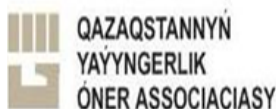


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN



ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫНЫҢ 80 ЖЫЛДЫҒЫНА
АРНАЛҒАН «БОКС, АУЫР АТЛЕТИКА, ШЫҒЫС ЖЕКПЕ-ЖЕГІ ЖӘНЕ
ҰЛТТЫҚ ВЕЛ-ВИЛЕК СОМВАТ ЖЕКПЕ-ЖЕГІНІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ МЕН
ДАМУ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ» АТТЫ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ
ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 80-ЛЕТИЮ КАЗАХСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА И
ТУРИЗМА «ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОКСА, ТЯЖЕЛОЙ
АТЛЕТИКИ, ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ И НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА
ЕДИНОБОРСТВА ВЕЛ-ВИЛЕК СОМВАТ»

COLLECTION OF MATERIALS

THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
DEDICATED TO THE 80TH ANNIVERSARY OF THE KAZAKH ACADEMY
OF SPORT AND TOURISM «PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE
DEVELOPMENT OF BOXING, WEIGHTLIFTING, MARTIAL ARTS AND
THE NATIONAL MARTIAL ARTS BEL-BILEK COMBAT»

Алматы, 20 наурыз 2024 ж.

Алматы, 20 марта 2024 г.

Almaty, March 20, 2024.

ӘОЖ 001

КБЖ 72

Б 82

Б 82 Қазақ спорт және туризм академиясының 80 жылдығына арналған «Бокс, ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі және Ұлттық Bel-bilek Combat жекпе-жегінің мәселелері мен даму перспективалары» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдар жинағы. 20 наурыз 2024 ж. – Алматы: Smart University Press, 2024. – 115 б.

ISBN 978-601-7964-90-20

Қазақ спорт және туризм академиясында 80 жылдығына орай 2024 жылғы 20 наурызда "Бокс, ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі және ұлттық жекпе-жек түрі Bel-bilek Combat" Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы және каратэ мен ұлттық жекпе-жекпен халықаралық фестиваль өткізілді. -Bilek Combat". Бұл іс-шараға Алматы облысы бойынша "Налык" Қайырымдылық Қоры, барлық салалы каратэ федерациясы, "Сарбаз" әскери-патриоттық клубы, Қазақстанның жауынгерлік өнер қауымдастығы қолдау көрсетті.

Бағдарламада бокстан және шығыс жекпе-жегінен қонақ дәрістер, көрме қойылымдары мен шеберлік сыныптары ұсынылды.

Бұл іс-шараларға Қазақстан, АҚШ, Болгария, Жапония, Корея, Қытай, Ресей, Өзбекстан, Қырғызстан, Тәжікстан жоғары оқу орындарының профессорлық-оқытушылық құрамының өкілдері мен шебер-практиктері қатысты.

ӘОЖ 001

КБЖ 72

ISBN 978-601-7964-90-20

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2024

ҰЙЫМДАСТЫРУ КОМИТЕТИ

Төраға

Закирьянов Қ.Қ. Қазақ спорт және туризм академиясының президенті, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Ұйымдастыру комитетінің мүшелері:

Дошыбеков А.Б. Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор

Есқалиев М.З. Тәрбие және спорт жұмысы жөніндегі проректор, педагогика ғылымдарының кандидаты

Ахмадиев Т.М. Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпежегі кафедрасының меңгерушісі

Жаксылыков Ғ.Ж. Алматы облысы бойынша «Науқ» қайырымдылық қорының жетекшісі

Владимир Иванов Ангелов В.Левский атындағы НСА докторы (Болгария, София)

Нукенов Қ.У. Қазақстанның жауынгерлік өнер ассоциациясы президенті

Конақбаев Б.М. Қазақ спорт және туризм академиясының Кәсіпқой спорт және жекпе-жек факультетінің деканы

Кенжебекова Г.У. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің басшысы, техника ғылымдарының кандидаты

Тукаева А.Б. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің маманы, магистр

Сембаева А.А. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің маманы

Абдымомынов Ғ.А. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің маманы, магистр

Карменов К.М. аға оқытушы, Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпежегі кафедрасы

Байырбеков А.Д. аға оқытушы, Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпежегі кафедрасы

Мусақұлов С.А. аға оқытушы, Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпежегі кафедрасы

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

Председатель:

Закирьянов К.К. Президент Казахской академии спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор

Члены организационного комитета:

Дошыбеков А.Б. Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор

Ескалиев М.З. Проректор по воспитательной и спортивной работе Казахской академии спорта и туризма, кандидат педагогических наук,

Ахмадиев Т.М. Заведующий кафедрой Бокса и тяжелой атлетики, восточных единоборств

Жаксылыков Г.Ж. Руководитель благотворительного фонда "Nalyk" по Алматинской области

Владимир Иванов Ангелов доктор НСА имени В.Левски (Болгария, София)

Нукенов К.У. Президент ассоциации боевых искусств Казахстана

Конакбаев Б.М. Декан факультета профессионального спорта и единоборств Казахской академии спорта и туризма

Кенжебекова Г.У. Руководитель отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, кандидат технических наук

Тукаева А.Б. Специалист отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, магистр

Сембаева А.А. Специалист отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма

Абдымомунов Г.А. Специалист отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, магистр

Карменов К.М. старший преподаватель, кафедра Бокса и тяжелой атлетики, восточных единоборств

Байырбеков А.Д. старший преподаватель, кафедра Бокса и тяжелой атлетики, восточных единоборств

Мусакулов С.А. старший преподаватель, кафедра Бокса и тяжелой атлетики, восточных единоборств

ORGANIZING COMMITTEE:

Chairman:

Zakiryanov K.K. President of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Ph.D., Professor

Members of the organizing committee:

Doshybekov A.B. Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, PhD, Associate Professor

Yeskaliyev M.Z. Vice-rector for Educational and Sports Affairs of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Pedagogical Sciences

Akhmadiyev T.M. Head of the Department of Boxing and Weightlifting, Martial Arts

Zhaksylykov G.Zh. Head of the Halyk Charitable Foundation in the Almaty region

Vladimir Ivanov Angelov doctor of the National Academy of Sciences named after V. Levski (Bulgaria, Sofia)

Nukenov K.U. President of the Association of Martial Arts of Kazakhstan

Конакбаев Б.М. Декан факультета профессионального спорта и единоборств Казахской академии спорта и туризма

Kenzhebekova G.U. Head of the Department of Science and International Relations of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Technical Sciences

Tukayeva A.B. Specialist of the Department of Science and International Relations, Kazakh Academy of Sport and Tourism, master

Sembayeva A.A. Specialist of the Department of Science and International Relations, Kazakh Academy of Sport and Tourism

Abdymomynov G.A. Specialist of the Department of Science and International Relations, Kazakh Academy of Sport and Tourism, master

Karmenov K.M. senior lecturer, Department of Boxing and Weightlifting, Martial Arts

Baiyrbekov A.D. senior lecturer, Department of Boxing and Weightlifting, Martial Arts

Musakulov S.A. senior lecturer, Department of Boxing and Weightlifting, Martial Arts

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

О.Е. Бектурганов	8
Планирование технико-тактической и соревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов	
Р.С. Таукелов	12
Развитие спортивного менеджмента в разрезе дисциплин бокса и кикбоксинга в Казахстане	
И.В. Кобелькова, М.М. Коростелева	17
Некоторые аспекты фактического питания боксеров-юниоров Республики Бурятия	
Ю.А. Селедкова, И.В. Кобелькова	20
Потребление углеводов и жидкости спортсменами-единоборцами как важные факторы оптимальной работоспособности	
Д.Н. Жүнісбек, Ж.К. Кудериев, Е.Т. Сапар, Ж.С. Бакиева, Ә.А. Алтай	23
Баскетболды оқыту кезінде қозғалыс ойындарды пайдалану арқылы үйрету	
А.Ю. Гуляев, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зибзеев	26
Пути совершенствования научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам	
И.Е. Попова, А.В. Сысоев, О.Н. Савинкова	30
Интенсивность анаэробных и окислительно-восстановительных процессов у квалифицированных боксеров	
R. Jabayev	33
How physical training helps university students to stay healthy and cheerful during online lessons and quarantine time	
Д.А. Алимова, Ш.Д. Саидова	36
Динамика показателей индивидуально-типовых реакции боксеров (женщин) на тренировочные нагрузки	
Ф.В. Салугин	41
Особенности моделирования индивидуальной подготовки в кикбоксинге	
А.И. Орлов	45
Место единоборств при занятиях физической культурой в учебных заведениях	
О.Е. Бектурганов, Т.Т. Кожамжаров	51
Этапы многолетней технико-тактической подготовки	
Р.С. Таукелов	57
Аспекты психологической подготовки при составлении тренировочных планов для сборной Казахстана по боксу	
Р.Д.Халмухамедов, В.Д.Анашов, М.К.Усмонов	61
Повышение специальной работоспособности квалифицированных боксеров в процессе индивидуальных уроков на «лапах»	
М.Х. Спатаева	65
Критерии оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта	
С.К. Спатаев, А.В. Евсеев, А.В. Сидорин	70
Особенности применения средств развития координационных способностей и силовых качеств в подготовке высококвалифицированных боксеров	
В.А. Головлёв, Ю.В. Демченко, С.К. Спатаев, К.М. Карменов	74
Показатели развития силовых способностей боксёров высокой квалификации	
О.Е. Бектурганов, Т.Т. Кожамжаров	79
Индивидуализация технико-тактической подготовки	

