

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА ПО РАЗВИТИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Мухаметханов Л.Р., Байзакова Н.О.

(Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан)

Введение. Развитие силовой выносливости для дзюдоистов, является актуальным и это обусловлено теми обстоятельствами, при которых в схватке определяются временные параметры, приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому при подготовке хорошего борца особое значение придается развитию выносливости. Выносливость направлена на повышение анаэробных возможностей и будет измеряться временными показателями, в течение которого спортсмен сумеет выполнить технические действия и вести поединок в высоком темпе.

Одним из важнейших видов выносливости в борьбе дзюдо является - силовая выносливость. Силовая выносливость - это способность длительно выполнять силовую работу без снижения эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной. Во время борьбы дзюдо борцы оказывают друг другу активное сопротивление, а время схватки длится несколько минут, следовательно они должны обладать хорошо развитой силовой выносливостью. Вопросы развития силовой выносливости до настоящего времени пока не стали предметом широкого изучения [1].

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Проблема развития силовой выносливости у дзюдоистов весьма актуальна и для решения существует много различных способов. К такому определению мы пришли проанализировав научно-методическую литературу отдельных авторов (И. Писменский, А. Станков, В. Платонов и др.) [2]. На основе этого мы разработали свою методику данной проблемы, включающую упражнения с отягощением.

Методические рекомендации. Упражнения для развития силовой выносливости.

В дзюдо для развития силовой выносливости можно применять следующие упражнения:

1. Имитация бросков дзюдо с резиновыми амортизаторами натяжением 40-60 %, продолжительностью 20-30 сек., 3-6 подходов, темп движений — выше среднего,
2. Выполнение бросков партнера той же весовой категории, более 30 секунд с интенсивностью выше средней;
3. Борьба с более тяжелым или сильным противником продолжительностью 4-6 мин.
4. Отработке бросков (многократное повторное выполнение одного и того же приема броска) с партнером, которого со стороны спины удерживает, отягощая, второй партнер, 2-5 подходов, более 15 повторений за подход;
5. Выполнение бросков со специальным чучелом, 20-30 бросков интенсивностью 50-65 %, число подходов — более трех.

Для мышц туловища:

- наклоны в стороны, руки над головой (40-60 раз);
- жонглирование гирей (16, 24, 32 кг), правой рукой - 15 раз и левой рукой - 15 раз,
- разгибание туловища из исходного положения лежа на спине на гимнастическом козле или перек гимнастического коня, ноги закреплены.

Для мышц рук:

- отжимание в упоре лежа до предела;
- лазание по канату без помощи ног (2 раза);
- поднимание гири от пола вверх (16, 24, 32 кг .) Предельное количество раз;
- подтягивание на перекладине.

Для мышц ног:

- прыжки вверх на двух ногах со скакалкой или без нее (200-300 раз);
- приседания с партнером (штангой) на плечах. Предельное число раз;
- выпрыгивание через препятствия (легкоатлетические барьеры и др.) 15 раз и более;
- многоскоки в длину на одной ноге (100 раз и более) [3].

Выводы. Задачи по воспитанию силовой выносливости в норме решаются преимущественно после того, как будет достигнут некоторый базовый уровень общей выносливости. Решение этой проблемы является основной в работе для будущего тренера, если он найдет правильную методику и грамотно будет ее использовать, то спортсмены будут добиваться высоких соответствующих результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физического воспитания: 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2004. - 264 с.
2. *Платонов, В.Б.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - Ф.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Национальный Союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

Казань, 6 - 8 ноября 2015 г.

УДК 796(072)

ББК 75

Фи 48

48 **Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов:** материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 6 - 8 ноября 2015 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. - Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. - 592 с.

ISBN 978-5-7579-2077-1

Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, волонтерского движения, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, повышения использования эффективности спортивных сооружений, менеджмента студенческого спорта в вузах, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

УДК 796(072)

ББК 75

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А. - доктор биологических наук, профессор,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Акишин Б.А. - кандидат технических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Покровская Т.Ю. — кандидат социологических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

Зибрева Е.М. - методист кафедры физической культуры и спорта;

Юсупова Л.М. - методист кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2077-1

