят перемены в обмене веществ и энергии. Увеличение массы тела и повышение двигательной активности вызывают нарастание суточных энергозатрат.

Подростковый возраст, как юношей, так и девушек можно охарактеризовать усиленным развитием и становлением всех органов и систем, которое сопровождается повышением физиологических показателей, которые уже практически принимают значения взрослого человека. Рассмотренные возрастные изменения создают благоприятные предпосылки для развития выносливости. При условии постоянных занятий управление движениями достигает высокого уровня, позволяя добиваться высоких результатов в различных видах спорта.

**Выводы.** Большинство авторов считают, что главное в тренировке легкоатлета уделять особое внимание удачно развиваемым физическим качествам. Остальные придерживаются мнения, что следует регулярно совершенствовать сложно развиваемые физические качества. Выполнение серьезной специальной физической работы по совершенствованию скоростной выносливости у легкоатлетов следует начинать именно в 15-16 лет, на начальном этапе углубленной специализации [6]. Развитие основных систем и органов позволяет юношам переносить большие по объему и интенсивности нагрузки. Однако, обязательно применяя средства восстановления трудоспособности легкоатлета и введя строгий врачебно-педагогический контроль.

По мнению многих авторов интервальная тренировка будет наиболее эффективной при совершенствовании специальной выносливости бегунов 15-16 лет на средние дистанции.

Зачастую понятие «интервальная тренировка» отождествляют с любым методом, включающим в себя повтор отрезков с чередованием времени отдыха, например, переменным.

На практике повторная и интервальная тренировка вызывает у легкоатлетов и тренеров большое количество вопросов.

Количество разнообразных средств развития специальной выносливости позволяет создать различные тренировочные методики для улучшения тренировочного процесса.

Анализ научной литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

Развитие специальной выносливости является одной из немаловажных проблем для легкоатлета и она активно обсуждается в научной литературе.

Тренировочный процесс в любом виде спорта является процессом высокой сложности, причем до последнего времени успех спортсмена определялся искусством тренера, его интуицией, способностью точно выявлять индивидуальные способности своего подопечного и определять необходимую меру воздействия объема тренировочных упражнений. На сегодняшний день мы можем говорить уже о «научном подходе» к планированию тренировочного процесса, где интуитивный подход можно заменить на научно обоснованные действия, опирающиеся на эмпирические данные, характеризующие физические данные спортсмена.

### Список литературы.

1. Алабин В.Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов / Автореферат дис. доктора педагогических наук: 1993 . Киев, 45 с.: ил.
2. Блоцкий С.М., Горовой В.А. Анализ построения тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции // Веснік Мазырсакага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта ім. І.П. Шамякіна. 2017. № 2 (50). С. 58-62.
3. Верхошанский Ю.В. Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации. Принципы построения тренировки в годичном цикле: Сб. науч. тр. / Гос. центр. ин-т физ. культуры; — М.: ГЦОЛИФК, 1980. — 139 с.
4. Врублевский Е.П., Кожедуб М.С. Дифференцированная методика индивидуализации подготовки бегуний на короткие дистанции. В сборнике: Спорт и туризм: администрирование и развитие (СТАР-2017) материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 36-58.
5. Волобуев А.Л., Маринина Н.Н., Малыгин М.А., Махотина Т.П. Оценка эффективности техники бега на средние дистанции у учащихся школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 84-88
6. Воронков А.В., Воронина А.А., Мелешко Е.С., Ильин А.В. К вопросу о физической подготовке легкоатлетов 15-16 лет, специализирующихся в беге на средние дистанции // Научный журнал Дискурс. 2019. № 7 (33). С. 13-18.
7. Григорьева Е.Н., Махов С.Ю. Особенности развития силы и скоростно-силовых качеств в молодом возрасте // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 118-123.
8. Дворкина Н.И., Дворкин Л.С., Попов А.И. Возрастная динамика морфологической зрелости школьников 7-16 лет, занимающихся различными видами двигательной активности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 3. С. 5-8.

*Мирзоев Азиз Рафикович,  
студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [aziz.mirzoev2011@yandex.ru](mailto:aziz.mirzoev2011@yandex.ru)  
Федулина Инна Рифадовна  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ 10-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО**

**Актуальность.** В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у юношей, пользуются занятия различными видами единоборств (дзюдо, самбо, бокс, киг-боксинг, каратэ и другие) вызывают интерес и побуждают к силовой выносливости и двигательной активности юношей, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни.

Одной из важнейших задач учебно-спортивной работы на секциях коллективов физической культуры по борьбе дзюдо является подготовка занимающихся к соревнованиям. На занятиях с детьми основное внимание, естественно, должно уделяться физическому развитию, формированию правильной осанки, развитию качеств необходимых для будущего борца высокого класса: ловкости, координация движений, равновесия, точности движений и т.п. Однако решение этих задач не должно проходить без обучения подростков самому процессу борьбы. Во-первых, это необходимо для поддержания интереса мальчиков к данному виду спорта, во-вторых, для закрепления изученной техники, а в дальнейшем и совершенствование её. Изучить подростков бороться задача не из легких.

Особенно трудно этот вопрос разрешается начинающим и тренерами. Зачастую мало опытные педагоги стремятся как можно быстрее подготовить своего ученика к соревнованиям, чтобы юные борцы по возможности скорее получили спортивный разряд. Такая педагогическая практика наносит вред здоровью нашей и в значительной мере приводит к секции борьбы. Кроме этого, мальчики не усваивают закреплять разучены технические приемы. Каждого начинающего тренера интересует не только вопрос, на каком этапе обучения можно допускать подростков тренировочном и соревновательном схваткам, но и во время, в течение которого должно длиться схватка.

Тренеров интересует также и необходимое количество схваток как на занятиях так и в соревнованиях. Обычно на в практике уже с первого урока мальчиков знакомят с борьбой лёжа, а также борьба в стойке. Однако на Первом уроке дети должны почувствовать процесс борьбы. С ребятами нужно разучивать один легкий переворот. После того как они ознакомятся с техникой этого приема, следует дать им возможность побороться точка задачи и упражнения теория перевернуть партнера на спину. В течение 1.5-2минут один из учеников выполняет прием, другой сопротивляется не в полную силу; затем мальчики после отдыха меняются ролями.

Таким образом, с первого занятия мальчики получают удовлетворение от физической нагрузки. Тренеру необходимо постоянно следить за дозировкой нагрузки, особенно в начале обучения, и очень медленно увеличивать время проведения подобных схваток.

На втором уроке изучаются удержания (по выбору тренера). Когда юные борцы научатся выполнять удержание, дается время на обработку его. После проведения захвата одним из бойцов, другой пытается уйти от него. Затем обучающиеся меняются ролями. Кроме того на этом же уровне ребята знакомятся с связкой, затем выдается задание от переворота перейти к удержанию. Ученики с удовольствием выполняют подобное задание, так как видят в этом первый шаг настоящей грамотной борьбе.

На третьем уроке, разучив впервые болевой прием от известного им удержания, они переходят к изучению полно связки приемов-переворота, удержание и болевого приема. Как в дальнейшем, строя обучение техники борьбы лежа по данному принципу, юные борцы легко осваивают различные комбинации приемов борьбы лежа. Педагогу необходимо строго следить за дозировкой. В основном приемы борьбы лежа не являются сложными для учеников, и они их довольно быстро усваивают.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу.