Н. В. Ронжина	84
Внедрение в школьную программу физической культуры основы восточных единоборств как перспективу развития национальных видов спорта и самообороны в средних учебных заведениях	
В.С. Григорьев	86
Развитие координационных способностей у баскетболистов 10-11 лет	
I. Mirzaev	90
Speed and strength training of boxers at the stage of sports improvement	
А. Аркинов	93
Технико-тактическая подготовка юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки	
А. Досмагамбетов	97
Развитие силовых способностей пловцов 13-14 лет методом применения специальных упражнений	
И. Еременко	100
Физическая подготовка футболистов 16 - 17 лет на основе оценки функциональных возможностей на тренировочном этапе	
Т. Никитина	104
Применение соревновательно-игрового метода в улучшении технико-тактических навыков у волейболистов в возрасте 15-16 лет	
D. Shevlyakova	107
Technical training of young judoists using the example of initial training group	
Т. Базарханов	111
Развитие взрывной силы в греко-римской борьбе 16 -18 лет	

ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

**О. Е. Бектурганов – доктор педагогических наук, профессор,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Раскрывается необходимость правильного планирования и организации учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов по технико-тактической и соревновательной подготовке на этапе спортивного совершенствования в многолетней спортивной подготовке и этапах годичного цикла подготовки.

Ключевые слова: техника, тактика, спортивное совершенствование, этапы и циклы.

PLANNING OF TECHNICAL, TACTICAL AND COMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES.

**O. Y. Bekturganov – doctor of pedagogical sciences, professor,
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The need for proper planning and organization of the educational and training process of highly qualified athletes in technical, tactical and competitive training at the stage of sports improvement in long-term sports training and stages of the annual training cycle is revealed.

Keywords: technique, tactics, sports improvement, stages and cycles.

Введение. Высокий уровень соревновательной результативности технико-тактического мастерства (ТТМ) спортсмена, может быть достигнут в процессе разносторонней технико-тактической подготовки (ТТП), не исключая других обязательных сторон подготовки: психологической, соревновательной, морально-волевой, функциональной и специальной физической готовности к тренировочной и соревновательной деятельности в различных условиях и против различных соперников.

Разносторонняя технико-тактическая (ТТ) и специально физическая подготовка борца является одним из важнейших требований современного уровня развития спортивной борьбы. Хорошо технико-тактически и физически подготовленный борец сможет реализовать в соревновательном поединке как атакующие, так и защитные действия, хорошо подготовить и результативно выполнить приемы и контрприемы против соперников различного уровня подготовленности и мастерства.

Зачастую бывает так, что хорошо ТТ подготовленные борцы имеют низкие показатели в физической, функциональной и психологической подготовленности, приходят на учебно-тренировочные занятия нерегулярно и не стремятся улучшить свои показатели. В таком случае, его уровень ТТ подготовленности не имеет «значимости» для достижения победы против хорошо физически, психологические и функционально подготовленного соперника, даже если он сильно уступает ему по показателям ТТ подготовленности и мастерства.

Цель. Раскрыть современную методику подготовки борцов в спортивных единоборствах.

Задачи. Определить необходимость синхронного развития спортивного мастерства и всесторонней физической и психологической подготовленности борцов к соревнованиям, провести анализ особенностей индивидуализации в спортивной борьбе и необходимости развития и совершенствования «излюбленных» и «коронных» технико-тактических действий борца в тренировочных и соревновательных поединках.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, наблюдения, нотационная и видео запись соревновательной деятельности и учебно-тренировочного процесса, анализ и обобщение результатов исследования.

Результаты. Техничко-тактическая подготовка не может быть организована в отрыве от всех остальных видов подготовки. Для синхронного развития всех видов подготовленности (ТТ, силовая, скоростно-силовая, функциональная, специальная физическая, психологическая, морально-волевая и соревновательная подготовленность, а также иные виды подготовленности) в условиях жесткой конкуренции с различными соперниками в тренировочных и соревновательных схватках необходимо сначала достичь высокого уровня развития не отдельных сторон подготовленности (из перечисленных выше), а хотя бы уровня их приблизительной синхронности развития в тренировочном процессе. Для их синхронизации необходимо применять только специальные упражнения, моделирующие деятельность борца в соревновательном поединке в стойке и партере. В процессе выполнения различных заданий по выполнению атакующих, защитных и контратакующих действий, преодолению с помощью них сопротивления соперника, происходит доразвитие недостающих звеньев подготовки до уровней определенной синхронизации.

Только после достижения результатов первого уровня синхронизации следует прилагать усилия по планированию и организации учебно-тренировочного процесса для дальнейшей более избирательной синхронизации и сопряженного развития на более высоких и продолжительных уровнях напряженного выполнения заданий в различных условиях борьбы с противником, но при этом индивидуально достижимом для каждого уровне. Разнообразие (по целям и задачам подготовки) серий ударных тренировочных нагрузок в сочетании с игровыми и моделируемыми условиями соревновательной деятельности, в которых наряду с задачами синхронизации всесторонней специализированной подготовки борца, также ставят задачи по выполнению освоенных и многократно отработанных ТТД в условиях конкуренции с различными по уровню подготовленности соперниками.

На третьем уровне синхронизации. В процессе достижения определенного уровня синхронности развития всех сторон подготовленности и необходимого уровня работоспособности в тренировочных поединках, имеется возможность переходить к специально организованным сериям учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, отборочных, соревновательных и иных схваток по заданию или к различным моделируемым условиям деятельности в поединке против соперников, представляющих различные уровни подготовленности, ТТМ и стили ведения поединков.

Длительное использование в соревновательных поединках неизменного арсенала технико-тактических действий приводит к отрицательным последствиям [1, 2].

Соперники в процессе неоднократных соревновательных встреч, могут приспособиться к неизменному и однообразному арсеналу ТТД в поединке либо специально подготовиться к противнику с однообразным арсеналом ТТД, включая также подготовку к «излюбленному» либо «коронному» приему или стилю ведения поединка. В таком случае, соперник может оказаться более успешным, нейтрализовать все атакующие и контратакующие действия своего хорошо подготовленного «визави» и даже успешно использовать его атакующие действия и защиту для подготовки своих атакующих и контратакующих действий.

Этап индивидуализации процесса ТТП в соответствии с многолетней периодизацией ТТП в спортивной борьбе, представленной в работах А. С. Кузнецова и Ю. А. Шулики [3, 4], начинается на этапе спортивного совершенствования в многолетней спортивной подготовке (МСП).

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить не только

индивидуализацию ТТМ, но вариативное владение спортивной техникой, адаптированной к различным условиям соревновательной деятельности, не исключая необходимости высокого уровня развития специальных физических, функциональных и волевых качеств, так как они влияют на уровень ТТМ и эффективность реализации технико-тактических действий спортсмена в разнообразных сложных условиях (соревновательный поединок, сильный соперник, утомление и т. п.).

До этапа спортивного совершенствования на этапах: предварительной подготовки, начальной специализации и углубленной специализации, кроме решения задач базовой, общей и специальной физической подготовки обучаемых, решаются также задачи базовой технической, базовой технико-тактической, базовой тактико-технической подготовки обучаемых [А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика].

Следует учитывать, что индивидуализация процесса подготовки спортсменов высокой квалификации, по мнению многих отечественных и зарубежных специалистов, должна быть направлена, прежде всего, на оптимизацию учебно-тренировочного процесса и нагрузок – в целях достижения определенных успехов в спорте [5, 6, 7].

Следовательно, можно более подробно уточнить, что индивидуализация:

- если, с одной стороны, должна быть направлена на выявление, динамичное развитие и полноценное использование спортивных возможностей и способностей каждого обучаемого для достижения максимально высоких для него спортивных результатов;

- то, с другой стороны, должна быть направлена на определение индивидуального уровня специализированных воздействий (тренировочных и вне тренировочных) на выявленные спортивные возможности каждого из обучаемых для достижения уровня их максимального развития при минимуме тренировочных воздействий.

Весь процесс подготовки в группах спортивного совершенствования, начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют (влияют на) периодизацию годового цикла подготовки.

Годичный или полугодовой цикл подготовки включает в себя следующие этапы подготовки: обще-подготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Следует отметить, что планирование годового цикла зависит от календаря соревнований, если соревнования следуют ежемесячно, то ОПЭ, СПЭ, КПЭ и ВРЭ должны размещаться в свободных от соревнований местах (годового, полугодового, третичного или четвертичного цикла подготовки) и ужаты до уровня, чтобы не мешать этапу непосредственной подготовки (ЭНПС) к соревнованиям и соревновательному этапу (СЭ).

