

время реакции на свет ногой (мужчины) и реакция выбора (женщины). Средней силы тип нервной системы имеют 46,2 % полиатлонистов; у женщин преобладающим типом нервной системы является средне-слабый (44,5 %).

Оценка психофизиологических показателей квалифицированных полиатлонистов (троеборье с лыжной гонкой) указывает на необходимость коррекции тренировочного процесса в подготовительном периоде с учетом полученных сведений о состоянии нервной системы и сенсомоторных показателей. Большая часть тестируемых показателей имеет средние значения, что не позволяет говорить о полной готовности спортсменов к началу нового спортивного сезона.

Список литературы

1. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов при подготовке к олимпийским играм современности / Ф.А. Иорданская // Вестник спортивной науки. – 2008. - № 4. – С. 70-79.

2. Ключников, М. С. Мониторинг функционального и психофизиологического состояния спортсменов на УТС / М. С. Ключников, Е.И. Разумец // Спортивный психолог, 2016. - № 4 (43). – С. 16 – 21.

3. Корягина Ю.В. Аппаратно-программный комплекс спортивный психофизиолог / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ RUS 2010617789. Заявка № 2010615935 от 24.09.2010.

4. Лукьянов А. Б. Оценка психофизического состояния пауэрлифтеров старших разрядов в предсоревновательный период / А. Б. Лукьянов, Б. Г. Лукьянов, В. К. Плохов, В. С. Плохов, В. С. Степанов, И. А. Кочергин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ (Уфа, 21 – 23 марта 2019 года), 2019. – С. 314 – 317.

5. Чипышев, А. В. Влияние психоэмоционального тренинга на динамику психофизиологических показателей спортсменов на различных этапах подготовки / А. В. Чипышев, Д. Ш. Хажеев // Наука и современность, 2012. - № 19 – 1. – С. 21 – 25.

УДК 796.015.47

ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАССИФИКАЦИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЕДИНОБОРЦЕВ

Яцук Екатерина Валерьевна

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

Аннотация: В результате теоретического обзора в работе представлены классификации скоростно-силовых упражнений. Спортивная практика свидетельствует, что не встречается изолированное применение конкретной классификации. В тренировочном процессе осуществляется комплексное использование упражнений, которые по своим характеристикам относятся к разным классификационным критериям. Характер нагрузки регламентируется задачами этапа спортивной подготовки, особенностями цикличности тренировочного процесса, уровнем физической подготовленности, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов.

Ключевые слова: самбо, скоростно-силовые упражнения, физическая подготовка, спорт, тренировочный процесс.

CHARACTERISTICS OF CLASSIFICATIONS OF SPEED-STRENGTH EXERCISES USED IN THE TRAINING PROCESS OF MARTIAL ARTISTS

Yatsuk Ekaterina Valeryevna

Tchaikovsky State Academy physical culture and sports,
Tchaikovsky, Russia

Annotation: As a result of a theoretical review, classifications of speed-strength exercises are presented in the paper. Sports practice shows that there are no isolated applications of a specific classification. In the training process, the complex use of exercises is carried out, which, according to their characteristics, belong to different classification criteria. The nature of the load is regulated by the tasks of the stage of sports training, the peculiarities of the cycling of the training process, the level of physical fitness, age and individual characteristics of athletes.

Key words: sambo, speed-strength exercises, physical training, sports, training process.

Соревновательная специфика борьбы самбо заключается в противоборстве двух спортсменов в одежде (куртка самбо, шорты, борцовки). Правилами регламентированы бросковые технические действия в стойке, перевороты, удержания, болевые на руки и ноги в партере, которые выполняются при помощи захватов за куртку. Динамика пополнения технического арсенала новыми элементами, требующими комплексного и максимального проявления физических способностей, предъявляет высокие требования к процессу физической подготовки спортсменов.

Актуальность. Вариативность тактических положений в самбо велика. Выполнению технического элемента предшествует овладение необходимым захватом. Реализация технического арсенала в поединке требует выполнение быстрого захвата и своевременного мощного начала выполнения приема. Таким образом, одним из значительных разделов тренировочного процесса является скоростно-силовая подготовка. Однако тесная взаимосвязь физических способностей исключает сегментарное развитие скоростно-силовых способностей. Достижение высокого уровня скоростно-силовой подготовленности необходимо базировать на оптимальном уровне развития других физических способностей [1-5].

Цель исследования: проанализировать классификации средств скоростно-силовой подготовки, используемые в единоборствах.

Изучение литературных источников в области единоборств показал, что в последнее время специалисты заостряют внимание на подбор и применение средств и методов для роста спортивного мастерства. Многообразие ситуационных положений в борьбе самбо осложняет выбор средств развития скоростно-силовых способностей [1-5].

Скоростно-силовыми называют упражнения, для которых характерно оптимальное соотношение свойств мощности и скорости движений, при этом сила проявляется в короткие сроки. Градация скоростно-силовых упражнений в спортивной практике обширна.

