

Принт-Экспресс, 2019. – 478 с.

5. Столяров В.И. Спартиада – инновационная программа организации массовых спортивных соревнований студентов / В.И. Столяров, Л.Ю. Кирилина // Вестник МГТУ Станкин. – 2012. – № 1 (19). – С. 138–140.

6. Столяров В.И. Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов / В.И. Столяров, Л.Ю. Кирилина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 1 (37). – С. 14–16.

7. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов / Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 300–304.

REFERENCES

1. Antonova, I.N., Shutova, T.N. and Efremova, N.G. (2019), “Means of Formation of Competitive Competences in Economics Students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 22–26.

2. Kirilina, L.Yu. (2012), “The need to improve the organization of mass sports competitions among students”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 1, pp. 71.

3. Stolyarov, V.I., Petrova, L.Yu. and Egorycheva, E.V. et al (2020), “The influence of the principles of organizing sports competition among students on their value orientations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (180), pp. 395–401.

4. Stolyarov, V.I. (2019), New Russian model of mass sport-sport for health and recreation (concept, experience of implementation, meaning), monograph, Print-Express, Smolensk.

5. Stolyarov, V.I. and Kirilina, L.Yu. (2012), “Spartiad is an innovative program for organizing mass sports competitions for students”, *Bulletin of MSTU Stankin*, No. 1 (19), pp. 138–140.

6. Stolyarov, V.I. and Kirilina, L.Yu. (2012), “The problem of organizing mass sports competitions for students”, *Physical culture and health*, No. 1 (37), pp. 14–16.

7. Shutova, T.N., Antonova, I.N., Kopylova, N.E. and Bochkareva, S.I. (2017), “Activity and competence-based approaches to improving the physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (153), pp. 300–304.

Контактная информация: kirilina_LU@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2020

УДК 796.852

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Михаил Викторович Плешивец, старший преподаватель, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена; Павел Константинович Кузнецов, кандидат социологических наук, Северо-Западный институт управления РАНХиГС, Санкт-Петербург

Аннотация

С целью формирования кинестетических ощущений и умения точно оценивать технические параметры, исследованы основные тренирующие факторы эффективности сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу на начальном этапе спортивной специализации. Определены средства сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей, обуславливающие формирование наибольшего числа разнообразных двигательных навыков и объединения их в интегральные технические действия. Получен новый научный результат – разработана методика сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу.

Ключевые слова: юные борцы джиу-джитсу, координационные и скоростно-силовые способности, средства сопряженного развития.

CONNECTED DEVELOPMENT OF COORDINATION AND SPEED-POWER ABILITIES OF YOUNG JIU-JITSU FIGHTERS AT THE INITIAL STAGE OF SPECIALIZATION

Mikhail Viktorovich Pleshivtsev, the senior lecturer, The Herzen State Pedagogical University of the Russian, Pavel Konstantinovich Kuznetsov, the candidate of sociological sciences, North-West Institute of Management, RANEPa, St. Petersburg

Abstract

In order to form the kinesthetic sensations and the ability to accurately assess technical parameters, the main training factors of the effectiveness of the conjugate development of coordination and speed-power abilities of young jujitsu wrestlers at the initial stage of sports specialization were investigated. The means of conjugate development of coordination and speed-power abilities were determined, which condition the formation of a large number of various motor skills and their integration into integral technical actions. A new scientific result has been obtained – a methodology has been developed for the conjugate development of coordination and speed-power abilities of young jujitsu wrestlers.

Keywords: young jujitsu wrestlers, coordination and speed-power abilities, means of conjugate development.

ВВЕДЕНИЕ

Вопросы технической подготовки в современной спортивной борьбе являются актуальным аспектом интегральной подготовки спортсменов к соревнованиям [1]. Необходимость постоянного совершенствования тренировочных подходов и моделей тренировки обуславливает непрерывность исследований, проводимых в этой области [4]. Доказано, что достижение высоких спортивных результатов на более поздних этапах многолетней тренировки определяется рациональной и адекватной системой подготовки спортсменов на начальных этапах овладения спортивным мастерством.

Эффективное построение спортивной тренировки юных борцов предусматривает овладение рациональными техническими действиями на основе развития психомоторики, одним из компонентов которой являются координационные способности [2, 3].

Физиологическую основу координационных способностей составляют задатки – врожденные анатомо-физиологические свойства человека. К ним относятся особенности функционирования нервной системы, уровень развития участков коры головного мозга и других отделов ЦНС, качество и уровень функционирования анализаторов и сенсорных систем, особенности работы нервно-мышечного отдела, продуктивность психических процессов, темперамент и др.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью формирования кинестетических ощущений и умения точно оценивать технические параметры, разработана методика сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу на начальном этапе спортивной специализации.

Основными тренирующими факторами упражнений, направленными на сопряженное развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств, являлись нестандартность их внешней структуры, непредсказуемость развития ситуации, многообразие возникающих двигательных задач и вариативность путей их решения. Выбор средств сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей обуславливался целесообразностью формирования наибольшего числа разнообразных двигательных навыков и объединения их в интегральные технические действия. Относительно узкий стандартный набор упражнений исключительно скоростно-силового характера расширен специально-подготовительными и соревновательными упражнениями. На

начальном этапе подготовки юных спортсменов джиу-джитсу использовались сложные в координационном отношении общефизические упражнения – спортивные и подвижные игры, различные гимнастические упражнения, элементы акробатики, игры на основе элементов единоборств.

Упражнения интегрального развития координационных и скоростно-силовых способностей подбирались по принципу подбора структуры технических приемов борьбы и обучающих средств. При подобном подходе каждое из них носило обобщенный характер и решало интегральную задачу формирования целостной специализированной функциональной системы, способствующей достижению запланированного результата.

