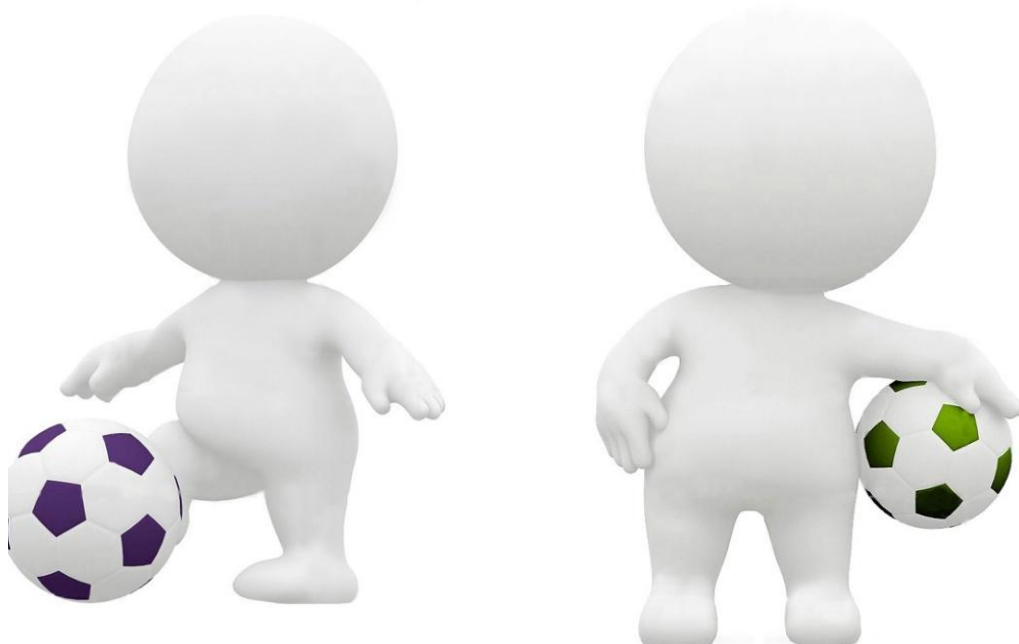


Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт физической культуры и спорта

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ПОДРАСТАЮЩЕГО
ПОКОЛЕНИЯ**

Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции
с международным участием
г. Москва,
20 апреля 2017 г.



Москва – 2017

УДК 796(063)

ББК 75-431

И 4-39

**Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании
подростающего поколения : материалы VII межрег. науч.-практ. конф.
с междунаро. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э.
Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.];
ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – 555 с.**

Оргкомитет конференции:

Страдзе А.Э.(г.Москва) – председатель, д.соц.н., проф., директор ПИФКиС.

Никитушкин В.Г. (г.Москва) – отв. редактор, член оргкомитета, д.п.н., проф.

Германов Г.Н. (г.Москва) – редактор, член оргкомитета, д.п.н., профессор.

Михайлов Н.Г. (г.Москва) – редактор, член оргкомитета, к.п.н., доцент.

Столов И.И. (г.Москва) – редактор, член оргкомитета, к.п.н., доцент.

Спирин В.Л. (г. Великие Луки) – член оргкомитета, д.п.н., доцент.

Сабилова И.А. (г. Воронеж) – член оргкомитета, д.п.н., доцент.

Погадаев Г.И. (Мос. область) – член оргкомитета, к.п.н., засл. учитель РФ.

Ульянова Е.А. – член оргкомитета – рабочая группа



ISBN 978-5-9500067-0-8

ISBN 978-5-9500067-0-8



© ГАОУ ВО МГПУ, ПИФКиС, 2017

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Стадник В. И., к.п.н., доцент, Яковлев А. Н., к.п.н., доцент.
Полесский государственный университет (ПолесГУ).
г. Пинск, Республика Беларусь.*

Аннотация. В статье отражены особенности воспитания скоростно-силовых способностей в современном аспекте формирования физической культуры личности, с приоритетным применением спортивных единоборств в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, спортивные единоборства, физическое развитие, физические качества, скоростно-силовые способности.

Введение. В системе учебно-тренировочной деятельности особая роль отводится учебным тренажерам, имитирующих соревновательную деятельность с повышенными мощностными характеристиками движения. Системное применение средств, направленных на развитие технических навыков согласуется с развитием физических качеств, которые в большей степени представлены как скоростно-силовые способности [1, 2] как результат комплексной характеристики спортсмена в аспекте его готовности к соревнованиям. Оптимальным вариантом для этого является метод круговой тренировки.