К примеру, в командных спортивных играх из-за календаря соревнований (практически каждую неделю игра) эти этапы могут быть сильно ужаты и проведены в сроки от 1 до 3 до месяцев. Кроме того, они могут проводиться преимущественно или выборочно (избирательно: только ОПЭ, только СПЭ, только КПЭ или только ЭНПС) исходя из задач подготовки либо вообще отсутствовать. Все, кроме ВРЭ – да и тот возможно те игроки, которые имеют семьи, предпочтут провести без отрыва от семьи в городских условиях.

В таком случае, продолжительность всех остальных этапов, кроме соревновательного, зависит от продолжительности межсезонных перерывов в командных спортивных играх от окончания одного первенства (годовой либо полугодовой продолжительности) до начала другого, включая сезонные перерывы в первенствах.

В принципе каждый микроцикл повторяет в чередовании различных видов тренировочных воздействий направленность этапов годового цикла от обще-подготовительного (утренняя зарядка, разминка, беговые и силовые нагрузки, а также др.) и специально-подготовительного (скоростно-силовые нагрузки, имитация игровых

ситуаций, вариантов дриблинга, упражнения с мячом и т. п.) до восстановительно-разгрузочного. Это в сочетании с еженедельными напряженными и продолжительными (1,5-2 часа) соревновательными играми (восстановительный процесс после которых может затягиваться до 2-х, а даже 3-х, 4-х суток в зависимости от напряженной интенсивности игры), а также подготовительными тренировочными и игровыми нагрузками моделирующими встречу с очередным противником (футбольной командой), включая регулярные переезды и перелеты, что в целом (особенно как указано после соревновательной игры) требует гораздо больше еженедельных восстановительно-разгрузочных процедур, чем заполнения дефицита нагрузок.

В спортивной борьбе при планировании и проведении учебно-тренировочного занятия тренеру следует обратить внимание на содержание учебно-тренировочных занятий, которые должны отвечать задачам каждого из этапов подготовки. Но при наличии запланированных соревнований, подготовка должна быть нацелена на предстоящие соревновательные схватки и соответствует соревновательному этапу подготовки, включая решения задач повышения уровня технико-тактической, специальной физической, психологической и других видов готовности к соревновательным встречам и, самое главное, обретение соревновательной спортивной формы. Такая подготовка к предстоящим соревнованиям по продолжительности может быть в пределах нескольких микроциклов или одного мезоцикла (около месяца) подготовки.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом (16-17 лет), благоприятным для достижения в спортивной борьбе определенного уровня высоких спортивных результатов (юношеских и молодежных). На этом этапе наиболее важными задачами являются специализированная, включая технико-тактическую, подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами – тренировочный процесс приобретает еще более специализированную направленность. Для подготовки спортсмена используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наиболее высоких соревновательных результатов. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок последовательно увеличиваются и достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах увеличивается. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

На этом этапе кроме совершенствования, ранее изученных ТТД, в различных условиях противодействия, против различных по стилю борьбы и уровню подготовленности соперников, проводится также экспериментальное опробывание различных комбинаций, связок приемов и других технико-тактических заготовок для выполнения атакующих и контратакующих действий, а также новых вариантов защиты и эффективно-выигрышных захватов. Особое внимание уделяется сложным ТТД и моделированию ТТ подготовленности к соревновательным схваткам с наиболее сильными и конкурентоспособными соперниками.

Выводы. Уровень ТТ мастерства спортсмена взаимосвязан с уровнями развития всех остальных видов подготовки: общей и специальной физической, функциональной, психологической, соревновательной, морально-волевой и др.

Процесс индивидуализации спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования сочетается с соревновательной подготовкой, формированием и совершенствованием «излюбленных» арсеналов ТТД, постоянным поиском и опробыванием допустимых (незапрещенных) путей улучшения своих спортивных результатов.

Планирование этапов годичного цикла подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в многолетней подготовке (МСП)

подчиняется календарю соревнований.

Список литературы:

1. Бектурганов О.Е. Повышение устойчивости боевых навыков в экстремальных условиях // Научные труды Академии финансовой полиции РК. – Вып.3. – Астана, 2002. – С. 437 – 446.
2. Бурцев Г.А. Основы рукопашного боя / Г. А. Бурцев, С. Г. Малашенков, В. В. Смирнов, З. С. Сямиуллин. – М.: Воен. изд-во, 1992. – 206 с.
3. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе: автореф.дис. .. док.пед.наук: 130004. – М., 2002. – 41 с.
4. Кузнецов А. С., Шулика Ю.А. Борьба греко-римская: Учебник / А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика, И. И. Иванов, Р. В. Самургашев, М. Н. Карданов. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа 1997 –189 с.
7. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие. – Краснодар: Краснодарское книжн. изд-во, 1988. – 142 с.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РАЗРЕЗЕ ДИСЦИПЛИН БОКСА И КИКБОКСИНГА В КАЗАХСТАНЕ

Р.С. Тауекелов – мастер спорта международного класса, магистр права, Астана, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы развития спортивного менеджмента в разрезе дисциплин бокса и кикбоксинга как модель для бизнеса в Казахстане. Отсутствие конкретных ролей и ответственностей может повлиять на организацию соревнований, подготовку спортсменов непосредственно к соревнованиям и на их карьерное развитие. В статье также рассмотрен опыт спортивного менеджмента в развитых странах, где спорт успешно существует как инструмент для бизнеса. В заключение, статья указывает на значимость определения и разработки функций спортивного менеджера в области бокса и кикбоксинга. Предлагает сбалансированное вмешательство государства во внедрении бокса и кикбоксинга в учебный процесс высших учебных заведений, что позволит в долгосрочной перспективе осуществлять отбор для профессиональных спортсменов для менеджмента.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, бокс, кикбоксинг, регулирование спорта

DEVELOPMENT OF SPORTS MANAGEMENT ACROSS THE DISCIPLINES OF BOXING AND KICKBOXING IN KAZAKHSTAN

**R.S. Tauykelov – international master of sports, LLM
Astana, Kazakhstan**

Abstract. This article discusses the development of sports management in boxing and kickboxing as a business model in Kazakhstan. The lack of roles and responsibilities in

management may affect the organization of competitions and the athletes' career development. The article also examines the experience of sports management in developed countries, where sports successfully exist as a tool for business. In conclusion, the article claims the importance of defining and developing the functions of a sports manager in the field of boxing and kickboxing. The author suggests that balanced government intervention in the incorporation boxing and kickboxing into the educational process of higher educational institutions, which will allow selection of professional athletes for management in the long term.

Keywords: sports management, boxing, kickboxing, sports regulation

Актуальность статьи. Спортивный менеджмент в боксе и кикбоксинге представляет собой сложную и динамичную область бизнеса, объединяющую различные аспекты, такие как управление спортсменами, организация соревнований, маркетинг и партнерства. В более обширно, спортивный менеджмент является посредником между бизнесом, государством и спортсменами. В Казахстане виды спорта как бокс и кикбоксинг пользуются популярностью, повсеместно открыты спортивные школы, тренирующие профессионалов, обучающие начинающих спортсменов. Между тем, остается открытым вопрос управления деятельностью боксерских, кикбоксерских организаций, так как в большинстве случаев, сами спортсмены либо их тренеры, руководители спортивных организаций выступают в роли менеджера.

Цель статьи – обосновать необходимость развития, регулирования и стандартизации деятельности спортивного менеджмента в боксе и кикбоксинге как инструмент бизнеса, сбалансирование чрезмерного участия государства в работе боксерских, кикбоксерских организаций.

Метод исследования. При написании статьи использован качественный метод, включающий анализ научной спортивной литературы, анализ документов из сети интернет и экспертное мнение авторы. Статья не преследует цели рассматривать два вида спорта как бокс и кикбоксинг по отдельности.

Результат статьи выявляет необходимость дальнейшего развития спортивного менеджмента в Казахстане, в целом, поскольку он является важным инструментом в сфере бизнеса. Вместе с тем, в сферах бокса и кикбоксинга требуется разработка функций управления и стандартизация деятельности спортивного менеджмента, сбалансированное сотрудничество с государством в целях развития двух дисциплин как источник бизнеса.

В настоящее время индустрия спорта является уникальной сферой, связанной с бизнес-структурами и менеджмента, в расширенном его понимании. Родиной современного спорта и спортивного менеджмента является Англия. В 18-19 веках, во время рассвета Британской империи, практически все западные виды спортивных состязаний были привезены в ее обширные колонии. Организация и управление спорта как вид деятельности началось около 150 лет назад, и развивается по сей день. Продолжающееся влияние британской спортивной традиции после распада империи во многом связано как с тем, как англичане организовали спорт, так и с ее политическим и культурным доминированием. Виды спорта, зародившиеся за пределами Англии, переняли английские спортивные организационные структуры. В восемнадцатом веке английская аристократия начала создавать спортивные клубы. Членство в этих клубах было ограничено политически и экономически влиятельными представителями английского общества. Самые ранние клубы организовывали разовые мероприятия или ежегодные соревнования и собирали членов на общественные мероприятия. К девятнадцатому веку клубы стандартизировали правила, разрешали споры между командами или владельцами, и организовывали сезоны соревнований.