Дзюдо относится к видам спорта со сложной, многообразной, зачастую не похожей друг на друга по пространственным, временным и динамическим параметрам техникой. В этой связи важнейшей задачей в процессе многолетней подготовки дзюдоистов является координационная подготовка.

Постоянно растущая соперничество в единоборствах свидетельствует о необходимости разработки новых методик спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта.

Признавая важную роль силовой подготовки в становлении спортивного мастерства дзюдоистов, вопросы, посвященные разработке и использованию этапов традиционных средств и методов спортивной тренировки представлены явно не полно.

Процесс их применения до сих пор изучен недостаточно, отсутствует научно обоснованная методика их использования в координационной тренировке юношей в возрасте 10-15 лет.

Таким образом, необходимо воспитание координационных способностей у юношей в возрасте 10-15 лет, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

**Методы и организация исследования.** Многие вопросы контроля и методики их формирования и совершенствования остаются дискуссионными, недостаточно разработанными и требуют дальнейшего исследования. В научной и методической литературе нет единого мнения в определении понятий и структуры координационных способностей борцов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Силовая выносливость имеет выраженные возрастные особенности. В периоде от 10 начальный этап для занятий дзюдо до 15 лет увеличивает точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений и повторений приемов. Юноши-борцы 10-15 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных силовых приемов, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов повторяющихся движений.

Юноши-борцы 10-15 лет, занимающиеся дзюдо отличаются высокой способностью к усвоению сложных силовых приемов, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

Основными средствами для воспитания основных физических качеств являются упражнения, выполнение их в обычных, ослабленных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

Применение упражнений в ослабленных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям.[3]

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, в учебно-тренировочном процессе спортсменам дзюдоистам следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать обусловленные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны. [1]

В процессе повышения силовой выносливости у дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок:

- применение однообразных упражнений,
- сложность упражнений должна соответствовать к подготовленности спортсмена. [4]

Воспитание силовой выносливости у юношей 10-15 лет осуществляются за счет новых упражнений, и упражнений, применяемых в условиях дефицита пространства, недостаточной информации о сопернике и времени и т. д., содержащие абсолютно новые элементы, относящиеся к спортивным и подвижным играм.

**Выводы.** Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что к силовой выносливости, можно отнести такие способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, вестибулярную устойчивость. Занятия дзюдо способствуют развитию силы только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче. Сила зависит от переработки образно-двигательной и силовой информации. Если данное качество не применяется, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.[5] силовые способности дзюдоистов во многом зависит от умения объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков.

### Список литературы.

- 1.Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 152 с.
2. Булгакова, Ж.Н Теоретические и методические основы отбора в спорте / Ж.Н. Булгакова. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 24 с.
- 3.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.
- 4.Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: ОЛМА-Пресс, 2010. – 112 с.
- 5.Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск: Урал ГУФК, 2019. –317-321 с.

*Муллагалиев Айнур Наилевич,  
Студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: [aynur.mullagaliyev@inbox.ru](mailto:aynur.mullagaliyev@inbox.ru)  
Костарев А.Ю.  
научный руководитель, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНОШЕЙ 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

**Актуальность.** В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у юношей, пользуются занятия различными видами единоборств(дзюдо, самбо, рукопашный бой и т.д.). Данные виды единоборств вызывают интерес и побуждают к активности юношей, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни.

Огромная конкуренция в спорте, стремление спортсменов и самоусовершенствованию стимулируют рост спортивных результатов, большинство из которых приближается к пределу возможностей человека. Все это приводит к тому, что на крупнейших соревнованиях побеждают наиболее одаренные спортсмены, придерживающиеся своей подготовке системы.

Борьба один из самых древних и любимых народов видов спорта. Истоки её зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. В этих поединках сформировались определенные навыки, тактические Уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшие затраты сил. Так, наряду с трудовыми навыками накапливались и приёмы борьбы, которые передавались из поколения в поколение. Случайно найденный приёмы, придуманные Уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавали зачатки народных видов борьбы. Судьбы многих народов решались многочисленных Войнах. А исход сражения зачастую зависит от искусства воинов вестей единоборства. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияние мирных борцовских поединков на воспитание отважных и сильных воинов защитников родной земли. Но и сами по себе борцовские поединки очень увлекательное зрелище точка здесь можно показать свою удаль, силу, ловко, смелость, хитрость. Поэтому не стихийно возникали всюду, где собиралась молодежь. О популярности борьбы прошлого говорят памятники искусства только поэты и художники того времени могли оставаться равнодушными к любимому народному спорту.

Самбо относится к третьему виду борьбы, которая руководит в 1966 года ФИЛА.

Сейчас борьба самбо получила признание и распространение во многих странах мира. Особенной популярностью она пользуется в Монголии, Испания, эти страны неоднократно достигали высоких спортивных результатов. Первый Чемпионат мира по самой был проведён в 1973 году в Тегеране, 2 состоялся в 1974 году в столице Монголии Улан-Баторе, 3 прошёл в 1975 году в Минске. Советские самбисты на чемпионатах мира выступают с большим успехом завоевывают по восемь девять золотых медалей из 10 возможных. Первый чемпионат Европы по самбо проходил в 1972 году в Риге. Там советские самбисты завоевали 8 золотых медалей. Точно такой же результат они показали в 1974 году в Мадриде на втором чемпионате. В 1975 году в Ленинграде советские самбисты стали обладателем 9 золотых медалей. Появлению борьбы самбо предшествовала большая работа специалист по изучению различных видов национальной борьбы. Одновременно некоторые тренера пропагандировали приёмы самообороны без оружия среди небольшого круга энтузиастов.

Борьба – один из самых древних видов спорта и в системе физического воспитания служит средством всестороннего физического развития детей, укрепления их здоровья. Она является одним из популярнейших видов спорта, и это вполне закономерно, так как здесь особенно ярко проявляются и воспитываются как физические, так и психологические, морально-волевые качества: смелось., решительность, быстрота, сила, выносливость, и др.

Современное самбо ставят высокие требования к уровню подготовленности к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности. Спортивные успехи в единоборствах зависят от достаточно широкого числа требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований и тренировок, в том числе и от развития такого качества как сила.

Организм подростков и юношей имеет свои анатомо-физиологические и психологические особенности точка их необходимо знать и учитывать при организации проведения занятий по спортивной борьбе.

Возраст 12-15 лет наиболее благоприятен для развития таких физическое качество быстрота ловкость и гибкость и сила. Именно эти качества в дальнейшем становятся фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Следует отметить и то обстоятельство, чтобы подростки юноши отличаются от взрослых спортсменов больше раздражительный способностью. Это тоже положительно сказывается на подготовке. Но и есть такие факторы, которые затрудняют Педагогический процесс воспитания юных борцов. Дело в том, что организм подростков юношей находится состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, неустойчивое внимание, недостаточно развита сила мышц. Они большей степени, чем взрослый, реагирует на те или иные раздражители.

