

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩЕМУ ТРЕНЕРУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ**

*Камысбаева Д.К., Байзакова Н.О., Таганова Н.П., Мухаметханов А.Р.  
Таразский государственный университет им. М.Х. Дулати  
г. Тараз, Казахстан  
Казахский национальный университет им. аль-Фараби  
г. Алматы, Казахстан*

Высокий уровень развития современного спорта, регулярно меняющиеся правила соревнований предъявляют жесткие требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных стадиях долголетнего учебно-тренировочного процесса. В дзюдо для достижения эффективных результатов в соревновательной деятельности нужно проводить поединки в предельно высоком темпе, атаковать соперника реально каждые 15-25 секунд, применять все способы вытеснения (перемещения) соперника к краю рабочей зоны, резко переходить к контратакующим действиям и прочие способы ведения поединка. Подобное содержание поединка устанавливает способность рационально тратить энергию и своевременно восстанавливать работоспособность во время состязаний и соревнований в целом, наряду с технической подготовленностью как важнейшего компонента структуры специальной подготовленности дзюдоиста. По этой причине подготовка борца в значительной мере ориентирована на развитие специальной выносливости, которая прямо определяет эффективность соревновательной деятельности.

Под выносливостью в дзюдо подразумевается скоростно-силовая выносливость, непосредственно связанная с возможностью спортсмена экономить энергию для выполнения тактических решений и с техническим мастерством, установленных в жесточайших условиях соревновательного боя. При этом выражение моши дзюдоистами рассматривается как процесс преодоления противодействия соперника или сопротивления ему за счет мышечных усилий в партере и при выполнении двигательных действий в стойке.

По мнению Я.К. Коблева, именно рациональное сочетание быстроты, выносливости и силы лежит в основе достижения победы всесторонне подготовленным дзюдоистом. Обычно в подготовке дзюдоистов силовые способности рассматриваются как скоростно-силовые, силовая выносливость и собственно – силовые, что находит свое отражение в содержании силовой подготовки борцов: использование арсенала физических упражнений из тяжелой атлетики совмещая со специальными тренировочными упражнениями дзюдоистов.

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ  
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Сборник научных трудов участников  
X Международной научно-практической конференции  
декабрь 2015 г.*

Тула  
Издательство ТулГУ  
2015

УДК 378.17  
ББК 74.58: 75.1

Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников X Международной научно-практической конференции, Тула, 2015 г. / под общ. ред. В.Н. Егорова. Тула: Изд-во ТулГУ, 2015. 322 с.

В материалах конференции отражены современные проблемы физического воспитания студентов: мониторинг физической подготовленности, совершенствование форм и методов физического воспитания, подготовка специалистов по физической культуре и спорту, проблемы развития студенческого спорта, пропаганда физической культуры и спорта в студенческой среде, использование оздоровительных технологий в работе со студентами специальной медицинской группы, социологические, педагогические и психологические аспекты, туризм и индустрия гостеприимства и др.

Сборник предназначен для специалистов по физической культуре и спорту, преподавателей, тренеров и студентов.

Печатается по решению библиотечно-издательского совета Тульского государственного университета

ISBN

2015  
2015

© Авторы материалов,

© Издательство ТулГУ,

Суслов С.И., Евсюнин А.С., Лебедева О.Л., Куликова Т.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	240
--	-----

## 7. ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

<i>Иралина М.М.</i> АКМЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	250
<i>Камысбаева Д.К., Байзакова Н.О., Таганова Н.П., Мухаметханов А.Р.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ БУДУЩЕМУ ТРЕНЕРУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ	255
<i>Кузнецова Л.П.</i> ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ОБРАБОТКИ И УСВОЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ СТУДЕНТОМ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	262
<i>Никитенко А.Н., Шувалов Ю.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	267
<i>Никитенко А.Н., Шувалов Ю.Н.</i> ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .	273
<i>Романова Н.Н.</i> РЕФЛЕКСИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	277
<i>Цандыков В.Э.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА И ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ФЕДЕРАЦИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КУРСОВ ИПК И ППК ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	283
<i>Шеманаев В.К., Логвинов В.С.</i> НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ И АТТЕСТАЦИИ КАДРОВ СОПРОВОЖДЕНИЯ НА АКТИВНЫХ МАРШРУТАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА .....	286