Тем не менее, имеются разные видения начала развития спортивного менеджмента как сформировавшегося вида управления, который интересен для изучения. В нынешней

литературе, первым не существует исторических исследований спортивного менеджмента, позволяющих определить его академические корни, отсутствие исторических исследований позволило высказать несколько утверждений. Например, было заявлено, что первая академическая программа по спортивному администрированию была создана в Университете Огайо в 1966 году, хотя не было проведено никаких исторических исследований. С другой стороны, есть свидетельства того, что программа существовала почти за два десятилетия до этого. Между 1949 и 1959 годами Южный университет Флориды предлагал виды спорта¹.

Несмотря на спорные моменты в истории и в определении основы изучения спортивного менеджмента, эта область все еще имеет возможность в значительной степени быть связанной с развивающейся социальной наукой управления, и огромное предприятие как спорт, должно более эффективно удовлетворять острую потребность в квалифицированных менеджерах.

Совет Европы был первой международной межправительственной организацией, которая взяла на себя инициативу, создала правовые инструменты и предложила институциональную основу для развития спорта на европейском уровне. Исследование охватывает спортивное законодательство и правила управления двадцати европейских стран. Целью данного исследования было измерение и оценка управления спортом в каждой из стран-участниц. В исследовании термину «спортивное управление» было придано особое значение. Управление спортом – это создание эффективных сетей государственных органов, связанных со спортом, спортивных неправительственных организаций и процессов, которые действуют совместно и независимо в соответствии с конкретным законодательством, политикой и частными правилами для продвижения этической, демократической, эффективной и подотчетной спортивной деятельности. Законодательная база рассматриваемых стран была проанализирована на предмет наличия в их конституциях упоминаний о спорте и наличия специального закона о спорте на национальном уровне. В Европе существует два различных подхода к спортивному законодательству. Страны приняли «интервенционистскую» или «неинтервенционистскую» модель спортивного законодательства. Интервенционистская модель спортивного законодательства – это модель, которая содержит конкретные законы, регулирующие структуру и полномочия значительной части национального спортивного движения. Все другие модели спортивного законодательства считаются «невмешательскими».

В казахстанской среде бокса и кикбоксинга, несмотря на значительные успехи спортсменов на мировых аренах, институт «спортивного менеджмента» не сформирована так как в европейских странах. Тем не менее, 1998 году на Конференции Казахской Федерации профессионального бокса утверждено Положение о лицензировании менеджеров, представляющих интересы профессиональных боксеров Республики Казахстан. Обладатель лицензии вправе организовать, проводить бои профессиональных боксеров. В Положении менеджер определяется как физическое лицо, имеющее соответствующую лицензию Казахской Федерации профессионального бокса и предоставляющее боксеру, за материальное вознаграждение услуги в качестве агента или представителя, который платит лицензионный взнос за выдачу Казахской Федерации профессионального бокса, размер лицензионного взноса определяется Федерацией.

В настоящее время менеджерами и промоутерами спортсменов-боксеров и кикбоксеров, в большинстве случаев, являются тренеры, руководители спортивных организации или сами спортсмены. Они часто сталкиваются с вопросами, которые требуют незамедлительного решения. Однако недостаток необходимых знаний и опыта в области спортивного менеджмента может привести к неэффективности принятого решения.

Проведение успешных боксерских мероприятий требует навыков в области маркетинга, логистики и управления событиями.

Спортивный менеджмент многофункционален и не ограничивается организациями боев, соревнований, где боксеры и кикбоксеры могут заработать. Сфера управления двух дисциплин состоит из стратегического планирования, финансового менеджмента, управления человеческими ресурсами, защитой прав спортсмена, лидерства и управления производительностью. Создание культуры спортивной организации и ее дизайна, ведение маркетинга, сотрудничества с медиа и поиск спонсорства также являются прерогативой спортивного менеджментаⁱⁱ. В казахстанских реалиях, деятельность боксерских организаций, чаще всего регулируется государством. Участие государства в боксе может быть многосторонним и включать в себя различные меры и механизмы поддержки этого олимпийского вида спорта. Она выражается в финансовой помощи боксеров, путем выделения стипендии, организацией календарных турниров, выделением средств на строительство и обслуживание спортивных сооружений, обучение тренеров. Государство устанавливает правила и нормативы для организации и проведения боксерских соревнований, а также контролирует соблюдение этих правил для обеспечения безопасности участников и зрителей. Государство может оказывать поддержку в области образования и медицинского обслуживания боксеров, предоставляя доступ к качественному обучению и медицинской помощи, включая медицинские обследования, реабилитацию и травматологическую помощь. Участвуя в деятельности спортсменов, государство может проводить кампании по пропаганде здорового образа жизни и популяризации бокса среди населения, а также поддерживать различные программы развития спорта, направленные на привлечение молодежи к занятиям спортом, в том числе и боксом.

Чрезмерное вмешательство государства в бокс может иметь негативные последствия в ограничении коммерческой свободы. Слишком строгие регулирования могут ограничивать возможности коммерческого развития и введение инноваций в эту область. Также вмешательство политики может вести к политизации спорта, что может повлиять на объективность и честность проведения соревнований. Ограничения на финансирование и спонсорские соглашения могут привести к финансовым трудностям для боксеров и организаторов. Сбалансированное взаимодействие между частным и государственным секторами может способствовать устойчивому развитию бокса как бизнеса и спорта. Здесь сфера спортивного менеджмента, состоящая из отечественных квалифицированных кадров, может выступать как посредник. Отметим, что вопрос по подготовке спортивных менеджеров, промоутеров остается открытым и в России. В исследовании «Результаты содержания деятельности менеджера профессионального бокса» отмечают профессиональную работу тренеров в достижении успеха боксеров, тем не менее организаторами их боев являются зарубежные специалисты.

Неэффективное руководство спортивного менеджмента снижает эффективность работы и спортсменов и менеджеров, угрожая устойчивости организации, из-за чего и американские предприятия теряют средства. Компании, занимающиеся продвижением бокса, сталкиваются с трудностями, поскольку у некоторых руководителей нет стратегий по повышению эффективности работы менеджмента. Это единственное тематическое исследование было сосредоточено на стратегиях лидерства, используемых в индустрии продвижения бокса для повышения производительности сотрудников. Участники пришли к единому мнению, что наглядное лидерство с обоснованным стратегическим планом, является важным фактором повышения эффективности работы менеджмента.

Менеджмент в области бокса и кикбоксинга в Казахстане играет важную роль в развитии этих видов спорта в стране. За последние годы Казахстан стал известным своими

талантливими боксерами и кикбоксерами, которые достигают значительных успехов, как на национальном, так и на международном уровне.

В Казахстане созданы специализированные спортивные школы, где дети и молодые люди могут изучать технику бокса и кикбоксинга под руководством опытных тренеров. Благодаря этим учебным заведениям, молодые спортсмены получают возможность развивать свой потенциал и заниматься спортом на профессиональном уровне. Как отметили ранее, большинство из боксерских и кикбоксерских школ организуют работу самостоятельно. Финансируют себя путем продаж абонементов в спортивные залы, взносов за участие в организованном школами соревнованиях.

В целом, менеджмент в области бокса и кикбоксинга в Казахстане делает значительные усилия для развития этих видов спорта. Благодаря поддержке талантливых спортсменов и организации высококлассных соревнований, Казахстан продолжает укреплять свою позицию в мире бокса и кикбоксинга.

Однако, несмотря на достижения по боксу и кикбоксингу казахстанских спортсменов, всегда есть место для улучшений. Важно создание самой базы будущих спортсменов путем внедрения бокса и кикбоксинга в учебный процесс высших учебных заведений, что позволит в будущем осуществить отбор кадров для профессионального спорта. Данная практика существует в США, на примере баскетбола, когда этот вид спорта включена в студенческий процесс обучения, и менеджмент баскетбола часто делает отбор игроков в крупные баскетбольные команды из тех клубов, создавая новые бизнес-проектыⁱⁱⁱ. В казахстанских реалиях бокс и кикбоксинг пользуются полярностью, тренерская база соответствует мировым требованиям, что позволит конкурировать с крупными менеджерами бокса и кикбоксинга как Glory и World Boxing Council (WBC).

При рассмотрении наиболее актуальных проблем менеджмента в профессиональном боксе и кикбоксинге отмечают, что особого внимания в практике коммерческого спорта требует изучение вопросов определения стратегии развития бокса и кикбоксинга, определение функций целеполагания с учетом суммы вознаграждения, мотивацию, планирование и контроль, организации работы с местными исполнительными органами городов, где размещены клубы. Менеджмент бокса, с точки зрения экономики, является довольно хаотичной и сложной. По этой причине, спортивный менеджмент в боксе, как и в кикбоксинге, играет важную роль в их развитии, поддерживая профессиональных боксеров, организацию соревнований и создание привлекательного образа для зрителей и спонсоров. Развитие этих аспектов спортивного менеджмента оказывает непосредственное воздействие на рост популярности и коммерческую успешность бокса.

Бокс и кикбоксинг представляют собой динамичные виды спорта, которые, помимо своего интенсивного характера, являются также успешными бизнес-моделями. Однако, чтобы эффективно монетизировать потенциал этих видов спорта, существенную роль играет спортивный менеджмент. Управление карьерами спортсменов, организация мероприятий и маркетинговые стратегии существенны для создания устойчивой и прибыльной индустрии. Регулирование и развитие спортивного менеджмента в боксе в Казахстане не только создаст благоприятные условия для профессиональных боксеров, но и способствует укреплению позиций этого вида спорта в мировой индустрии.