© Авторы, перечисленные в содержании, 2015

© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015

<i>Гилев Г.А., Плешаков А.А., Щепелев А.А.</i> О развитии мощности спортивных движений	210
<i>Головко Д.Е., Загrevский О.И.</i> Совершенствование тренировочного процесса в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки	212
<i>Жевнерова А.А., Голубева Т.Б.</i> Опыт организации спартакиады среди студенческих общежитий на примере опыта уральского федерального университета	214
<i>Злобина Е.В., Николаев В. Т.</i> Спортивные игры с фотоаппаратом на занятиях по физической культуре в вузе	216
<i>Ирралина М.М.</i> Инновации в учебном процессе по дисциплине «физическая культура»	218
<i>Кадошников В.И., Шестопалов Е.В., Клименко А.Д.</i> Туризм как инновационная форма проведения занятий в вузе по дисциплине «физическая культура»	221
<i>Канаев Ю.С., Зеленин Л.А.</i> Формирование коммуникативной компетенции учащихся старших классов образовательной школы с использованием межпредметных связей учебных дисциплин ..	222
<i>Киекпаева К.Б., Габаева А.С., Целищев В.Ю.</i> Изучение отношения учащихся к физкультурно-спортивной деятельности	224
<i>Колесников Е.С., Зеленин Л.А.</i> Рекреационно-развлекательные средства в физической культуре в контексте здорового образа жизни	226
<i>Корнилов А.Н., Жилина Л.В.</i> Развитие физических качеств юных волейболистов	228
<i>Корнильцева О. С.</i> Порядок реализации дисциплин (модулей) и элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в МГРИ-РГГРУ	230
<i>Королев Г.Н., Салмова А.И.</i> Стритбол в системе физического воспитания студентов	232
<i>Королев Г.Н., Салмова А.М.</i> История и тенденции развития бильярдного спорта в КНИТУ-КАИ	233
<i>Короленко И.Б.</i> Мультимедийные технологии в преподавании физической культуры	235
<i>Костина Е.А.</i> Стретчинг - один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой ...	237
<i>Курбанова Р.А., Зеленин Л.А.</i> Интеграция физкультурно-оздоровительных технологий в учебном процессе по физической культуре, как средство адаптации студентов	239
<i>Куршакова Т.В., Оплетин А.А.</i> Использование сетевых ресурсов в самообразовании студентов на занятиях по физической культуре	241
<i>Майорова М.П., Болгарова М.К.</i> Структура профессиональной компетентности специалиста по физической культуре и спорту	243
<i>Манирова Л.А., Зеленин Л.А.</i> Оздоровительные системы для студентов специальных медицинских групп	245
<i>Михайлина Н. С.</i> Изучение коммуникации в игровой деятельности	247
<i>Мухаметханов А.Р., Байзакова Н. О.</i> Методические рекомендации для будущего тренера по развитию силовой выносливости у дзюдоистов подросткового возраста	249
<i>Небытова Л.А., Береза Е.И.</i> Фитнес как инновационная технология решения здоровьесберегающих задач в вузе	251
<i>Пармузина В., Оплетин А.А.</i> Влияние подвижных игр и физических упражнений на развитие и саморазвитие студентов	254
<i>Покровская Т.Ю.</i> Индивидуальный подход к студентам на занятиях по физической культуре, имеющих отклонения в состоянии здоровья	256
<i>Порозкова А.А., Павлцова Г.Г.</i> Йога как одно из современных направлений фитнеса	258
<i>Проходовская Р.Ф., Плотникова И.И., Колесникова А.Ю., Александрович О.Ю.</i> Здоровье студента и его адаптация к комплексу новых факторов в вузе	260
<i>Рецлав А.А., Люлина П.В.</i> Альтернативные направления физической культуры в специальной медицинской группе	262
<i>Рябова С.Ю., Головина В.А.</i> Внедрение элементов спортивного туризма в учебный процесс по общей физической подготовке в РХТУ им. Д.И. Менделеева	264
<i>Сабанина В.Н., Камалиева Г.А.</i> Оценка эффективности развития у обучающихся мотивации к профессионально-педагогической деятельности на этапе допрофессиональной подготовки	266
<i>Сарвардиновна Р. Г., Воробьёва Ю.Н.</i> Компьютерные технологии как педагогическая инновация в физическом воспитании студентов	268
<i>Павлова Л.Н., Серова Н.Б., Аносова Т.Г.</i> Модернизация образовательного процесса в системе профессионального образования по дисциплине «физическое воспитание»	270