У юных борцов наблюдается бурный рост тела в длину до 10 см год. Окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей в этом возрасте не заканчивается. Поэтому следует очень осторожно применять упражнения для развития силы и гибкости, чтобы не помешать росту костей. В то же время большая эластичность связочного аппарата благоприятствует развитию детей гибкости и подвижности в суставах. Функциональным возможностям мышечной системы у подростков и юношей ниже чем у взрослых. Поэтому применяют упражнения на развитие силы нужно в определенной последовательности, постепенно наращивая нагрузку. Исследования профессора В. Фарфеля показали, что возрасте 13-15 лет у человека заканчивается формирование двигательного анализатора. Связи с этим появляется возможность примерно с 15 лет начинать целенаправленное развитие силы. Этому способствует заметный рост поперечных размеров тела точка занятия с подростками и юношами надо также учитывать особенности сердечно-сосудистой системы. В частности, в этом возрасте наблюдается относительно замедленное увеличения просвета артерий, деятельность сердца и сосудов достаточно регулируется со стороны головного мозга. У подростков и юношей отмечается увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузки у юных спортсменов могут появиться сердечная аритмия и головокружение.

Юношеский организм обладает способностью поддерживать высокий уровень работоспособности в течение длительного времени. Подростки и юноши быстро утомляются, но и быстро восстанавливает свои силы. При этом восстановление сил происходят лишь тогда, когда спортсмены получают малое или оптимальные нагрузки. Поэтому для поддержания работоспособности на протяжении всего занятия необходимы частые перерывы для отдыха.

Возрасте 12-15 лет у ребят развивается способность логически мыслить, анализировать свои поступки и поведение. Юные спортсмены стараются подходить на взрослых, стремятся к самостоятельности. Задача преподавателя заключается в том, чтобы побудить занимающихся к развитию положительных качеств, так как юные спортсмены склонны переоценивать свои силы, браться за выполнение упражнений, которая не способствует физическому развитию. Поэтому вся их деятельность нуждается в строгом контроле. Учета возрастных способностей подростков и юношей позволит преподавателю лучше организовывать учебно-воспитательный процесс.

При изучении физических упражнений или техники борьбы занимающиеся должны знать, что надо выполнять, как выполнять, для чего выполнять. Юноши в большей степени, чем взрослые, переживает свои успехи и неудачи. Поэтому выработки умения правильно оценивать свои действия необходимо уделять внимание на каждом занятии так, если при совершенствовании способа тактической подготовке "угрозы" юноша допускает ошибку (угрожает неестественно и не достигает результата), преподаватель спрашивает ученика о причине неудач и при необходимости наводит его на правильный ответ.[4]

Обучении юношей должна вестись систематически и последовательно. Регулярно посещаемое занятие создает предпосылки к освоению техники борьбы без ущерба для здоровья занимающихся. Одновременно с этим следует также учитывать, что ему нужно повторять материал чаще, чем взрослым. В процессе обучения отдельные знания, представление, понятие необходимо связывать определенную систему.[4]

Юношеском возрасте первостепенное значение имеет всесторонняя физическая подготовка. Её цель формирования правильной осанки, всестороннее физическое развитие, развитие специальных картотек для овладения техническими действиями. Известно, что ребят 12-14 лет легче развивается быстрота, ловкость и гибкость; у юношей 15-16 лет растет сила, появляется способность к выполнению в скоростно-силовых упражнениях; в возрасте 16-17 лет легче усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для развития специальной выносливости. [4]

Эти рекомендации следует положить в основу физической подготовки юных борцов. Развитие силы в юношеском возрасте должно осуществляться в основном упражнениями скоростно-силового характера. Форсированное развитие силы и увлечение упражнениями с большим весом может привести к скованности и потере быстроты. У юношей 12-15 лет силу следует развивать преимущественно упражнениями с гантелями, набивными мячами, с партнером, на гимнастических снарядах, простейшими формами борьбы. У юношей 16-17 лет упражнения на силу усложняются за счёт увеличения веса снаряда, изменения исходного положения, увеличения времени на выполнение упражнений, уменьшения отдыха между выполнением упражнений. Развивать выносливость у подростков и младших юношей следует особенно осторожно. На занятиях обычно используется интервальный метод выполнения упражнений. Учебно-тренировочные схватки проводятся с частыми перерывами для отдыха. Постепенно по мере приспособления к нагрузке периоды отдыха сокращаются, а затем

увеличивается время выполнения упражнения. И наконец, увеличивается темп ведения борьбы. Большое значение для развития выносливости имеет борьба в различных условиях: на ограниченном месте, я с выходом из партнера вверх или в стойку, с односторонним сопротивлением, с сопротивлением после захвата, борьба с несколькими партнерами подряд и так далее. К таким заданиям приучают юношу находить выход из любых создавшихся положений схватки точках обучают спортсменов тактики борьбы, преподаватель учитывает, что борьба для них — это игра. В игре они усваивают правила, приучается рационально использовать средства в практике для достижения Победы. Вот почему следует более широко применять игровой метод. Одна из задач преподавателя учить учеников уважать своих спортивных противников. Преподаватель приучают занимающихся ввести в схватку активно, но без излишней горячности, поощрять насыщенную техническими действиями борьбу и порицает грубые действия.[4]

В зависимости от темпа выполнения и числа повторений упражнения, величины отягощений, а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее увеличивающиеся динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К данным факторам, относится бесспорнофизическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Двигательные действия наблюдается правление скоростно-силовых способностей, для совершения которых требуется сила мышц и быстрота движений. Скоростно-силовые действия включают в себя: 1) быструю силу и 2) «взрывную» силу. «Взрывная» сила (быстрая сила или скоростная) – это способность за наименьшее время развивать максимально большую силу (первые 0,2-0,3 с. движения). Развитие силовых качеств борцов-подростков усложняется по сравнению с младшим возрастом: растет роль специальной силовой подготовки, усложняется структура и содержание самих упражнений и условия их выполнения. Больше внимание уделяется уже тем силовым упражнениям, которые способствуют развитию отдельных групп мышц и похожи по структуре и характеру на основные соревновательные упражнения. Акцент делается и на развитии тех мышечных групп, которые испытывают наибольшую нагрузку во время выполнения именно состязательных (соревновательных) упражнений.

На первом этапе занятия должны включать упражнения общеукрепляющие: развивающие ловкость, координацию, умение правильно падать, обучающие самостраховку, а также – кувырки, прыжки, другие акробатические элементы. Вместе с тем, уже в раннем возрасте самбо воспитывает твердость, уверенность в себе.

Для начинающих отягощение берётся в пределах 40-60 % от максимума, для более подготовленных – 70-80 % , или 10-12 ПМ. Отягощения следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т. е. необходимо сохранить ПМ в пределах 10-12. В таком

варианте эту методику можно применять в работе, как с взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

В предлагаемой работе сделана попытка анализа средств и методов силовой подготовки, а также изучение их взаимодействия с другими средствами и методами при учете возрастно-половых и психофизиологических особенностей борцов-юношей. Многие специалисты в сфере спорта совпадают во мнении, что физические способности спортсменов являются основным элементом, определяющим их мастерство.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Самбо развивает твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Самбо - это боевая система, которая всесторонне воздействует на весь организм занимающегося.

Постоянно растущая соперничество в единоборствах свидетельствует о необходимости разработки новых методик спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта.

Признавая важную роль силовых способностей в становлении спортивного мастерства самбистов, вопросы, посвященные разработке и использованию этапов традиционных средств и методов спортивной тренировки представлены явно неполно.