В Казахстане, несмотря на богатое наследие бокса и активное участие спортсменов в мировых соревнованиях, ситуация в области спортивного менеджмента остается недостаточно систематизированной. Отсутствие четкой структуры и регулирования может препятствовать максимальному использованию потенциала бокса как бизнеса и спорта в Казахстане. Развитие казахстанского спортивного менеджмента в боксе и кикбоксинге могут быть форсированы, в первую очередь, стандартизацией и разработкой нормативов процессов менеджмента в управлении карьерами боксеров, организации соревновательной деятельности, созданием базы для новых кадров для работы менеджмента путем внедрения

в учебный процесс бокса и кикбоксинга. Введение образовательных программ для будущих спортивных менеджеров, а также создание механизмов поддержки их деятельности, поощрение создания специализированных агентств по управлению спортивными карьерами, которые могут эффективно координировать деятельность боксеров, осуществлять отбор в профессиональный спорт, и активное сотрудничество с бизнес-сектором может улучшить ситуацию бокса и кикбоксинга.

В Казахстане, как и во многих других странах, спортивный менеджмент в боксе и кикбоксинге становится ключевым элементом стратегии развития этих видов спорта. Интерес к профессиональным боксерам из Казахстана стабильно возрастает, создавая потенциал для эффективного развития спортивного менеджмента. Возможности развития спортивного менеджмента в боксе и кикбоксинге могут способствовать расширению международного сотрудничества спортсменов. Развитие двух дисциплин открывает новые рынки и возможности для транснациональных соревнований и турниров. Систематически совершенствуя системы поддержки спортсменов, предоставляя необходимые ресурсы и условия для тренировок, учитывая привлекательность двух видов спорта для бизнеса, развитие спортивного менеджмента возможно.

Список литературы:

1. Ali, Rita, "Effective Leadership Strategies, Employee Performance, and Organizational Sustainability in the Boxing Industry". - Walden Dissertations and Doctoral Studies. 5158, 2004 – p.4.
2. Crosset, Todd W., and Mary A. Hums. "History of sport management." Principles and practice of sport management. - 2012. p.3-25.
3. Lecture E. F. Z. Sport management at the millennium: A defining moment. - Journal of Sport Management. – Т. 15. №. 1. 2018. - С. 1-9.
4. Russell Hoye, Aaron C.T. Smith, Matthew Nicholson, Bob Stewart. Sport Management: Principles and Applications. - Routledge, 16 Jan. 2018. – p.4-27
5. Zeigler, E.F. (1987). Sport Management: Past, Present, Future. Journal of Sport Management, 1(1), -p.4-24 Retrieved Mar 8, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jsm.1.1.4>
6. Марданшин Р. Р. Развитие менеджмента в профессиональном боксе. – 2012.
7. (Филлипов С.С., Миколян С.И. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 4(62) – 2010 год, стр. 124)
8. Nichols B. A., Smith M. A., Stellino M. B. Factors influencing college selection by NCAA Division III men's basketball players //Journal of Amateur Sport. – 2020. – Т. 6. – №. 1. – p. 32-51.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

**И.В. Кобелькова – ведущий научный сотрудник,
М.М. Коростелева – старший научный сотрудник,
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», Москва, Россия**

Аннотация. Изучено фактическое питание боксеров-юниоров Республики Бурятия (n=10, 14,3±1,6 года). Отмечена невысокая суточная калорийность, нарушение структуры энергетической ценности рациона, низкое потребление углеводов, белка, пищевых волокон на фоне избыточной доли жира.

Ключевые слова: боксеры, питание, удельное потребление белка, образовательные программы.

ACTUAL NUTRITION OF JUNIOR BOXERS OF THE REPUBLIC OF BURYATIA

I.V. Kobelkova - leading researcher, M.M. Korosteleva - senior researcher, Federal State Budgetary Institution “Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology”, Moscow, Russia

Abstract. The actual nutrition of junior boxers of the Republic of Buryatia ($n=10$, 14.3 ± 1.6 years) was studied. There was a reduced daily caloric intake, a violation of the structure of the energy value of the diet, low consumption of carbohydrates, protein, and dietary fiber against the background of excess fat intake.

Keywords: boxers, nutrition, specific protein consumption, educational programs.

Введение. Питание играет ключевую роль в обеспечении не только профессиональной результативности, но и поддержании гармоничного роста и развития, профилактике развития патологических состояний (железодефицитных, остеопении, синдрома относительного дефицита энергии в спорте (REDs), отсроченной мышечной болезненности (Delayed onset muscle soreness, DOMS)).

Цель. Оценить фактическое питание боксеров юниоров.

Материалы и методы. Обследованы боксеры юниоры Республики Бурятия ($n=10$, $14,3\pm 1,6$ года). Антропометрические измерения проводились по стандартной методике. Фактическое питание спортсменов изучали частотным методом (компьютерная программа «Анализ состояния питания человека» Протокол исследования одобрен Этическим комитетом ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии» (№ 11 от 15.12. 2021 г. по ФНИ № ФГМФ-2022-0004). Статистическую обработку данных проводили с помощью IBM SPSS v. 20.0 для Windows (IBM, США).

Результаты и обсуждение. Средние антропометрические показатели обследованных спортсменов (длина тела - $168,3\pm 5,1$ см, масса тела (МТ) - $55,2\pm 7,0$ кг) соответствовали стандартам физического развития юношей этого возраста в Центральном федеральном округе, незначительно и превышали таковые для мальчиков Дальневосточного федерального округа, что свидетельствует об удовлетворительном пищевом статусе, различия между представителями других регионов связаны с этническими особенностями соматотипов и физического развития.

При оценке фактического питания спортсменов отмечено невысокие абсолютные показатели суточной калорийности рациона (2310 ± 278 ккал/сут), белка (70 ± 12 г/сут) и углеводов (252 ± 35 г/сут) по сравнению с методических рекомендаций [1] при высоком содержании жира (113 ± 23 г/сут). Это отразилось в дисбалансе структуры энергетической ценности: вклад жиров в калорийность рациона был в 1,7 раз выше рекомендованного значения и составил 44%, вклад белка (12%) находился на нижнем уровне. Доля углеводов также была снижена - 44%. Однако при расчете удельного потребления основных пищевых веществ установлено, что в среднем потребление белков оказалось достаточным ($1,3\pm 0,3$ г/кг МТ), жиров ($2,0\pm 0,8$ г/кг МТ) оставалось высоким, а углеводов – низким ($4,4\pm 2$ г/кг МТ).

Текущая рекомендация по ежедневному потреблению белка спортсменов единоборцев составляет $1,4$ г/кг/день [2]. В связи с этим важно обеспечить достаточное потребление белка животного происхождения не менее 60 % от общего потребления, как в виде традиционных пищевых продуктов, так и в составе специализированной продукции. ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии разработаны методические рекомендации

«Технология профилактики нарушений обмена веществ и разработка рационов питания для спортсменов единоборцев» отображающие современные представления о физиологических потребностях единоборцев в основных пищевых веществах в зависимости от особенностей данного вида спорта. Кроме общего потребления белка, важно сбалансированное распределение его ежедневного потребления в различные приемы пищи. Показано, что потребление умеренного количества белка при каждом приеме пищи (29-33 г) стимулировало синтез мышечного белка в течение 24 часов на 25% эффективнее, чем смещение потребления белка в сторону вечернего приема пищи [3].

Анализ результатов опроса спортсменов по уровню информированности о принципах здорового образа жизни, показал, что даже при таких антропометрических показателях 2 боксера из 10 планировали снижение массы тела. Многие спортсмены-единоборцы считают, что, добившись быстрого снижения массы тела (RWL) до достижения более низкой весовой категорий, они получают преимущество перед конкурентами. Нефизиологические методы быстрой «сгонки веса» могут привести к ряду негативных последствий, повышенному риску травматизма, снижению работоспособности [4]. Наиболее очевидными последствиями данных методов являются обезвоживание и недостаточное поступление пищевых веществ, что может привести к уменьшению объема плазмы крови, увеличению частоты сердечных сокращений, нарушению функций сердца и терморегуляции, электролитному дисбалансу, низкому поступлению в ткани кислорода, уменьшению запасов гликогена [5]. Например, корейские борцы имели значительно более высокий уровень травматизма в периоды быстрого снижения массы тела (23,18%) по сравнению с другими периодами тренировок (11,93%) [6]. Кроме того, более высокий риск травм наблюдался у спортсменов, потерявших 5 кг и более массы тела [7].

Выводы: для всех спортсменов и тренерского штаба был организован обучающий семинар, посвященный основным принципам спортивной нутрициологии и выбору специализированной пищевой продукции, каждый получил индивидуальную консультацию и рекомендации по коррекции выявленных нарушений.

