

Примером парных упражнений для мышц ног будут являться сгибания и разгибания ног в тренажере, действующие в работе соответственно квадрицепс и двуглавую мышцу бедра.

Для мышц плеч тоже существуют суперсеты, хотя у них нет антагонистов как таковых. В этом случае в качестве антагонистов друг другу будут выступать различные пучки дельтовидных мышц.

Таким образом, суперсеты для мышц антагонистов являются хорошим средством для наращивания мышечной массы, укрепления мышц путем увеличения интенсивности тренировки, а так же отличным способом разнообразить ее.

## Литература

1 Швардыгулин, А. В. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в ВУЗЕ / А. В. Швардыгулин, Т. Г. Коваленко; под ред. А. В. Шестакова. – Волгоград : Волгоградский государственный университет, 2005. – 160 с.

**А. А. Никитина**

*Науч. рук. К. К. Бондаренко,*

*канд. пед. наук, доцент*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ «КУВЫРОК»**

Кувырок вперёд является одним из основных элементов гимнастических упражнений, изучаемых на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Сложность освоения данного гимнастического элемента определяется возможными ошибками при выполнении движения, а именно попыткой выполнить его с опорой на голову, что может привести к травмированию мышц шеи. Вместе с тем, правильно подобранные и последовательно освоенные подводящие упражнения способствуют эффективности обучения школьников.

Одной из составных частей методики обучения гимнастическим элементам является их повторность на одном занятии [2, с. 113]. Закрепление изучаемого материала должно осуществляться на последующих занятиях и не предполагает длительного перерыва между повторностью закрепления движения.

Ещё одной возникающей проблемой в процессе овладения гимнастическим элементом является возникновение ошибок при обучении [1, с. 329]. Это происходит в связи с тем, что при освоении любого нового движения обеспечение заданных траекторий и усилий достигается с вовлечением большого количества мышц, зачастую мешающих правильной оценке механизма движения в пространстве.

На основании биомеханического анализа движения нами была предпринята попытка подобрать наиболее эффективные вспомогательные упражнения для обучения.

Кувырок вперед выполняется из исходного положения (и. п.) упор присев, руки вперед. В момент вращения занимающийся тянется руками вперед, ставя их на опору (пол), ногами выполняет толчок. Необходимо сделать группировку, голову опустить на грудь и вернуться в исходное положение. Кувырок делается в одном темпе.

1. И. п. – основная стойка. Выполнить присед, положить руки на середину голени, опустить голову на грудь;

2. И. п. – упор сидя сзади, выполнить группировку;

3. И. п. – лежа на спине руки вверх, выполнить группировку;

4. Выполнить кувырок вперед на гимнастическом мате.
  5. Выполнить кувырок вперед с наклонной плоскости.
- При выполнении кувырка, необходимо добиваться слитного выполнения упражнения.  
Использование подготовительных упражнений в процессе обучения гимнастическому элементу «кувырок» способствует быстрому освоению движения.

### Литература

1 Бондаренко, К. Изменение техники выполнения прыжка в шпагат в процессе тренировочного занятия / К. Бондаренко, А. Бондаренко, А. Никитина // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал / голов. ред. А. А. Сбрутова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – № 2 (96). – 327–336. – DOI 10.24139/2312-5993/2020.02/327-336

2 Никитина, А. А. К оценке повторности применяемых упражнений на занятиях по спортивной гимнастике / А. А. Никитина, К. К. Бондаренко / Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – С. 112–114.

**С. В. Поливач**

*Науч. рук. А. Н. Метелица,*

*преподаватель*

### ОБ УРОВНЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ ПО ДЗЮДО

В структуре профессиональной культуры спортивного педагога одним из важнейших элементов являются профессиональные знания (ПЗ). Профессиональные знания определяют готовность человека к целенаправленному осуществлению своей профессиональной деятельности. Учитывая значение ПЗ в структуре профессиональной культуры спортивных педагогов, их исследование представляет большой научный интерес.

С этой целью нами в период с ноября по декабрь 2021 года было проведено исследование уровня сформированности ПЗ тренеров по дзюдо ( $n = 38$ ) Гомельской области. Из них: 26 мужчин и 12 женщин.

Для определения уровня сформированности ПЗ тренеров по дзюдо использовалась методика, разработанная Старченко В. Н. и Метелицей А. Н. [1].

Результаты исследования показали, что медиана уровня сформированности ПЗ тренеров по дзюдо составила 3,25 баллов, что определяется как «удовлетворительный уровень». При этом:

- медиана уровня сформированности теоретических знаний (ТЗ) составила 3 балла, что определяется как «удовлетворительный уровень»;
- медиана уровня сформированности практических знаний (ПЗ) составила 4 балла, что определяется как «хороший уровень»;
- медиана уровня сформированности методических знаний, связанных с обучением двигательных умений и навыков (МЗДУ) составила 3,5 балла, что определяется как «удовлетворительный уровень»;
- медиана уровня сформированности методических знаний, связанных с развитием физических качеств (МЗФК) составила 3 балла, что определяется как