Процесс их применения до сих пор изучен не полностью, отсутствует научно обоснованная методика их использования в силовой тренировке юношей в возрасте 13-15 лет.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений. Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60 % от максимума. Число повторений от 6 до 10 (в зависимости от веса отягощения), интервалы отдыха между подходами 3-4 мин.

Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений. Сущность этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (30 до 60 % от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных условий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30-40 % от максимума).

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явного выраженного утомления.

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным, в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений равных 3 – 2 МП ( 90 – 95 % от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4 – 6 МП. Интервалы отдыха – оптимальны – до полного восстановления (4 – 5 минут). Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70 – 80 % от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120 - 140 %. Целесообразно применять 2 – 3 упражнения с 2 – 5 повторениями (например, приседание со штангой на плечах).

По мнению специалистов, такие практические вопросы, решающие проблемы развития силы у спортсменов, очень важны, что делает тему исследования актуальной для теории и методики спортивной борьбы

Таким образом, необходимо воспитывать силовые способности у юношей в возрасте 13-15 лет, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

**Методы и организация исследования.** Остаются спорными такие вопросы как контроль и методика их формирования и совершенствования, недостаточно разработанными и требуют дальнейшего исследования. В научной и методической литературе нет единого мнения в определении понятий и структуры силовых выносливости борцов.

Положительные стороны методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов, благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травмирования; 2) позволяет уменьшить натуживания, нежелательные в работе с детьми и подросткам.

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц и в уступающем режиме работы мышц.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В промежутках между разучиванием приемов борцы выполняют упражнения со штангой, используя этот снаряд для развития физической силы. Как правило, спортсмены упражняются с тяжестями 2-3 раза в неделю по 40-45 минут. Во время этих занятий самбист уделяет внимание следующим группам мышц: мышцы верхних и нижних конечностей, мышцам плечевого пояса, трапециевидным мышцам, мышцам брюшного пресса и поясницы, упражнения, которые помогают самбистам увеличить силу: приседания со штангой на плечах; жим штанги из-за головы;

подтягивание штанги к груди из положения туловища наклонена вперёд; тяга штанги (ноги прямые), сгибание туловища из положения, сидя на полу, наклоны туловища в сторону.

В течение первых двух месяцев каждое упражнение следует выполнять в одном подходе. Количество повторений должно находиться в прямой зависимости от физической подготовки бойца. В целом же следует придерживаться принципа: делать упражнения до тех пор, пока не устанешь. После 2 месяцев тренировок как количество подходов увеличивается до двух, через 4-5 месяцев - до трёх. Никогда не следует стремиться многократно, выполнять упражнение. Практика показывает, что 2-3 подхода к штанге за тренировку наиболее оптимальное. Спортсмен не должен забывать, что его основная цель - улучшить физическую подготовку посредством занятий с отягощениями. Упражнения, выполненные в 4 и более подходов, - обычная трата сил и энергии.

Силовая выносливость имеет определённые возрастные особенности. Наиболее благоприятный возраст для начала занятий самбо 10 лет. В периоде от 10 до 15 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

Юноши 13-15 лет, занимающиеся самбо отличаются высокой способностью к усвоению сложных силовых способностей, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. Основным правилом воспитания общей выносливости является длительное выполнение тренировочной нагрузки в режиме, который соответствует работе умеренной и большой мощности.

Для того что бы объем нагрузки был большим все основные факторы общей выносливости требуют длительного воздействия. На уровне критической следует способствовать интенсивности работы. Это означает, что работу для развития общей выносливости нужно в основном проводить в аэробных условиях. При тренировке с изменяемой интенсивностью (работа на отрезках или отдельными более, или менее короткими «порциями», например, раунды в боксе) последняя должна кратковременно выходить за рамки критической, однако каждая тренировочная серия или занятие не должны приводить к значительному кислородному долгу [1; 2].

Упражнения являются основными средствами для воспитания основных физических качеств, выполнение их в обычных, адаптированных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

Применение упражнений в адаптированных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям.[2]

Этот метод имеет целый ряд преимуществ, выгодно отличающих его от других методов. Длительная и сравнительно умеренная, «мягкая» работа, во-первых, создает благоприятные условия для гармоничной и постепенной

настройки на работу всех систем организма; во-вторых, снижает возможность перетренировки, так как известно, что «убивает не дистанция, а темп»; в-третьих, как никакая другая работа, позволяет вырабатывать экономичную технику, распределять усилия, хорошо расслаблять мышцы. Поскольку непрерывная работа требует значительного времени и, кроме того, связана с определенными трудностями психологического и гигиенического характера (в первую очередь - монотонность работы), многие спортсмены и тренеры более склонны применять для воспитания общей выносливости другие методы тренировки, в частности некоторые варианты прерывистой тренировки (переменную, повторную, интервальную тренировку), проводимые в соответствующем режиме.

Воспитание силовой выносливости у юношей 13-15 лет осуществляются за счет новых упражнений, и упражнений, применяемых в условиях дефицита пространства, недостаточной информации о сопернике и времени и т.д., содержащие абсолютно новые элементы, относящиеся к спортивным и подвижным играм.

**Выводы.** На основе научно-методической литературы выявлено, что актуальность развития силовых качеств у борцов самбо 13–15 лет и наличие большого количества инновационных и классических комплексов упражнений является составной частью в подготовке спортсменов. Поэтому методисты и научные работники, приступая к теоретическим и экспериментальным исследованиям должны всегда рассматривать изучаемый вопрос взаимосвязи со всеми сторонами системы подготовки спортсмена. К сожалению данное положение, как правило, не соблюдается специалистами-практиками. Это можно объяснить следующим. С одной стороны, пока еще нет четкого определения ведущих сторон системы подготовки спортсменов, а с другой – ведущие специалисты-педагоги, обладающие знаниями опытом, не используют полученные научные данные в практике.

Только четкая, детально продуманная и научно обоснованная система подготовки и ее реализация позволяет спортсмену показать выдающиеся результаты международного класса. Поэтому практика постоянно ставит перед тренерами и спортсменами такие вопросы, которые невозможно решить без специального научного эксперимента с применением объективных методов исследования.

В системе тренировочного процесса спортсмена наряду с решением различных задач тактической, технической, теоретической, психологической подготовки, важнейшую роль играет физическая подготовка. Определено, что к пятиминутным соревновательным нагрузкам субмаксимальной мощности и переменной интенсивности, самбистам необходимы не только хорошие скоростные и силовые качества, но и выносливость к мышечным нагрузкам. Это качество является одним из ведущих и определяющих результативность в соревновательных схватках самбистов.

#### **Список литературы.**

1. Булгакова, Ж.Н Теоретические и методические основы отбора в спорте / Ж.Н. Булгакова. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 24 с.

2. Лазарев, И. «Средства и методы выполнения болевых приемов в борьбе самбо», / И.Лазаревдисс. Кан. пед. Наук, 1990.-2с.

3. Колодников, И.П. «Борьба самбо», издательство Министерства обороны Союза ССР, / И.П. Колодников Москва, 1960- 41с.

4. Купцова А.П. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт» / А.П. Купцова – 1978 -424 с.

5. Фролов, А.В. «Краткие методические указания по изучению боевого раздела самбо» («для служебного пользования») / А.В. Фролов -2012.-49 с.

6. Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск: Урал ГУФК, 2019. –317-321 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.