Список литературы:

1. МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»
2. Pettersson S., Berg C.M. Dietary Intake at Competition in Elite Olympic Combat Sports. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* 2014; 24:98–109. doi: 10.1123/ijsnem.2013-0041.
3. Mamerow M.M., Mettler J.A., English K.L., Casperson S., Arentson-Lantz E., Sheffield-Moore M., Layman D., Paddon-Jones D. Dietary Protein Distribution Positively Influences 24-h Muscle Protein Synthesis in Healthy Adults. *J. Nutr.* 2014; 144:876–880. doi: 10.3945/jn.113.185280
4. Artioli G.G., Saunders B., Iglesias R.T., Franchini E. It is Time to Ban Rapid Weight Loss from Combat Sports. *Sports Med.* 2016;46:1579–1584. doi: 10.1007/s40279-016-0541-x.
5. Turnagöl H.H., Koşar Ş.N., Güzel Y., Aktitiz S., Atakan M.M. Nutritional Considerations for Injury Prevention and Recovery in Combat Sports. *Nutrients.* 2021 Dec 23;14(1):53. doi: 10.3390/nu14010053.
6. Kim J.C., Park K.J. Injuries and rapid weight loss in elite Korean wrestlers: An epidemiological study. *Phys. Sportsmed.* 2021; 49:308–315. doi: 10.1080/00913847.2020.1824536

ПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ И ЖИДКОСТИ СПОРТСМЕНАМИ - ЕДИНОБОРЦАМИ КАК ВАЖНЫЕ ФАКТОРЫ ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

**Ю.А. Селедкова - младший научный сотрудник
И.В. Кобелькова - к.м.н., ведущий научный сотрудник,
ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», Москва, Россия**

Аннотация. В единоборствах манипуляции с массой тела приводят к истощению запасов гликогена, обезвоживанию организма, что напрямую влияет на работоспособность спортсмена. Цель исследования: оценка знаний спортсменов-единоборцев о методах поддержания водно-солевого баланса и нормах потребления углеводов. Были использованы следующие методы: поиск литературы, разработка анкеты, опрос и методы математической статистики. В результате опроса были выявлены низкие показатели осведомленности спортсменов по вопросам поддержания водно-солевого баланса и потребления углеводов. Включение образовательных мероприятий по основным аспектам питания в спорте будет способствовать повышению работоспособности и оптимизации функциональных возможностей организма единоборцев.

Ключевые слова: углеводы, жидкость, водно-солевой баланс, питание, единоборства

CARBOHYDRATE AND FLUID INTAKE BY COMBAT ATHLETES AS IMPORTANT FACTORS FOR OPTIMAL PERFORMANCE

**Y.A. Seledkova – junior researcher,
I.V. Kobelkova – candidate of medical sciences, leading researcher
Federal State Budgetary Institution “Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology”, Moscow, Russia**

Abstract. In martial arts, manipulation of body weight leads to depletion of glycogen reserves and dehydration of the body, which directly affects the performance of the athlete. Purpose of the study: to assess the knowledge of martial arts athletes about methods of maintaining water-salt balance and carbohydrate consumption standards. The following methods were used: literature search, questionnaire development, survey and methods of mathematical statistics. The survey revealed low levels of athletes' awareness of maintaining water-salt balance and carbohydrate consumption. The inclusion of educational activities on the main aspects of nutrition in sports will help improve performance and optimize the functional capabilities of the body.

Keywords: carbohydrates, liquid, water-salt balance, nutrition, martial arts

Актуальность. Разнообразный характер физических нагрузок, возникающих во время тренировок и соревнований в различных видах спорта, а также отдельные правила для каждой спортивной дисциплины относительно нормы потребления жидкости и углеводов осложняют разработку практических рекомендаций по адекватному применению данных компонентов. Различия в физической интенсивности, продолжительности и условиях тренировочного процесса, а также уникальные индивидуальные характеристики конкретного спортсмена могут изменить оптимальную норму потребления воды, углеводов и минеральных веществ, а также скорость всасывания в желудочно-кишечном тракте и чувство сытости [1, 6].

Особенность боевых видов спорта заключается в разделении на весовые дивизионы для участия в соревнованиях с соперниками, идентичными по некоторым антропометрическим показателям, основным из которых является масса тела (МТ). В связи

с этим условием, спортсмены стремятся снизить МТ для прохождения процедуры взвешивания в более легкой весовой категории и набирать ее обратно за короткий промежуток времени (после взвешивания, до начала боя/схватки) с целью получения преимуществ в размере и силе перед более легким противником. Единоборцы достигают поставленных целей путем ограничения потребления пищи и жидкости, тренировок в специальной одежде (влагонепроницаемые костюмы), посещения саун и бань, употребления запрещенных веществ – диуретиков. В совокупности данные манипуляции приводят к истощению запасов гликогена, обезвоживанию организма, что напрямую влияет на работоспособность спортсмена [3].

Цель исследования. Оценка знаний спортсменов-единоборцев о методах поддержания водно-солевого баланса и нормах потребления углеводов.

Задачи исследования.

1. Провести анализ литературных источников по представленной проблематике.
2. Провести анкетирование с целью оценки знаний спортсменов-единоборцев.
3. Выявить «пробелы» в уровне знаний спортсменов, если они присутствуют.
4. Обосновать рекомендации по поддержанию водно-солевого баланса и потреблению углеводов спортсменами-единоборцами.

Организация и методы исследования. Исследование проходило на базе кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО Российского Университета Спорта «ГЦОЛИФК», совместно с ГБОУ города Москвы «Центр Спорта и Образования «САМБО-70»». В опросе приняли участие 317 спортсменов-самбистов. Средний возраст респондентов составил $18,0 \pm 4,8$ лет. Средний стаж занятий - $10,0 \pm 3,6$ лет. Были использованы следующие методы: поиск литературы, разработка анкеты, опрос и методы математической статистики. Опрос проводился с помощью специально разработанного опросника для спортсменов по вопросам питания и допинга. Вопросы по проблематике исследования звучали следующим образом: «Какое количество углеводов из расчета на 1 кг веса Вы употребляете в сутки?», «Что должны делать спортсмены для регидратации организма после тренировок?».

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса было выявлено, что 54 % респондентов не могут дать ответ на первый вопрос, 24 % потребляют до 5,5 г/кг МТ в сутки, еще 10% – до 2,5 г/кг МТ в сутки. Лишь 12 % от общего числа опрошенных, включают в свой рацион питания рекомендуемое количество углеводов (рис. 1).

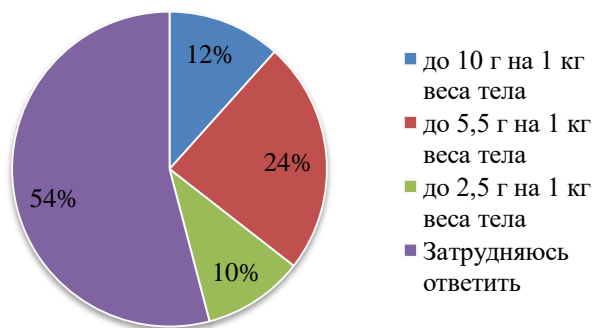


Рисунок 1 - Самооценка удельного потребления углеводов спортсменами-самбистами

По результатам данного опроса можно судить о недостаточном уровне знаний спортсменов в части потребления углеводов в своем питании у большинства спортсменов, что может приводить к снижению работоспособности и более быстрому утомлению по сравнению с борцами, имеющими оптимальный рацион. Единоборцам рекомендуется потреблять достаточное количество углеводов в день перед соревновательным боем – до 10 г/кг МТ в сутки, что соответствует тренировкам высокой интенсивности,

продолжительностью 3 ч в день. При экстремальных физических нагрузках, которых могут достигать борцы в предсоревновательный период подготовки, при продолжительности тренировок 4-5 ч потребление углеводов в рационе возрастает до 12 г/кг МТ.

Ответы респондентов на вопрос «Эксперты считают, что для регидратации спортсмены должны» выявили следующее. Правильный ответ «пить по плану, основанному на изменениях массы тела во время тренировок, проводимых в аналогичных условиях» на поставленный вопрос смогли дать 29% опрошенных. Затруднялись ответить на вопрос 41% респондентов, 23% ответили, что необходимо пить 50-100 мл через каждые 15-20 минут во время тренировки, 4% спортсменов считают, что нужно пить «спортивные напитки», а не воду во время тренировки и 3% - рассасывать кубики льда вместо того, чтобы пить во время тренировки (рис.2).



Рисунок 2 - Знания единоборцев правил регидратации

Регидратация является важной частью процесса восстановления, поскольку сообщается, что потеря объема внутриклеточной жидкости снижает скорость ресинтеза гликогена и белка. Рекомендации предполагают, что спортсмены должны потреблять от 125 до 150 % дефицита жидкости после тренировки [4]. Напитки должны содержать концентрацию натрия 50–100 ммоль/л. Данные, полученные в нашем опросе, коррелируют с результатами исследований зарубежных авторов [5, 6].

Выводы. Полученные результаты связаны с отсутствием или малой информативностью обучения по теме потребления жидкости до, во время и после тренировки, а также важности восстановления запасов гликогена для поддержания оптимальной работоспособности. «Пробелы» в уровне знаний необходимо свести к минимуму, включив в тренировочный процесс спортсменов образовательные мероприятия по основным аспектам питания в спорте. Занятия должны проводиться квалифицированным специалистом-нутрициологом и иметь не только теоретическую базу, но и возможность практического применения, как в тренировочном, так и в соревновательном процессе спортсменов-единоборцев с целью оптимизации функциональных возможностей организма и сбережения здоровья.