При оценке комплексного воздействия средств сопряженного развития координационных и скоростно-силовых способностей учитывался ряд критериев технологичности упражнений. Среди них выделены специфичность нагрузки, преимущественная направленность на развитие двигательных способностей, координационная сложность, величина воздействия нагрузки на организм спортсмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ развития координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу экспериментальной и контрольной групп до и после окончания эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности спортсменов

Тест	ЭГ			КГ		
	До	После	Прирост, %	До	После	Прирост, %
Статическая поза, с	31,5	45,8	45,4	32,7	38,6	18,0
Динамическая поза, с	48,5±9,3	56,6±6,4	16,7	46,9±4,8	50,5±6,5	7,6
Ходьба по прямой с удержанием мяча на вытянутой руке, м	4,43±0,6	7,78±0,3	75,6	4,38±0,5	5,73±0,8*	30,8
Три кувырка вперед, с	3,68±0,84	2,97±0,59	19,3	3,49±0,98	3,23±0,93	7,9
Забегание на гимнастическом мосту в течение 10 с	2,7±0,8	5,8±0,5*	114,8	3,1±0,6	4,5±0,4	45,1
Касание рукой противоположной руки соперника в упоре лежа, кол-во раз в течение 15 с	5,9±0,2	8,9±0,2	50,8	4,6±0,2	6,0±0,2*	32,1

Примечание: * – $P \leq 0,05$

В итоге педагогического эксперимента было установлено, что комплексное развитие координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу дают возможность вести поединок в высоком темпе и реализовывать собственную тактику ведения борьбы. Это достигалось за счет улучшения ориентации в пространстве, вестибулярной устойчивости, лучшим поддержанием статического и динамического равновесия, о чем свидетельствуют показатели тестов на соответствующие координационные способности. По окончании эксперимента при выполнении теста на статическую пробу выявлен заметный прирост в экспериментальной группе – 45,4% ($p < 0,05$), в контрольной группе – 18,0% ($p < 0,05$). В удержании динамической позы на время больший прирост показан борцами экспериментальной группы – 16,7% ($p < 0,05$), в контрольной группе он составил 7,6% ($p < 0,05$).

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность сопряженной тренировки для формирования навыков динамического выполнения захватов, бросков, двигательных комбинаций, которые должны осуществляться с высокой скоростью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подбор физических упражнений сопряженной тренировки по принципу преимущественного воздействия на запаздывающие в своем развитии координационные способности и скоростно-силовые качества позволяет сбалансированно формировать двигательный потенциал юных борцов джиу-джитсу в процессе тренировочной работы. Этим

достигается выравнивание и соответствие друг другу различных двигательных способностей спортсменов. Сопряженное развитие двигательных способностей не противоречит закономерностям возрастного развития юных борцов джиу-джитсу.

Индивидуальное регулирование физической нагрузки способствует развитию координационных способностей на доступном уровне проявления скоростно-силовых качеств, что исключает искажение структуры осваиваемого приема или действия и позволяет формировать новые двигательные координации на основе имеющегося силового потенциала спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Джиу-джитсу: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / А.О. Акопян, В.Б. Шестаков, Г.В. Куковеров, С.С. Крутовских, А.Н. Бойко. – Москва : Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, Российская федерация джиу-джитсу, 2008. – 92 с.
2. Левицкий, А.Г. Спортивное джиу-джитсу: современное состояние и перспективы развития / А.Г. Левицкий, К.К. Блит // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 21. – С. 43–47.
3. Малахова, О.Е. Взаимосвязь развития специальных качеств юных спортсменов 9-10 лет в джиу-джитсу / О.Е. Малахова, Е.Е. Пастушенко, М.В. Опейкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 138–140.
4. Романов, Р.В. Подготовка квалифицированных спортсменов в джиу-джитсу на основе моделирования тренировочной и соревновательной нагрузки / Р.В. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 130–133.

REFERENCES

1. Akopyan, A.O., Shestakov, V.B., Kukoverov, G.V., Krutovskikh, S.S. and Boyko, A.N. (2008), *Jiu-jitsu: sample programs of sports training for children and youth sports schools*, Publishing House of All-Russian Research Institute of Physical Culture and Sports, Russian Federation of Jiu-Jitsu, Moscow.
2. Levitsky, A.G. and Blyt, K.K. (2006), "Sports jiu-jitsu: current state and development prospects", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 21, pp. 43–47.
3. Malakhova, O.E., Pastushenko, E.E. and Opeikin, M.V. (2017), "The relationship of the development of special qualities of young athletes 9-10 years old in jujitsu", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 148, No. 6, pp. 43–47.
4. Romanov, R.V. (2011), "Training of qualified athletes in jiu-jitsu based on modeling training and competitive load", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 81, No. 11, pp. 130–133.

Контактная информация: pleshivtsev.mishytka@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2020

УДК 796.323

АСПЕКТЫ СТРАТЕГИИ БОРЬБЫ ЗА ОТСКОЧИВШИЙ МЯЧ В БАСКЕТБОЛЕ *Даниил Анатольевич Плужников, Анатолий Владимирович Лантев, Игорь Валерьевич Коник, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

В последние несколько лет исследования в баскетболе становятся всё более значительными. Игра постоянно эволюционирует, и, соответственно, появляются всё новые темы и подходы для изучения игры. В данной статье рассмотрены вопросы, касающиеся борьбы за отскок, как одного из основополагающих тактико-технического действия в баскетболе. Был проведен видеонализ игр Кубка мира по баскетболу 2019 года. Из полученных результатов выявлено, что борьба за отскакивающий мяч с равным количеством игроков или с численным преимуществом нападающей команды будет более удачным, и подбор выиграет команда нападения. На данный момент данные ситуа-