*Мурзашев Р.В. студент 1 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: Murzashev.r@gmail.com  
Юламанова Г.М.  
научный руководитель, профессор БГПУ им.М.Акмиллы*

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ**

Аннотация: данная статья посвящена вопросу воспитания скоростно-силовых качеств юношей 14-15 лет, занимающихся в секции по хоккею. Рассмотрены проблемы современного уровня совершенствования скоростно-силовых качеств, предложены направления для эффективного совершенствования.

Актуальность. Юношеский хоккей в нашей стране давно уже стал важнейшей базой подготовки резервов Большого хоккея. Высокие темпы повышения уровня мирового хоккея настоятельно требуют постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов подготовки надежного резерва

В современном хоккее особое значение приобретает скоростно-силовая подготовка — один из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков.

Фундамент высоких и стабильных достижений закладывают в детстве и в юношеском возрасте. Анализ накопленного опыта и результатов уже проведенных исследований показывает, что в процессе многолетней тренировки всегда можно найти дополнительные резервы и потенциальные возможности повышения уровня скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов. Среди прочих причин, обуславливающих недостаточно высокую эффективность скоростно-силовой подготовки хоккейной молодежи, хотелось бы выделить несовершенство практикуемой методики развития скоростно-силовых качеств. Именно эта причина вызывает необходимость, в интересах дальнейшего прогресса мастерства

наших резервов, оптимизировать учебно-тренировочный процесс, прежде всего, в плане повышения эффективности средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки.

Одним из эффективных методов воспитания скоростно-силовых качеств у хоккеистов является использование динамических усилий, методов ударного, вариативного и сопряженного воздействия. В современной литературе эта проблема рассмотрена достаточно слабо. В связи с актуальностью и малой разработанностью проблемы, темой исследования была выбрана: «методические основы скоростно-силовой подготовки хоккеистов».

Цель исследования: изучить, научно обосновать и проверить на практике эффективность применения методов динамических усилий, методов ударного, вариативного и сопряженного воздействия в воспитании скоростно-силовых качеств хоккеистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Определяя средства скоростно-силовой подготовки. В экспериментальной программе, учитывали следующие методические концепции:

Наиболее эффективны как средства специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов упражнения с преодолевающим режимом работы мышц, при небольших отягощениях (порядка 20-40 % от максимальных);

Режим работы мышц должен соответствовать специализированным упражнениям и учитывать начальные условия развития усилия;

При имитации соревновательного упражнения необходимо локально-направленно воздействовать на рабочие группы мышц, ответственные за двигательное действие в целом, предлагая им в тренировке повышенную скоростно-силовую нагрузку.

Продолжительность концентрированной скоростно-силовой нагрузки, необходимой для приспособительного реагирования организма юного спортсмена, составила четыре недели.

При определении порядка введения средств в тренировку учитывали, что порядок следования средств изменяет тренировочный эффект каждого из них и качественный характер приобретенных скоростно-силовых способностей. Поэтому построение экспериментальной тренировочной программы было основано на использовании: срочного эффекта последствия (использования следовых явлений от ранее проделанной работы) для повышения эффективности последующей нагрузки; вариативности усилий (когда упражнения в стандартных условиях выполняют на фоне «свежих» мышечных ощущений, полученных при работах небольшими отягощениями)

Применение сопряженно-последовательного принципа использования средств специальной скоростно-силовой подготовки обеспечило неуклонное существенное развитие скоростно-силовых способностей юных хоккеистов.

Для повышения эффективности силовой и скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов средства тренировки необходимо подбирать с учетом принципа динамического соответствия соревновательному упражнению при использовании методов динамических усилий, методов ударного, вариативного и сопряженного воздействия.

Организация специальной скоростно-силовой подготовки по сопряженно-последовательному принципу использования средств и методов тренировки позволяет не только экономить время и энергию юных спортсменов, но и создать благоприятные условия для рационализации тренировочного процесса в целом.

### Список литературы

1. Зайцев, В. К. Технология тренировки функциональных систем организма хоккеиста. М. Академ.Проект, 2006. - 224 с.
2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. –М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
3. Питер, Твист Хоккей: теория и практика М: АСТ: Астрель, 2006. - 288 с.
4. Тюленьков, С. Ю. Контроль в системе подготовки хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации / С. Ю.Тюленьков, А.Сергеев //
5. Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 7. - С. 23.

*Нухов Радмир Рафисович,  
студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
Федулина И. Р.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

**Актуальность.** Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Уровень спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, в частности бокса, связан с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою, высоким эмоциональным напряжением и разнообразным влиянием на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов единоборств. Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике боксера, его физическим качествам, морально-волевой и технико- тактической подготовке. При этом важнейшее значение для боксера имеет физическая подготовка. Особенно это относится к методике развития скоростно-силовых способностей, остающиеся ведущими в боксе, которые требуют тщательного изучения и являются актуальной темой исследования.

Кроме того, в ряде исследований отмечается необходимость уделять большое внимание развитию, прежде всего, скоростных, силовых, а также скоростно-силовых способностей в отдельных видах спорта

**Методы и организация исследования.** Обзор научно-методической литературы по теме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Возраст 12-13 лет относят к старшему школьному возрасту – юношеству или так называемому постпубертатному периоду.

В 12-13 лет уже сформирован промежуточный мозг, достигает взрослых размеров мозжечок, закончен процесс миелинизации нервных путей. На данном возрастном периоде устанавливается взрослый тип электрической активности в ЭЭГ со стабилизацией амплитуды и частоты корковых потенциалов. Помехоустойчивость поведенческих реакций приближается к взрослому уровню. Эта способность имеет большие индивидуальные различия, она контролируется генетически и мало изменяется в процессе тренировки. Можно также отметить, что переход доминирующей роли от правого к левому полушарию приводит к значительному совершенствованию абстрактно - логического мышления, развитию второй сигнальной системы и процессов экстраполяции. Вестибулярный аппарат уже сформирован к 12-13 годам, в боксе данный аспект играет немаловажную роль: способность поддерживать равновесие, улучшается и стабилизируется двигательная сенсорная система достигает взрослого уровня. С 13 лет точность различения мышечных напряжений практически не отличается от уровня взрослых.

К 12-13 годам мышечный вес достигает взрослых размеров и устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах.

Спортивные достижения в этом возрасте у боксеров возрастают, поскольку физические возможности тоже растут. Также идут вверх показатели объема и массы сердца; минутный объем крови растет за счет возросшего систолического давления, а вот ЧСС падает. Давление в 12-13 лет составляет порядка 125/73 мм/рт.ст.

В построении тренировки боксеров юношей необходимо учитывать высокую динамичность и лабильность протекания у них нервных процессов, в сравнении с взрослыми боксерами, и их недостаточный уровень психической устойчивости и выносливости, особенно ярко проявляющийся в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовленность боксера определяется степенью развития специализированных восприятий чувства дистанции и времени удара, ориентировке на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и психическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической готовности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития качеств и состояния так называемой психической готовности. Его характеризует уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели в бою, значительная психическая устойчивость.

Все вышеуказанные факторы говорят о сложном психологическом моменте в жизни каждого человека, помочь ему в становлении собственной личностиможетспортивнаядеятельность.Выбросадrenalина,референтная группа – все это благоприятно сказывается на изменениях в психике юношей.

