

уменьшается, а затем прекращается вовсе. Выполняя опорные прыжки, соскоки со снарядов и других упражнений преподаватели обычно поддерживают занимающихся захватом за предплечье и плечо. Для наилучшего результата поддержку следует осуществлять вдвоем. Чтобы оказывать помощь учащимся выполняющие учебно-тренировочные занятия на высоких снарядах, учитель или тренер должен встать на специальное устройство в виде подставки или просто на коня, козла и т.п.

Эффективность деятельности преподавателя по физической культуре и спорту характеризуется способностью предвидеть возможные нарушения техники, способностью применять формы и методы организации страховки и помощи для предупреждения травматизма на занятиях.

Обучение навыкам помощи и страховки должно осуществляться преимущественно на практических занятиях. В большинстве случаев для контроля знаний по способам помощи и страховки должны использоваться программированные материалы.

Заключая необходимо отметить, что для совершенствования навыков помощи и страховки целесообразно использовать упражнения в парах. При этом в первую очередь отрабатываются умения помогать и страховать при выполнении партнером всех упражнений школьной программы.

#### *Список литературы*

1. Гимнастика и методика преподавания: учебное пособие / А.К. Эштаев, С.М. Тойлибаев – г. Чирчик: УзГУФКС, 2022. – 165 с.
2. Теория и методика гимнастики: учебное пособие / Г.М. Хасанова – г. Чирчик: УзГУФКС, 2021. – 97 с.

**УДК 796.82**

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

**Утегенов Данияр Сералыевич,  
Кайгородцева Ольга Владимировна**

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия

*Аннотация:* в данной статье представлены результаты исследования повышения уровня сформированности силовых способностей у школьников 14-15 лет на занятиях в спортивно-оздоровительной секции по греко-римской борьбе. Проведенный педагогический эксперимент показал, что у школьников, которые посещали спортивно-оздоровительную секцию улучшились показатели по тестам направленные на проверку силовых способностей.

*Ключевые слова:* греко-римская борьба, силовые способности, секция, спортсмены, школьники.

## **DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF YOUNG WRESTLERS IN THE COURSE OF GRECO-ROMAN WRESTLING**

**Utegenov Daniyar Seralyevich,  
Kaigorodtseva Olga Vladimirovna**

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

**Annotation:** this article presents the results of a study of increasing the level of formation of strength abilities in schoolchildren aged 14-15 years in classes in the sports and recreation section of Greco-Roman wrestling. The conducted pedagogical experiment showed that schoolchildren who attended the sports and recreation section improved their performance on tests aimed at testing their strength abilities.

**Key words:** greco-roman wrestling, strength abilities, section, athletes, schoolchildren.

Актуальность исследования. При систематических занятиях греко-римской борьбой у подростков развиваются практически все физические качества: сила, выносливость, быстрота и ловкость (Шарафиев Р.Р., 2019).

Подростки, занимающиеся греко-римской борьбой, в физическом развитии обгоняют своих сверстников, которые занимаются только физической культурой, реже болеют и активнее участвуют во всех физкультурных мероприятиях, проводимых в школе (Лубышева Л.И., 2010; Горелик В.В., 2013). Большинство технико-тактических действий, которые выполняет борец невозможно реализовать без силовых способностей (Зотова Ф.Р., 2019).

На основании изложенного выше, нами была предпринята попытка изучения возможности повышения уровня сформированности силовых способностей у школьников 14-15 лет на занятиях в спортивно-оздоровительной секции по греко-римской борьбе.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность методического подхода, направленного на развития силовых способностей школьников 14-15 лет на занятиях в спортивно-оздоровительной секции по греко-римской борьбе.

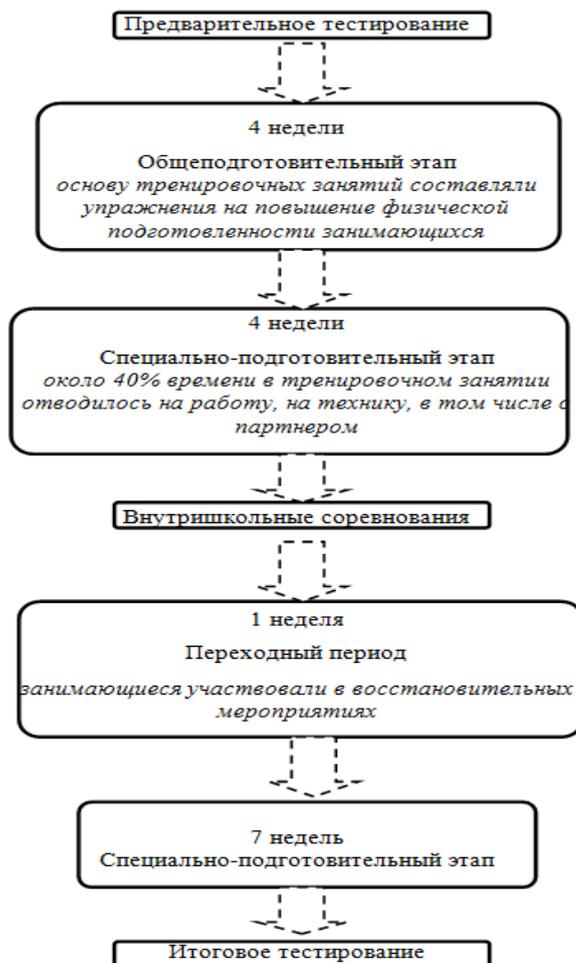
Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие школьники 14-15 лет, обучающиеся в средней школе №2 г. Петропавловска.