Список литературы:

1. Coyle E. F. Fluid and fuel intake during exercise //Journal of sports sciences. – 2004. – Vol. 22. – N 1. – 39-55 S.
2. Updating the ISSN Review on Exercise and Sports Nutrition: Research and Recommendations/ K.M. Kerksic [et al.] //J. Int. Soc. Sports Nutrition. – 2018. - Vol. 15.-1-57 S.
3. Januszko P., Lange E. Nutrition, supplementation and weight reduction in combat sports: a review // AIMS Public Health. – 2021. – Vol. 8, N 3. – 485 S.
4. Методические рекомендации «Технология профилактики дегидратации у

спортсменов-единоборцев и разработка методик регидратации». М.: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», 2019. – 30 с.

5. Nutrition assessment of taekwondo athletes / Rossi L. [et al.] // Brazilian Journal of Biomotomics. – 2009. – Vol. 3. – N 2. – 159-166 S.

6. Pettersson S., Berg S.M. Hydration status of elite wrestlers, judokas, boxers and taekwondoists on competition day // International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism. – 2014. – Vol. 24. – N 3. – 267-275 S.

БАСКЕТБОЛДЫ ОҚЫТУ КЕЗІНДЕ ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРДЫ ПАЙДАЛАНУ АРҚЫЛЫ ҮЙРЕТУ

**Д.Н. Жүнісбек – PhD доктор, Ж.К. Кудериев – аға оқытушы,
Е.Т. Сапар – оқытушы, Ж.С. Бакиева – оқытушы, Ә.А. Алтай – оқытушы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Андатпа. Мақала қозғалыс ойындардың әлеуетін сипаттауға арналған оқушыларды баскетболға үйрету. Автор баскетбол сабақтарына арналған ойындарды тізімдейді, оларды өткізу тәсілдеріне назар аударады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру сабақтары, жаттығу, баскетбол, бойынша қозғалыс ойыны.

BASKETBALL TRAINING USING OUTDOOR GAMES IN TRAINING

**D.N. Zhunisbek – Ph.D., Zh.K. Kuderiev – senior lecturer,
E.T. Sapar – lecturer, Zh.S. Bakieva – lecturer, A.A. Altai – lecturer,
Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The article is devoted to the description of the potential of outdoor games in teaching basketball to schoolchildren. The author lists the games for basketball practice, focuses on the methods of their implementation.

Keywords: physical education lessons, training, basketball, outdoor game.

Баскетбол - бұл командалық ойын, сондықтан оған өту әлдеқайда оңай әдеттегі оқу жаттығуларынан кейінгіге қарағанда қозғалыс ойындар арқылы үйренуге болады. Дене тәрбиесі бойынша мамандардың назарына қозғалыс ойындар ұсынылады, ойынның жеке элементтерін жетілдіру үшін баскетболды оқытуда қолдануға болады.

Баскетболға арналған қозғалыс ойындарды таңдағанда, олар оған мүмкіндігінше сәйкес келуі және қажет нәрсені дамытуы керек. Бұл жағдайда ойындарды ойнағанда ойыншыларды кім шығарып тастайтындай болуы керек, өйткені ойыннан бірінші болып шығады, әдетте, ең әлсіз оқушылар, керісінше, ойындарға көбірек қатысып, өз дағдыларын жетілдіруі керек.

Қозғалыс ойындар және спорттық ойындары сабақтар мен жаттығуларда қолданылады:

- оқытылатын ойын әдістерін бекіту және жетілдіру;
- ойынның жеке элементтерінің үйлесімін жетілдіру;
- ойын барысында алаңда бағдарлау қабілетін дамыту;
- тактикалық есептерді есеп өлшемдерін шешу;
- дене қасиеттерін дамыту;
- қалыпты ойынмен салыстырғанда сабақтың мотор тығыздығын арттыру,
- әсіресе оқытудың бастапқы кезеңінде.

Мектептің ерекшелігі-барлық балалар дене шынықтырумен айналыспайды ерекшеліктер: қабілетті және қабілетсіз, епті және ыңғайсыз, физикалық тұрғыдан жақсы дамыған және нашар дамыған, баскетбол ойнағысы келетін және әр түрлі медициналық топтарға барғысы келмейтін оқушылар кездеседі.

Сондықтан мұғалім сабақтарды пайдалы және қызықты етуі керек барлық оқушылар өздеріне ұсынылған тапсырмаларды орындауға қатысуы керек барлық балалар, және ойыншылардан бас тартудың қажеті жоқ. Онсыз жоқ ойындарда алып тастау қысқа мерзімді болуы керек, оқушыларды қамту сыныпты топтарға бөлуге болады (жұптар, үштік және т. б.), олар бір уақытта бүкіл алаңда ойнайды, бірақ бір-біріне тәуелсіз дос, әрқайсысы өзінің дайындық деңгейінде қалыптасады.

Көптеген ойындарды бір уақытта ойнау өте ауырға түседі, ойыншылардың саны шектелген болып келеді. Бұл жағдайда оқушыларды ойын жағдайларына тезірек бейімделуге, басқа қатысушыларға дейінгі қашықтықты бағалауға, қозғалыс жылдамдығын дұрыс таңдауға, аялдамалар мен бұрылыстарды жиі қолдануға, назар аударуға дұрыс [1].

Алаңдағы ойыншылардың көптігі оларға бір-біріне кедергілер келтірмей ойнауға мүмкіндік береді. Осыған байланысты жасанды интеллект қажет емес: алаңда ешқандай кедергілер жоқ, олар тек тесттерде қолданылатын жаттығулар. Басқа жағдайларда, бұл келесі себептерге байланысты ұтымсыз:

- олар қоймада болуы керек;
- оларды бір жерде сақтау керек;
- олардың ойыншылардан айырмашылығы қозғалмайды;
- оларға әдетте пайда болуы мүмкін және ойыншылардың қолдаусыз қалудан қорқуы да мүмкін;
- оларды қатысушылардың өздері жақсы алмастырады. Дегенмен, мұны айту дұрысырақ, әдетте ойыншыларды ауыстырып отырады.

Сабақ кезінде немесе жаттығу сабағына арналған ойындарды таңдағанда мұғалім қажет оқушылардың дайындық деңгейін және олардың мүмкіндіктерін, сондай-ақ жасын ескереді. 2-ші және 11-сыныпқа дейінгі мектеп оқушыларына арналған барлық қозғалыс ойындар спорт залдарда ойнатылады.

Қозғалыс ойындарды сипаттау кезінде баскетбол ойыншыларының нөмірлері емес, қатысушылар саны бойынша ойыншы нөмірлері қолданылады, сондықтан нөмірлеу біреуден басталады. Сабаққа немесе жаттығу сабағына арналған ойындарды таңдағанда мұғалім қажет оқушылардың дайындық деңгейін және олардың мүмкіндіктерін, сондай-ақ жасын ескереді.

Мақала форматы жоғарыда аталғандардың барлығын егжей-тегжейлі көрсетуге мүмкіндік бермейді, топтар сондықтан біріншісіне тоқталайық - "ойыншыларды жылжыту және мені жаяу жүргізу". Қозғалыс дриблингпен және дриблингсіз болуы мүмкін. Шын мәнінде, доппен ойыншыны жылжыту. Көп жағдайда жылжыту ойыншылар мен дриблинг бір-бірімен тығыз байланысты, сондықтан олар бір топқа біріктіріледі.

Қозғалыс элементтері бар ойындарды пайдалану кезінде үйрету өте маңызды ойыншылардың бір – біріне, сондай-ақ қабырғаларға, орындықтарға және т.б. тигізбеуі керек, сондықтан көптеген ойындар кезінде қабырғаларға тиюді қате деп санау керек, ал доп тиген ойыншы ойыннан шығады. Ойыншылар қақтығыстарды болдырмау үшін қолдарын алға қоймауы керек.

Аяқтарға көбірек көңіл бөлу керек, оларды тізелеріңізге мықтап бүгіңіз, олардың қозғалу жылдамдығын есептеңіз, кез-келген уақытта тоқтауға немесе бағытты өзгертуге дайын болыңыз деп ескетіп отыру керек.

Осы топтың көптеген ойындары мектеп оқушыларының алаңда дәлдікті жасау қабілетін дамытады, бұл БАСКЕТБОЛ үшін де, басқалар үшін де өте маңызды мектепте оқитын командалық спорттық ойындар ойнау барысында.

"Броундық қозғалыс" ("молекулалар").

Бұл ойын "броундық қозғалыс" деп аталады, өйткені алаңда болып жатқан оқиғалар көбіне осыған сәйкес келеді. Бірақ бастауыш сынып балалары үшін бұл атау тым күрделі болып шықты және олар ойынға "молекулалар" атауын берді. Сондықтан ойынның қос атауы бар.

Ойын оқытудың бастапқы кезеңінде қолданылады және өте қолайлы

Ойын болып табылады. Осы ойыннан соң барлық басқа ойындарды үйренуді бастау керек [2].