Цель исследования – разработка дифференцированной методики развития скоростно-силовых способностей с преимущественным применением круговой тренировки (концентрированное развитие силы мышц верхних конечностей и туловища для формирования навыков спортивных единоборств).

Результаты исследований их обсуждение. Основные средства круговой тренировки: а) собственно-силовые упражнения (с собственным весом); б) акробатические парные упражнения; в) упражнения на низкой и высокой перекладине; г) упражнения с использованием гимнастического «коня», скамейки, стенки и наклонной доски; д) упражнения с использованием гимнастических матов; е) упражнения с резиновыми и эластичными бинтами, амортизаторами и с пружинами; ж) упражнения с силовыми добавками на теле или на частях тела (пояса, манжеты, мешочки с песком и т.п.); з) упражнения в водной среде (по шиколотки, по колено, по пояс, по грудь); и) упражнения на мягком грунте (песок, трава, опилки); к) упражнения с облегченными резиновыми гирями; л) упражнения с партнером или грифом от штанги; м) упражнения с медицинболами; н) упражнения с использованием блочных устройств; о) упражнения с перемещением грузов на буксире; п) упражнения на расслабление мышц-антагонистов.

«Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подростающего поколения»

В структуре организации круговой тренировки пять станций. В содержании средств на первой станции включены преимущественно средства концентрированной силовой направленности (с пружинами и резиновыми амортизаторами, группа «Е») – 50% процентов от общего времени, отведенного на весь комплекс. Остальные 50% времени отведено в равной степени (по 10% на станцию). Вторая станция – блок упражнений («А», «В», «Л») – собственно-силовой направленности. Третья станция – блок упражнений («Б», «Г», «Д») – координационной направленности. Четвертая станция – блок упражнений («Ж», «О», «М») – направленности на силовую выносливость. Пятая станция – блок упражнений («К», «П») – реабилитационно-восстановительной направленности.

Выводы. Круговая тренировка построена на использовании учебных тренажеров и резиновых жгутов (эспандеров) для концентрированного развития силовых способностей рук, плечевого пояса, тазобедренного сустава, туловища и ног в структуре навыка спортивных единоборств.

Полученные тонометрические и хроноксиметрические данные свидетельствуют о том, что у испытуемых обеих групп за период эксперимента отмечается положительное снижение функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Это проявляется в снижении показателей сократительной способности мышцы и удлинения хронаксии (в ЭГ на статистически достоверном уровне, $p < 0,05$, а в КГ сдвиги не достоверны, $p > 0,05$). Аналогичные изменения произошли в показателе функциональной подвижности. В ЭГ отмечается достоверное изменение в удлинении хронаксии, $p < 0,001$, в КГ сдвиги менее выражены, но достоверны, $p < 0,05$. Это произошло на фоне несущественного снижения возбудимости в ЭГ и достоверного повышения возбудимости в КГ ($p < 0,05$). К окончанию эксперимента различия между группами исследуемых в величинах реобазы (равно 6 вольтаж (в пользу ЭГ, при $p < 0,001$, а в хронаксии несущественны ($p > 0,05$)). В целом, методика, направленная на концентрированное развитие силы мышц верхних конечностей и туловища в структуре навыков спортивных единоборств у студентов-новичков, доказала свою эффективность.

Функциональная проба по определению максимального темпа движений (МТД) также показала, что в КГ способность поддерживать высокий темп в течение минуты ниже на 26,5 знаков, чем у их сверстников из ЭГ ($p < 0,001$). Особенно значительные сдвиги имели место в показателях кистевой динамометрии, где выявлено значительное преимущество ЭГ перед КГ ($p < 0,001$ против $p > 0,05$ в КГ). Существенные сдвиги в ЭГ отмечены и по данным термометрии. В условиях оперативного покоя (до выполнения теста на стандартную нагрузку) температура кожи над четырехглавой мышцей бедра обеих ног у представителей ЭК была ниже, чем в КГ [6].

Литература:

1. Талыкин, Г. П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой / Г. П. Талыкин. – Воронеж, 2002. – 128 с.
2. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4х кн. Кн. III.: Методика подготовки / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 218 с.