Все школьники дополнительно посещали спортивно-оздоровительную секцию по греко-римской борьбе. Стаж занятий – 1,5 года.

В качестве контрольных испытаний использовались нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба [3].

Результаты. В ходе полученных данных об исходном уровне силовых способностей школьников 14-15 лет посещающих спортивно-оздоровительную секцию по греко-римской борьбе и анализа научно-методической литературы был разработан методический подход, направленный на повышения уровня сформированности силовых способностей (рис. 1).

Основу разработанного методического подхода составили упражнения с весом собственного тела, в том числе на гимнастических снарядах. Также применялись подвижные игры, основной направленностью которых являлось развитие силовых способностей занимающихся. Длительность педагогического эксперимента 16 недель. Данные комплексы выполнялись занимающимися на каждом тренировочном занятии в последней трети основной части занятия.



**Рис. 1. Схема методического подхода развития силовых способностей школьников 14-15 лет, занимающихся греко-римской борьбой**

После проведения педагогического эксперимента у школьников, достоверно улучшился собственно силовой компонент подготовленности мышц верхних конечностей, туловища и спины. О чем свидетельствуют приросты результатов в тестах: подтягивание на перекладине, вис на согнутых руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок набивного мяча вперед. Силовая выносливость названных групп мышц увеличилась, но не на статистически значимом уровне.

Мы предполагаем, что это связано с небольшой длительностью педагогического эксперимента. Скоростно-силовая подготовленность мышц нижних конечностей находилась у школьников на низком уровне и за время педагогического эксперимента улучшилась незначительно. Однако скоростно-силовая подготовленность мышц верхних конечностей, напротив, значительно выросла.

**Выводы.** Таким образом, нами была выявлена высокая эффективность разработанного методического подхода, направленного на развития силовых способностей школьников 14-15 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительной секции по греко-римской борьбе.

*Список литературы:*

1. Горелик, В. В. Методические особенности применения физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей мальчиков 10-12 лет, занимающихся греко-Римской борьбой / В. В. Горелик, А. П. Пшеничный, Ю. Е. Малинин // Вестник Волжского университета им. В.Н. Татищева. – 2013. – № 1(12). – С. 65-72.
2. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры / Л. И. Лубышева. - 2010. - № 6. - С. 10-15.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба <https://minsport.gov.ru/2018/Prikaz145ot27032013.pdf>
4. Шарафиев, Р. Р. Исследование физического здоровья спортсменов-юношей по греко-римской борьбе / Р. Р. Шарафиев // Социальные науки. – 2019. – № 3(26). – С. 65-68.

**УДК 796:[616.98:578.834.1]-057.875**

**ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО  
МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ УО «ГомГМУ»**

**Хорошко Светлана Александровна**

УО «Гомельский государственный медицинский университет»,  
г. Гомель, Республика Беларусь

**Аннотация:** статья отражает проблемы связанные с образом жизни и физической активностью студентов во время пандемии Covid-19. Материал статьи отражает отношение студентов ВУЗа к занятиям физическими упражнениями во время пандемии. С помощью онлайн - опроса студентов был проведен анализ отношения молодежи к занятиям физическими упражнениями. На основании полученных данных можно сделать вывод о снижении физической активности молодежи.

**Ключевые слова:** пандемия COVID-19, анкетирование, физическая культура, физические упражнения, психофизическое здоровье.

**THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON PHYSICAL  
EDUCATION EXERCISES OF FEMALE STUDENTS OF A SPECIAL  
MEDICAL DEPARTMENT OF THE UO "GomSMU"**

**Khoroshko Svetlana Alexandrovna**

Educational institution "Gomel State Medical University",  
Gomel, Republic of Belarus

**Annotation:** The article reflects the problems related to the lifestyle and physical activity of students during the Covid-19 pandemic. The material of the article reflects the attitude of university students to physical exercises during the pandemic. With the help of an online survey of students, an analysis of the attitude of young people to physical exercises was carried out. Based on the data obtained, it can be concluded that there is a decrease in physical activity of young people.

**Keywords:** COVID-19 pandemic, questionnaire, physical culture, physical exercises, psychophysical health.

**Актуальность.** Физическая культура складывалась, благодаря практическим потребностям общества в физической подготовленности подрастающего поколения, и подготовке взрослых людей к труду. Каждый человек удовлетворял свою потребность в движениях на протяжении всей