Развитие силовых способностей содействует общему гармоническому развитию всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. В этом отношении необходимо использование избирательных силовых упражнений. Здесь большое значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечивать пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке

Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному.

Необходимо учитывать, что разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков) предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Создание условий и возможностей, так называемой базы, для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально прикладной физической подготовки, позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки.

**Выводы.** Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою является одним из наиболее сложных видов единоборств. Однако вопросы физической подготовки и особенно методики совершенствования скоростно-силовых способностей являются ведущими в боксе. Способность к скоростно-силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам.

Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в боксе является важным фактором для достижения высоких результатов школьников, занимающихся боксом.

Стоит отметить, что единых методов тестирования физической подготовленности в различных видах единоборств крайне мало. При их оценке отсутствуют рекомендации по режимам выполнения тестовых упражнений в количественном или временном аспектах, что вносит определенные трудности при интерпретации их направленности и не позволяет провести сравнительную динамику изучаемых качеств в родственных видах спорта.

### Список литературы.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.
2. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп. / Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М.: «Человек», «Олимпия», 2011. – 656 с
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта / Л. В. Волков. – М., 2002. – 294с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.

*Сарванова Диана Димовна,  
студентка 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: sarvanova\_2017@mail.ru  
Юламанова Г. М.  
научный руководитель, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ФУТБОЛЕ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ

**Актуальность** нашей работы обосновывается потребностью привлечения подростков и детей к систематически регулярным занятиям спортом и физической культурой, усложнениям и усилением образовательной направленности уроков физической культуры в школе. Многие аспекты и темы, касающиеся спортивной подготовки юных футболистов, уже были рассмотрены в работах многих специалистов. Большая часть исследований направлено непосредственно на реализацию функциональной подготовленности футболистов, но в ущерб технико-тактическому компоненту. При этом безусловно актуально встаёт вопрос о разработки методов и новых средств технико-тактической подготовки юных футболистов. Данная тенденция обусловлена самой спецификой футбола, с каждым днем предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов. Необходимость разрешения выявленного противоречия определила проблему исследования: каким образом повысить эффективность технико-тактических действий юных футболистов для обеспечения результативности их соревновательной деятельности?

### **Результаты исследования и их обсуждения:**

Теоретико-методологической основой исследования явились труды таких авторов, как: Андреев С.Н., Андружейчик М.Я., Золотарёв А.П., Кашкаров В.А., Лаптев А.П., Петухов А.В., Полишкис М.С., Сучилин А.А. и мн. др.

Методологическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три взаимосвязанных этапа в период с 2019 по 2020 гг. На каждом

этапе, в зависимости от решаемых задач, применялись соответствующие методы исследования.

На первом, поисковом, этапе (2019 г.) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования и разработана программа констатирующего эксперимента.

На втором, констатирующем этапе (20120 г.) осуществлялся сбор и обработка набранного первичного экспериментального материала. Разработаны комплексы тренировочных упражнений по формированию специфических технико-тактических действий футболистов.

На третьем, формирующем, этапе (2019-2020 гг.) проводился основной педагогический эксперимент с целью проверки модели процесса технико-тактической подготовки юных футболистов и эффективности методики; осуществлялся логический анализ и систематизация полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов и практических рекомендаций; выполнено оформление квалификационной работы. На данном этапе нами использовались следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; стенографирование соревновательной деятельности; математико-статистические методы обработки экспериментального материала; анализ, обобщение и интерпретация полученных результатов.

**Выводы.** В результате исследования теоретических предпосылок совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов нами были сделаны следующие выводы:

1. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это, прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, моральноволевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Тренировочный процесс начинается как правило с теории тактики футбола, где объясняются основные правила игры, практическое овладение которыми продолжается в ходе выполнения игровых упражнений и во время тренировочных игр. В дальнейшем необходимо рассказывать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, задачах и функциях игроков, и их действиях на том или ином игровом месте.

2. Основными методами обучения тактике и совершенствования являются:

1. Метод упражнения.
2. Метод демонстрации и показа.
3. Метод слова.
4. Целостный и расчлененный методы
5. Анализ видеоматериалов
6. Анализ своих действий и действий соперника.

Для решения поставленных задач при тактической подготовке футболистов необходимо использование самых разнообразных средств:

- упражнения (индивидуальные, групповые и командные);
- двусторонние матчи; -контрольные и календарные игры;
- изучение теории и тактики футбола.

Также весомое значение имеют специальные упражнения на формирование быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних действий на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения на технику.

3. Основным критерием биологического возраста является скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

#### **Список литературы.**

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук.
2. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов/ Н.М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
3. Футбол: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / сост. М.Я. Андружейчик. – Минск: Минспорта и туризма РБ, НИИ ФКиС РБ, БГУФК, 2006. – 110 с.
4. Санин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков. / М.Р. Санин, З.Г. Брыскина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 145 с.

*Фархутдинова Регина Ринатовна,  
Студент 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail:farhutdinovaasmina@gmail.com  
Емелева Т.Ф.  
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

### **ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Актуальность.** В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и

гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память.

От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Целенаправленное развитие координационных способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Именно координационные способности оказывают существенное влияние на формирование умственной сферы ребенка, так как имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности.

Таким образом, развитие координационных способностей остается довольно актуальной темой, так как они имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития координационных способностей, но, к сожалению, в программах по физическому развитию недостаточно учитываются анатомо – физиологические и психолого-педагогические особенности мальчиков и девочек, кроме ориентировочных показателей уровня развития координационных способностей.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Координация - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи [3]. К числу основных координационных способностей относятся [2]: способность к ориентированию в пространстве; способность к равновесию; способность к перестраиванию движений; способность к соединению (комбинированию) движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность к выполнению заданий в заданном ритме; способность к управлению времени двигательных реакций; способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом; способность к рациональному расслаблению мышц.

Существует три вида координации [1]: нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи; мышечная координация - согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею; двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

В старшем дошкольном возрасте происходит формирование координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной нервной системой организма, повышается роль вербальной системы в становлении координационных двигательных механизмов.

На пятом году характерный для дошкольников быстрый рост организма, который несколько замедляется и опять ускоряется в конце дошкольного возраста. Среднее ежегодное увеличение роста дошкольника составляет около 6 см, девочки немного опережают мальчиков. Ежегодно вес ребенка увеличивается на 1,5- 2 кг, изменяются пропорции тела, удлиняются туловище и особенно ноги.

Общее развитие опорно-двигательного аппарата оказывается в повышении координации, ловкости и точности движений.

В возрасте 5,5 – 7 лет совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы. Мышечные волокна ребенка тонкие и слабые, а, следовательно, они гораздо менее возбудимы, чем у взрослых. По мере роста и развития ребенка совершенствуется и его дыхательный аппарат. Дыхание у детей поверхностное и частое.

Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия.

Так как освоение двигательных координированных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у детей представление об этом движении.

Средствами развития координационных способностей выступают почти все двигательные действия (физические упражнения), которые являются для них новыми и необычными. Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными. Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений. Общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений, которые являются действенным средством воспитания определенных координационных способностей, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного проявления.

Для развития координационных способностей детей дошкольного возраста используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит оттого, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

По степени избирательности воздействия на координационные способности, как отмечают некоторые авторы координационных способностей, можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные координационных способностей.

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на занятиях выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения.

