

А. У. Аль-Фара

*Науч. рук. В. А. Боровая,
ст. преподаватель*

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ К БЕГУ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Актуальность данного исследования состоит в выявлении способов определения спортивной ориентации к бегу на выносливость детей на ранних этапах многолетней системы подготовки, что позволит рационализировать систему отбора, тем самым оптимизировать работу детских тренеров. Основная задача, решаемая в процессе спортивной ориентации, – выявить и всесторонне изучить потенциальные возможности юных спортсменов к бегу на средние и длинные дистанции.

Цель исследования – выявить способы определения предрасположенности детей 10–12 лет к бегу на выносливость на начальном этапе подготовки.

В современной методике отбора обычно выделяют 3–4 этапа, на каждом из которых решаются определенные задачи.

Первый этап предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма ребенка, к которому подводят постепенно, используя игровой метод с достаточным объемом беговой нагрузки для данного возраста. Через 3–4 месяца для адаптации организма к физическим нагрузкам можно использовать интервальный метод, постепенно увеличивая дистанцию отрезков. Ориентация детей к бегу на выносливость осуществляется уже в конце этапа и основывается на результатах педагогического наблюдения и тестирования.

В процессе занятий необходимо выявить интересы ребенка, его заинтересованность в определенном виде двигательной деятельности. Кроме личной заинтересованности юного спортсмена для циклических видов спорта большую роль играют состояние здоровья, функциональные возможности и морфофункциональное состояние сердца. В возрасте 9–11 лет происходит резкий скачок в изменении строения сердца, который прекращается к 12 годам, из чего следует, что именно в этом возрасте необходимо выявление сердечной недостаточности.

В возрасте 10–12 лет еще не сказывается разница полового развития, и поэтому тесты, которые определяют предрасположенность спортсменов к бегу на выносливость, подходят как для мальчиков, так и для девочек. Такими тестами служат бег на 60, 300, 600, и 2000 метров, прыжок в длину и тройной прыжок с места. Педагогическое наблюдение позволяет оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей. На основе медико-биологического метода можно определить морфофункциональные особенности организма, при воздействии внешних факторов определяется действие в нестандартных ситуациях. Социологический метод позволяет выявить мотивацию спортсмена. Важным фактором также является спортивная ориентация тренера. Путь к спорту высших достижений тернист, и необходимо помнить, что в раннем возрасте особенно важно не переусердствовать с повышением тренировочных нагрузок, чтобы не навредить растущему организму и не отбить желание юных спортсменов заниматься бегом на средние и длинные дистанции.

А. А. Белодедова

*Науч. рук В. С. Молчанов,
преподаватель*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ НАПАДАЮЩЕГО СТИЛЯ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Настольный теннис представляет собой энергичную спортивную игру с большим количеством технических приемов. Современный настольный теннис отличается большой

вариативностью тактических действий и игровых стилей. В настоящий момент существует два основных стиля игры – защитный и атакующий. Оба эти стиля предъявляют в силу своей специфики различные требования к набору физических и психологических качеств теннисиста. Так, атакующий стиль игры характеризуется использованием большого количества атакующих и контратакующих ударов, розыгрышем мячей в быстром темпе. Для тренировок физических качеств используется специальный комплекс тренировок, который подразделяется на общий и специальный. Цель СФП для игроков этого стиля – добиться максимального развития игровой ловкости и силы рук. Рекомендуемые упражнения:

– ускорение на месте 30 с., по хлопку занимающиеся должны подпрыгнуть, дотронувшись коленями до груди. Выполняются 3 серии по 30 с.;

– передвижения в 3-х метровой зоне. Игрок двигается приставным шагом, в низкой стойке, дотрагиваясь противоположной рукой до бортов. Упражнение выполняется 15 с. На максимальной скорости, рекомендуется 3 серии;

– бег на месте с перемещением. По команде спортсмены начинают бег на месте, по свистку перемещение вправо и назад в исходное положение, по хлопку тоже влево. Упражнение направлено на развитие двигательной реакции. Выполняется 3 серии по 30 с.;

– подтягивание и вис на перекладине. Подтягивания укрепляют не только руки, но и мышцы спины. Чаще всего выполняются по 4–5 серий в режиме «до отказа»;

– вис на перекладине. Рекомендуется выполнять 3 серии по 1 минуте. Вис на перекладине направлен в первую очередь на развитие силовой выносливости мышц рук;

– передвижение с имитацией ударов. Распространёнными видами комбинаций В СФП теннисистов являются треугольник слева, справа; накат справа (слева) с двух точек; топсин с двух точек;

– отжимания от скамьи. Правильное выполнение данного упражнения помогает в развитии силы рук. Рекомендуется выполнять 5 серий по 15 повторений;

– отжимание от пола. При подготовке теннисистов существуют два варианта выполнения этого упражнения:

а) на вдохе – сгибание рук в упоре, на выдохе – разгибание, грудью коснуться пола;

б) сгибание рук в упоре на 1–4 счета, а затем разгибание на 5–8 счетов.

Наиболее эффективным средством повышения специальной физической подготовленности в настольном теннисе является круговая тренировка с наличием перечисленных выше упражнений [1, с. 140].

Литература

1 Мальчевская, Н. Н. Специальная физическая подготовка в настольном теннисе / Н. Н. Мальчевская // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – №. 32. – С. 138–141.

Д. С. Кузьмин
Науч. рук. О. В. Тозик,
канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В последнее десятилетие интенсивно совершенствуется такое направление атлетизма, как пауэрлифтинг. Пауэрлифтинг в переводе с английского (power – сила, lifting – подъем) означает подъем силой. История зарождения пауэрлифтинга начинается с 50-х г. XX в. Изучая такие атлетические виды спорта, как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, можно подчеркнуть, что пауэрлифтинг или силовое троеборье, считается наиболее молодым видом состязательных упражнений.

Чемпионаты Мира по данному виду проводятся с 1971 г., чемпионаты Европы – с 1978 г. Отмечается, что первый чемпионат СССР проводился в 1990 г. В настоящее время