

Таблица 5 - Соотношение результатов, полученных футболистами 11-12 лет в процессе выполнения тестовых упражнений и нормативов комплекса «ГТО»

Испытания	Знак		
	Бронза	Серебро	Золото
«Прыжок в длину с места», см	0	2	8
«Прыжок в длину с разбега», см	0	2	8
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	1	4	5

Таблица 6 - Средние результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей футболистов

Испытания	Результаты	Соответствие знаку
«Прыжок в длину с места», см	182	Золотой
«Прыжок в длину с разбега», см	339	Золотой
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», кол-во раз	47	Золотой

Исходя из полученных средних результатов группы, тестируемой по каждому из испытаний, мы видим, что средние результаты по каждому испытанию соответствуют золотому знаку Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Однако, в тесте «Прыжок в длину с места» два испытуемых выполнили норматив на серебряный знак, в тесте «Прыжок в длину с разбега» эти же испытуемые так же показали результат, соответствующий серебряному знаку. Особо стоит отметить результаты теста «Поднимание туловища из положения лёжа на спине», где результат, соответствующий серебряному знаку, показали 4 испытуемых и 1 испытуемый выполнил тест на бронзовый знак.

Следовательно, актуальное состояние развития скоростно-силовых способностей у футболистов 11-12 лет находится на достаточно высоком уровне, однако, необходимость в совершенствовании данных способностей остаётся острой.

Литература

1. 3 ступень – нормы ГТО для школьников 11-12 лет [Электронный ресурс]: <https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf>

БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ СКОРОСНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Петренко О.В., Омельченко Л.Е., Стрябков Д. В., Остапов Ю.А.

Белгородский национальный исследовательский университет НИУ «БелГУ»,

Россия, г. Белгород

petrenko_o@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье раскрываются базовые основы скоростно-силовой подготовки в спортивных играх. Описываются основные, общие упражнения, которые можно применять в игровых видах спорта.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, игровые виды, методы, упражнения скоростно-силового характера, теннис, волейбол, баскетбол.

Игровые виды спорта, такие как теннис, волейбол, баскетбол, футбол, гандбол и многие другие, по праву можно отнести к атлетическим видам спорта. Безусловно, в игровых видах спорта, требуются комплексное развитие физических качеств. Во время матчей спортсмены постоянно находятся в движении, приходится совершать огромное количество ускорений, рывков, прыжковых действий, наносить удары по мячу, теннисистам совершать ответные действия по мячу с сильным вращением, при всем при этом, вести психологическую борьбу с соперником [5].

В игровых видах спортивной деятельности важна максимальная концентрация внимания на противнике и на мяче.

Игровые виды способствуют развитию быстроты сложной реакции, концентрации и переключению внимания, развитию антиципации – способности к предвидению и прогнозированию [6].

Способности скоростно-силового характера проявляются преимущественно в упражнениях, в которых требуются существенные напряжения мышц и высокая скорость их сокращения [3].

В ряде литературных источников [2,3] скоростно-силовые способности определяются, как способность к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений.

Скоростно-силовые качества определяют, как способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения [1].

Необходимо помнить, что в одних видах спорта результат в основном зависит от силовых компонентов движения, а в других – от скоростных. Так в игровых видах спорта преимущественно на 20-25% реализуют силовые способности, и 75-80% скоростные.

Безусловно, в каждом виде спортивной деятельности, существуют свои особенности построения спортивной тренировки для развития скоростно-силовых способностей, но проанализировав литературные источники по данной проблеме, мы нашли общие закономерности. Например, следующие методические приемы:

- применение необычных исходных положений;
- изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений;
- связки прыжковых упражнений;

- использование утяжелителей и предметов различной формы и массы и т.д.

Так же для развития скоростно-силовых качеств предлагается применять следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный [3].

Упражнения направленные для развития скоростно-силовых способностей можно применять следующие.

1. Приседания с отягощением;
2. Выпрыгивания вверх с отягощением;
3. Метание различных снарядов (ядро, набивной мяч);
4. Метание набивного мяча из различных исходных положений с последующим стартовым ускорением;
5. Бег в гору. Обращать внимание на мощное отталкивание и высокое поднимание бедра.
6. Бег по лестнице вверх. Уделять внимание полному выпрямлению ноги при отталкивании ею, находящейся сзади;
7. Прыжки с места в длину;
8. Выпрыгивание вверх, из исходного положения упор присев, в положение прогнувшись;
9. «Пистолет» из и.п. - упор присев на одной ноге, другая - вперед. Быстро подняться или выпрыгнуть вверх;
10. Тройной прыжок с места. Отталкиваясь обеими ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой ногой приземлиться на обе ноги. Можно применять пятикратные прыжки с измерением длины прыжка.
11. Многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки, установленные на небольшой высоте и пр.).
12. Бег с низкого старта с преодолением сопротивления. Оно может быть либо создано партнёром, который упирается руками в плечи или опирается о поясницу ученика, бегущего со старта навстречу, либо реализовано с использованием вожжей, перекинутых через плечи бегущего.

Дозировка выполнения данных упражнений продолжительностью одной серии – 30с – 2 мин; интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями – 1 – 3 мин, количество повторений – 5 – 9, в зависимости от задач тренировочного занятия.

Литература

1. Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов / Ю.А Виноградов, З.Н. Вяткина – М. Просвещение, 1990. -287с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ.культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин – М.: Издательство Астрель, ООО Издательство АСТ, 2002. – 864 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2000.- 580 с.
6. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

ДИСТАНЦИЯ, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ АЙКИДО

Бекетов О.В., Кравченко Т.Л., Коренева М.С.

Белгородская Межстилевая Федерация Айкидо,

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

is2010@yandex.ru, tanygord@mail.ru, koreneva @bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлена методика обучения формированию умения контролировать дистанцию в поединке в соревновательном айкидо.

Ключевые слова: айкидо, дистанция, методика обучения.

Введение. С вводом новых правил, в огромной степени, возрастает роль умения контролировать дистанцию в бою, а соответственно и все, что связано с выработкой этого навыка. В традиционном айкидо выделяют три основные дистанции:

1. Чика Ма - малая дистанция, дающая возможность захвата или атаки без продвижения вперед.

2. Ма - средняя дистанция для нападения и для защиты. Между партнерами примерно один большой шаг.

3. То Ма - большая дистанция, между партнерами несколько шагов. Используется при работе с оружием.

Во время поединка дистанция представляет собой сферу вокруг айкидоки, в пределах которой он в безопасности. Если соперник входит в эту область, у айкидоки два пути: восстановить ма-ай или приступить к выполнению техники. В противном случае возникает угроза поражения. Этот принцип особенно актуален, если нападающий превосходит физически или вооружён. Ма-ай зависит от того, нападает вооружённый или безоружный противник. Соответственно в случае с оружием дистанция должна быть