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании координационных способностей в старшем дошкольном возрасте.

**Выводы.** Движение – одно из главных условий нормального роста и развития организма. У ребенка существует естественная потребность в двигательной активности, для удовлетворения которой необходимо создавать соответствующие условия и формировать таким образом навыки ходьбы, бега, лазания, метания, плавания. Малоподвижные, вялые дети обычно отстают от сверстников в развитии, часто болеют, плохо учатся.

Двигательная активность способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развивает координацию, стимулирует белковый синтез в мышечных волокнах и увеличение мышечной массы.

К 5-ти годам совершенствуются координация движений и зрительно-пространственное восприятие.[4]

1. Координация - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Существует три вида координации [1]:

- нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи.

Мышечная координация - согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

В старшем дошкольном возрасте развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности).

Таким образом, координационные способности имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов.

2. Рассмотрев анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста можно сделать вывод:

- процесс роста детского организма меняется усилением роста и замедлением в разные периоды;

- ежегодное увеличение роста дошкольника составляет около 6 см, вес ребенка увеличивается на 1,5 – 2 кг, изменяются пропорции тела, удлиняется туловище и особенно ноги;

- сердечно-сосудистая система характеризуется относительно большой массой сердца, большой шириной отверстий и более широким просветом сосудов, чем значительно облегчается кровообращение;

- особенностью дыхания является определенная зависимость от возраста и пола. У детей возрастом 5,5 – 7 лет дыхание преобладает диафрагмальное;

- происходят прогрессивные изменения высшей нервной деятельности, морфологические изменения в строении головного мозга, увеличивается его вес, усложняется структура аналитико-синтетической деятельности, расширяется сфера влияния словесных раздражителей, сигналов, на развитие деятельности ребенка;

- в дошкольном возрасте интенсивно развиваются все органы чувств;

- восприятие является основой, которая питает мышление чувственным материалом. Ощущение и восприятие носят особенные действия анализаторов, направленные на обследование предмета, его качеств и свойств.

3. Дошкольный возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно.

Развитие координационных движений нужно осуществлять с раннего возраста. Поэтому работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Но так как совершенствование координации у маленьких детей — процесс сложный и трудный, отмечено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей - это старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет).

Дошкольник 5-6 летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий воспитатель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве.

4. Средствами развития координационных способностей выступают почти все двигательные действия (физические упражнения), которые являются для них новыми и необычными. [3] Если эти действия (движения) становятся привычными для ребенка, тогда их надо выполнять при изменении способа или формы движений или условий. Если при выполнении двигательных действий от дошкольника требуется проявить повышенную точность, быстроту, рациональность и находчивость при использовании этих действий в различных условиях, то такие упражнения называются координационными.

Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их

систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

Для развития координационных способностей детей дошкольного возраста используют разнообразные методы.

### **Список литературы**

1. Донской, Д. Д. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 264 с.
2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. – 235 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.
4. Устинова, Т.О. Школьная зрелость как показатель особенностей физического и психического развития детей: выпускная квалификационная работа / Т.О. Устинова; ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого», Кафедра медико-биологических дисциплин и фармакогнозии. – Тула: 2017. – 73 с.

*Шарипова Ралина Ралифовна,  
студентка 3 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: sharipova-ralina@mail.ru  
Костарев А.Ю.  
научный руководитель, профессор БГПУ им. М. Акмуллы*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

**Актуальность.** Актуальность подготовкой футболистов-юниоров для подготовки к профессиональному футболу, как никогда высока. Специалисты констатируют отставание в подготовленности российских игроков в сравнении с футболистами лучших зарубежных сборных команд и клубов топ-уровня. Наши игроки уступают зарубежным оппонентам в скорости и объёме игровых действий, выполняемых на высокой скорости. Уже на протяжении длительного времени, рассматривая проблемы связанные с подготовкой молодых российских спортсменов для профессионального футбола, многие специалисты, в том числе и тренеры сборных команд России, обращают внимание на крайне ограниченное количество перспективных молодых спортсменов, которых можно реально рассматривать как потенциальных кандидатов в сборные команды страны. При этом в качестве одной из причин такого положения отмечается несоответствие уровня специальной физической подготовленности молодых футболистов

современным требованиям профессионального футбола. А именно: отсутствие у них необходимого и достаточно прочного фундамента функциональной подготовленности, что не позволяет выполнять объёмы специальной тренировочной работы на уровне интенсивности, характерной для профессиональных команд.

На основании выше изложенного, в области научно-методического сопровождения подготовки спортивного резерва в отечественном футболе возникло противоречие, что среди них одним из основных рассматривается вопрос формирования должной основы функциональной подготовленности для дальнейшей успешной адаптации в профессиональном футболе. Однако до настоящего времени отсутствуют экспериментально обоснованные методики и тренировочные технологии, позволяющие эффективно вести круглогодичный процесс специальной физической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования в возрастном диапазоне от 16- 17 лет ,где в последнее время все чаще отмечается буквально массовая «потеря» юных спортсменов для профессионального футбола

#### **Результаты исследования и их обсуждения:**

Теоретико-методологической основой исследования явились труды таких авторов, как: Холодов Ж.К., Филонов, А.В., Коц Я.М.Кашкаров В.А., Лаптев А.П., и мн. др.

Методологическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три взаимосвязанных этапа в период с 2019 по 2020 гг. На каждом этапе, в зависимости от решаемых задач, применялись соответствующие методы исследования.

На первом, поисковом, этапе (2019 г.) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования и разработана программа констатирующего эксперимента.

На втором, констатирующем этапе (20120 г.) осуществлялся сбор и обработка набранного первичного экспериментального материала. Разработаны комплексы тренировочных упражнений по формированию специфических технико-тактических действий футболистов.

На третьем, формирующем, этапе (2019-2020 гг.) проводился основной педагогический эксперимент с целью проверки эффективности комплекса упражнений; осуществлялся логический анализ и систематизация полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов и практических рекомендаций; выполнено оформление квалификационной работы. На данном этапе нами использовались следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; математико-статистические методы обработки экспериментального материала; анализ, обобщение и интерпретация полученных результатов.

#### **Выводы.**

Создание условий наиболее эффективного специального физического воспитания и совершенствования спортивных качеств футболистов 16-17 лет

будет немыслимо без учета возрастных и индивидуальных особенностей анатомического и физиологического строения детей. Использовать такой подход необходимо при подборе специальных физических упражнений и нагрузки на ребенка.

К осуществлению задач, поставленных специальной физической подготовкой необходимо переходить только после достижения занимающимся определенного уровня физической подготовки, общей двигательной подготовленности., при отборе в спортивную секцию.

Необходимо целенаправленно и систематически формировать координационные способности необходимо в тесной связи с физическим, технико-тактическим и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов. Комплексы упражнений, способствующие их совершенствованию, должны ежедневно и органически включаться в программы тренировочных занятий.

#### **Методы исследования:**

- 1) анализ и обобщение научно-методической литературы;
- 2) педагогический эксперимент;
- 4) педагогическое тестирование;
- 5) метод математической статистики

#### **Список литературы.**

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М. А. Годик. – Москва, 2014 – 127 с.
2. Барчуков, И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. – Москва :Кронус, 2011 – 247с.
3. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф. Бойченко. – Краснодар, 2009 – 122 с.
4. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. – Москва :Владоспресс, 2002 – 105 с.
5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008 – 381 с.
6. Гагаева, Т.М. Психология футбола / Т. М. Гагаева. – Москва : ФиС, 2009 – 215 с.