Методы и организация исследования. В качестве основного метода исследования выступил теоретический обзор и анализ научно-методической литературы по проблемам скоростно-силовой подготовки в единоборствах.

Результаты. Анализ накопленного практического и теоретического опыта использования различных упражнений для скоростно-силовой подготовки в единоборствах позволило выделить наиболее распространенные из них.

По мнению И.Е. Устинов наиболее оптимально классифицировать скоростно-силовые упражнения по анатомическому признаку их проявления и выделяет три группы упражнений: для нижних конечностей, верхних конечностей и туловища. В каждой группе автором рассматривает подгруппы упражнений исходя их характера работы [5].

Традиционно, в теории и методике физической культуре и спорта все упражнения классифицируют на две большие группы: общие и специальные упражнения. В качестве общих упражнений используются гимнастические упражнения, а также их смежных и игровых видов спорта, а в качестве специального упражнения используются соревновательные упражнения, другими словами технический компонент вида спорта [1].

В следующей классификации упражнения рассматриваются в зависимости от природы отягощения. Из обширного набора скоростно-силовых упражнений можно выделить: с внешним сопротивлением, весом собственного тела, противодействием резинового экспандера. Рассматривая упражнения для развития скоростно-силовых способностей можно выделить упражнения с предметами (скакалка, борцовский манекен, набивной мяч и др.) и без предметов [1-5].

Самой объемной является классификация, которая рассматривает характер двигательной активности. Можно выделить следующие упражнения: беговые, прыжковые, метательные. Данные упражнения наиболее распространены в спортивной подготовке и носят универсальный характер для всех видов спорта [1-5].

Для достижения спортивного мастерства необходимо постепенное усложнение условий выполнения упражнений, а в предсоревновательный период в тренировочном процессе используются упражнения в стандартных и облегченных условиях. Таким образом, можно выделить следующую классификацию скоростно-силовых упражнений исходя их условий выполнения упражнений: облегченные, затрудненные, стандартные условия [1-5].

Многообразие классификаций скоростно-силовых упражнений свидетельствует о глубокой изученности данного вопроса. Необходимо отметить, что в тренировочном процессе не встречается использование скоростно-силовых упражнений, которые по своим характеристикам относятся к одной классификации. В спортивной практике используются упражнения, которые имеют комплекс характеристик и можно назвать «классификацией в классификации». Таким образом, упражнение может носить общеразвивающий

характер, выполняться в облегченных условиях, прыжковое, с весом собственного тела, без предмета, для нижних конечностей [1-5].

Выводы. В заключении необходимо отметить, что от части успех в тренерской деятельности зависит от умения подобрать необходимые методы и средства для развития специальных физических качеств, обуславливающих эффективность в соревновательной деятельности. Чередование используемых упражнений скоростно-силового характера в структуре тренировочного процесса зависит от задач этапа спортивной подготовки, структуры тренировочного цикла его логике, составляющей конкретного тренировочного занятия, уровня физической подготовленности, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Комбинирование характеристик упражнений скоростно-силового характера могут быть весьма разнообразны, нет истинно верных и ошибочных комбинаций.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский; Советский спорт. – М., 2021. – 332 с. ; – Библиогр.: с. 327. – 200 экз. – ISBN 978-5-00129-094-0.
2. Егиазарян, А.А. Развитие скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений [Текст]: дис. ... канд. пед наук : 13.00.04 : утв. 20.02.18 / Егиазарян Арутюн Андраникович. – М., 2018. – 139 с. – Библиогр.: с. 113–135.
3. Зебзеев, Вл.В. Управление подготовкой квалифицированных дзюдоистов на основе информационной базы данных [Текст] / Вл. В. Зебзеев, Ф.Х.Зекрин, А.А.Рябов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 11(153). - С. 81-85. - Библиогр.: с. 85.
4. Кошкин, Е.В. К проблеме дифференцированного развития скоростно-силовых качеств юных самбистов [Текст] / Е.В. Кошкин, И.В. Нюняев, А.В. Яцук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 3(169). - С. 166-170. - Библиогр.: с. 169.
5. Устинов, И.Е. Упражнения на развитие взрывной силы в практике физического воспитания молодежи [Текст] / И.Е. Устинов // Современные научные исследования и инновации. –2014. - № 1(33). - С. 30-35. - Библиогр.: с. 35.

III. ФИЗИЧЕСКОЕ И СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК: 376:242:37

ИЗУЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО- ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ (ОБОСТРЕННЫХ ЧУВСТВ) УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ КАЗАХСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ИГРОЙ «ТОГЫЗ КУМАЛАК»

**Анаркулов Рахматулло Пайзуллаевич¹,
Азимбаев Ж.Ж.²**

¹Ошский государственный университет, г. Ош, Кыргызская Республика

²Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева, г. Бишкек, Кыргызская Республика