*Ядрышников А.Д. студент 1 курса,  
Института физической культуры и здоровья человека  
E-mail: Sashasu52@mail.ru  
Юламанова Г.М.  
научный руководитель, профессор БГПУ им.М.Акмиллы*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ ЮНОШЕЙ 11-12 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ХОККЕЮ**

Аннотация: данная статья посвящена вопросу совершенствования техники нападения на юношей 11-12 лет, занимающихся в секции по хоккею. Рассмотрены проблемы современного уровня совершенствования техники нападения, предложены направления для эффективного совершенствования техники.

Ключевые слова: хоккей, нападение, совершенствование техники, тренировки, техника.

Актуальность. Хоккей – командная спортивная игра, проходящая в высоком темпе и насыщенная острыми, быстро сменяющимися и неожиданными ситуациями. Выполнение тактических приемов в хоккее происходит в экстремальных условиях и требует высокого уровня функциональной готовности и тактического мастерства, это, прежде всего, связано с жестокостью силовых приемов и плотной опекой соперника.

От совершенствования техники нападения во многом зависит успех выступления команды. Слаженность и взаимопонимание действий игроков, их творческая активность становится возможной только при своевременных и определённых тактических построениях команды. На сегодняшний день проведены исследования только по тактической либо технической подготовке юных хоккеистов и научно-обоснованных методик, которые посвящены технико-тактической подготовке юных спортсменов, процесса их тренировок недостаточно. Однако на сегодняшний день отсутствует практика разностороннего воспитания и совершенствования техники нападения юношей 11-12 лет, занимающихся в секции хоккея с учетом возрастных особенностей.

Методы и организация исследования. Для изучения и анализа наиболее эффективных методов воспитания совершенствования техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею нами проведено педагогическое исследование, которое включает в себя наблюдение за тренерским составом и 10 спортсменами, а также анкетирование наблюдаемых.

Нападение — это организация и проведение активных атакующих действий, которые направлены на навязывание противнику своего течения игры, контроль инициативы, создание игрового преимущества и голевых ситуаций у ворот противника. Конечной и главной целью наступательных действий является взятие ворот.

Согласно мнению В.И. Колоскова, на сегодняшний день хоккей является игрой, которая состоит из результативных комбинаций, где центральное место занято игроками атаки – нападающими. Именно нападающие игроки и их действия во многом определяют содержание игры.

Техническая подготовка хоккеистов многопланова и разнообразна, однако основным компонентом являются броски нападающих по воротам противника. Именно с бросками связаны все технические действия игроков в хоккее. Ради выполнения броска хоккеист вынужден совершать ведение шайбы, ее передачу, ловлю, передвижения по площадке, единоборства, заслоны противника, а также другие действия. Именно поэтому отработка техники нападения обязательно связана с бросками в створ ворот.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью анализа наиболее эффективных методов совершенствования техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею проведено анкетирование тренерского состава. Результаты данного анкетирования представлены внижеприведенной таблице:

Таблица 1

## Результаты анкетного опроса

Наиболее эффективные средства совершенствования техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Совершенствования бросков	1	40
Броски с места по сигналу		30
Броски с ходу		20
Броски в движении		50
Совершенствования передач с шайбой	3	25
Прием-передача с остановкой шайбы		40
Прием-передача в одно касание		20
Прием-передача в движении		40
Совершенствование обводок с шайбой	2	35
Дриблинг на месте		20
Дриблинг в движении не отрывая ног		30
Дриблинг в движении с полосой препятствий		50
Какие методы, по Вашему мнению, наиболее эффективны для совершенствования техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Соревновательный	1	50
Сопряженный	2	30
Игровой	3	20
Какие игры на внеледовых тренировках, по вашему мнению, наиболее эффективны для совершенствования техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею	Ранговое место	Значимость показателей (%)
«Пятнашки»	4	10
«Охотники и утки»	1	40

«Пионербол»	2	30
«Метко в цель»	3	20

Проведенное педагогическое анкетирование позволило выявить, что работу по совершенствованию техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею необходимо проводить в следующих направлениях:

- 1) внеледовые спортивные и подвижные игры для совершенствования навыков и умений выбора позиции, уходу из-под опеки соперника, открыванию, оказанию индивидуальной помощи партнеру;
- 2) ледовые тренировки с отработкой бросков, обводок и передач с шайбой.

При внеледовых тренировках эффективным будет организация и проведение игр «Пятнашки», «Охотники и утки», «Пионербол», «Метко в цель».

При тренировках на льду для совершенствования техники нападения юношей 11-12 лет необходима отработка бросков с ходу, бросков с ходу после передачи, повторных бросков, передач и обводок.

Оценить успешное совершенствование техники нападения юношей 11-12 лет в секции по хоккею можно с помощью следующих показателей:

1. Совершение броска точно в створ ворот, с положительным результатом.
2. Совершение точного приема-передачи шайбы в игровом моменте для дальнейшего развития атаки.
3. Бросок, передача и обводка соперника.
4. Умение в игровой ситуации, верно, использовать владение клюшкой.
5. Умение сохранять владение шайбой в критических ситуациях.

**Заключение.** В соответствии с проведенными педагогическими исследованиями можно сделать вывод, что техника нападения юношей 11-12 лет, занимающихся в секции хоккей, во многом предопределяется способностью выполнения грамотного и результативного броска, обводки и передачи, а также объективно воспринимать и оперативно преобразовывать полученную во время игры информацию.

Таким образом, очень важно у хоккеистов 11-12 лет совершенствовать технику нападения, которая состоит из броска, обводки и передачи. Также необходимо отметить важность действий, которые выполняются без шайбы: уход из-под опеки соперника, оказание помощи партнеру по команде, открывания и грамотный выбор позиции.

### **Литература**

1. Динамика показателей стабилотрии в соревновательном периоде в оценке функционального состояния хоккеистов. Dynamics of stabilometry indicators in the competitive period in the assessment of the functional state of hockey players / Е.В. Быков, Н.Г. Зинурова, А.А. Плетнев, А.В. Чипышев // Фундаментальные исследования. Basic research. – 2012. – №9. – Ч. 4. – С. 796–800.
2. Управление подготовкой хоккеистов. Managing the training of hockey players

/ Колосков В.И. // Подготовка хоккеистов. Training of hockey players М., 2002. – 162 с.

3. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов. Training of highly qualified hockey players / Ю.В. Никонов. – Минск: Польша, 2000. – 305 с.

4. Методика тренировок хоккейной школы. Hockey school training methods / Суярко С.В. // Детский хоккей Прибайкалья. Children's hockey in the Baikal Region / С.В. Суярко [Электронный ресурс]: <http://hockey.5-games.ru>. (дата обращения 20.01.2021).

5. Подготовка юных хоккеистов. Training of young hockey players

/А.А. Усатов [Электронный ресурс]: <http://fhr.ru>. (дата обращения 18. 01.2021).

6. Хоккей. Hockey / Хормин В.К. [Электронный ресурс]: учебное пособие. <http://eurogym.glinka.ru/kozlov/tah.htm> (дата обращения 17.01.2021).