1 нұсқа. Барлық ойыншылар "молекулалар". Олар еркін жүгіреді ("ұшады") әр түрлі бағыттағы және әр түрлі жылдамдықтағы: басты міндет емес бір-біріне тию. Ол үшін аяғыңызды тізеңізге мықтап бүгіп, аялдамалар мен бұрылыстарды қолданыңыз. Сонымен қатар, сіз жылдамдықты есептей білуіңіз керек, уақытында бұрылу немесе тоқтау үшін қозғалыстар. Бастапқыда барлығы баяу қозғалады, бірақ игеру кезінде (немесе мұғалімнің нұсқауы бойынша) бәрі жылдамырақ ойнайды. Ойында жүгірудің әртүрлі нұсқалары қолданылады: кеуде, арқа немесе алға және артқа олардың комбинациясы, сонымен қатар бүйірлік және қалыпты қадаммен жүгіру кездеседі.

2-нұсқа. Ойын екі ауыспалы командамен толықтырылады: "жылу!" - барлық молекулалар "тез ұшады", "суық!" - олар тыныш жүреді. Кейіннен командалардың орнына мұғалім визуалды сигналдарды қолдана алады.

3-нұсқа. Ойын айыппұл ұпайларымен өткізіледі. Ойыншыға немесе затқа біреуді тигізгені үшін 1 айыппұл ұпайы, соқтығысу үшін-Зайыппұл ұпайлары беріледі. Қасақана соқтығысу үшін ойыншы алаңнан шығарылады.

Дриблингпен "броундық қозғалыс".

1-нұсқа "броундық қозғалыс" ойынына ұқсас, бірақ сіз ойнайтын барлық адамдар алдымен баяу (қадаммен) қозғалу арқылы дриблингті аяқтайды, бірақ игеру (немесе мұғалімнің нұсқауы бойынша) – тезірек (жүгіру арқылы).

2-нұсқа. Басқа ойыншылармен кездескенде оқушылар допты басқаруы керек.

1 нұсқа. Барлық ойыншылар еркін қозғалу арқылы дриблинг жасайды әр түрлі бағыттағы алаң бойынша. ("Бағдаршам") Екі жалауы бар бір оқушы алаңның ортасында орналасады немесе еркін қозғалады. Егер ол жалаушалары бар қолдарын төмен түсірсе, онда барлық ойыншылар дриблингті бір қадаммен орындайды, егер қызыл жалауша көтерілсе-дриблинг орнында, ал егер жасыл-жүгіру деген сөз.

Егер оқушылар дриблингті нашар меңгерсе, онда орын ауыстыру екі бағытта орындалады (залдың оң жартысы бойынша-бір бағытта, ал сол жақта-басқа).

2-нұсқа. Ойыншылар допты жоғалтқаны үшін, соқтығысқаны үшін және "бағдаршам" алдындағы мінез-құлық ережелерін бұзғаны үшін айыппұл ұпайларын алады.

"Мен сияқты жүгіріңіз!».

Оқушылар жұптарға бөлінеді. Бірінші нөмір әртүрлі жолдармен және әр түрлі жылдамдықта, аялдамалар мен бұрылыстарды қолдана отырып, екіншісі оны қайталайды. Біраз уақыттан кейін ойыншылар рөлдерді ауыстырылады [3].

Сандар.

1 нұсқа. Оқушылар ойын алаңында еркін жүгіреді. Мұғалім қашан

"төрт!" - оқушылар алдын ала келісілген шарттарға сәйкес мүмкіндігінше тезірек 4 адамнан тұратын топтар құруы керек, мысалы, қолдарыңызды иығыңызға қойып, бір-біріңіздің артыңыздан тұрыңыз немесе шеңбер құрыңыз қолдар үшін және т. б. кез – келген сандарды атауға болады.

Қозғалыс ойындардың арқасында әртүрлі техникалық және баскетболдағы тактикалық іс-қимылдар, дене қасиеттер (балық аулау, жылдамдық, төзімділік), сондай-ақ оқушылардың психикалық процестері (зейін, па мыжылу) дамиды, олардың жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелері нығаяды, тәртіп бойынша жұмыс жүргізіледі.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.

2. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.

3. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

**А.Ю. Гуляев - аспирант, Ф.Х. Зекрин - профессор,
В.В. Зибзеев - профессор,
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г.Чайковский, Россия**

Аннотация. Цель исследования – выявить проблемы научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам и представить соответствующие предложения по их устранению. В результате исследования установлены четыре группы ключевых проблем действующей системы научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам: проблемы нормативно-правового характера, проблемы актуализации программ научно-методического сопровождения подготовки спортсменов и проблемы организационно-финансового характера, проблемы кадрового обеспечения. В работе представлены предложения по устранению выявленных проблем.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, сборные команды, единоборства

WAYS TO IMPROVE THE SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT FOR THE TRAINING OF NATIONAL TEAMS IN MARTIAL ARTS

**A.Y. Gulyaev - graduate student, F.H. Zekrin - professor,
V.V. Zebzeyev - professor,
Chaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports,
Chaikovsky, Russia**

Abstract. The purpose of the study is to identify the problems of scientific and methodological support for the training of national national teams in martial arts and to submit appropriate proposals for their elimination. As a result of the study, four groups of key problems of the current system of scientific and methodological support for the training of national national teams in martial arts were identified: problems of a regulatory nature, problems of updating

programs of scientific and methodological support for the training of athletes and problems of an organizational and financial nature, problems of staffing. The paper presents proposals to eliminate the identified problems.

Keywords: scientific and methodological support, national teams, martial arts.

Введение. В настоящий момент среди российских специалистов ведется активная дискуссия по определению актуальных проблем научно-методического обеспечения национальных спортивных сборных команд и путей совершенствования этого процесса [1, 2, 3]. Результаты анализа текущего состояния научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам также были представлены руководителями комплексных научных групп [4]. Обзор накопленных к настоящему моменту исследований показал, что высокую значимость совершенствования системы научно-методического обеспечения (далее – НМО) подготовки высококвалифицированных спортсменов [3]. В работах некоторых авторов [3, 4] показано, что вклад системы НМО в завоевание спортсменами медалей олимпийских игр и чемпионатов мира может достигать до 30% [3]. В тоже время специалисты по спортивным единоборствам заявляют о необходимости совершенствования действующей системы НМО. Вышеизложенные факты обусловили цель настоящего исследования.

Цель исследования – выявить проблемы научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам и представить соответствующие предложения по их устранению.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись методы теоретического анализа и общения практического опыта по отмеченной тематике, а также опрос экспертного сообщества, который проходил в рамках круглых столов, панельных дискуссий, пленарных и секционных заседаний IX и X международной научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика», проводившейся Чайковской государственной академии физической культуры и спорта в период с 2021 по 2023 гг. Всего в дискуссии участвовало 11 экспертов по спортивным единоборствам из числа действующих руководителей комплексных научных групп и специалистов, имевших соответствующий опыт ранее.

Результаты исследования. В результате опроса специалистов и обсуждения полученных результатов было установлено, что в настоящее время основная проблема заключается в отсутствии возможности реализации в полном объеме советской системы НМО. По мнению участников дискуссий и ряда экспертов восстановление системы НМО и рациональное использование ее в командах может привести к увеличению количества медалей на 20-30% от имеющегося уровня. По итогам опроса специалистами были выделены следующие проблемы:

1. Проблемы нормативно-правового характера. Приказ № 507 от 30 июня 2021 г. представляет не все аспекты деятельности КНГ, а также имеет ряд других неточностей, не позволяющих эффективно регулировать данную отрасль.

2. Проблемы организационно-финансового характера. В советский период на реализацию программ НМО выделялся отдельный бюджет, который не мог перераспределяться на другие статьи расходов. В настоящее время расходы на НМО зачастую перераспределяются на другие статьи вследствие того, что программы НМО являются частью спортивной подготовки.

3. Проблемы актуализации программ НМО и отсутствия сегодня возможностей решать опережающие задачи в спортивной подготовке членов сборных команд страны в сравнении с конкурентами из других стран. Многие отметили, что раньше в СССР на постоянной основе проводились НИР в интересах сборной команды страны совместно со специалистами КНГ, задействуя при необходимости ведущие инженерные предприятия.

4. Проблемы кадрового обеспечения, заключающиеся в необходимости расширения кадрового состава аналитиков ФГБУ «ЦСП», создания специализированных подразделений по видам спорта в отраслевых НИИ.

Заслушав и обсудив выступления экспертов, были сформированы следующие предложения в Министерство спорта Российской Федерации по совершенствованию действующей системы научно методического обеспечения и работы комплексных научных групп сборных команд России по спортивным единоборствам:

1. Разработать и принять отраслевой нормативный документ (стандарт, порядок, положение) по научно-методическому обеспечению подготовки сборных команд России, который определяет систему требований к нормативно-правовому, организационному, содержательному, финансовому и материально-техническому обеспечению деятельности соответствующих подразделений, а также их руководителей и сотрудников.

2. Создать рабочие группы по разработке:

– отраслевого нормативного документа по НМО с обязательным участием представителей Департамента образования, науки и международных отношений Минспорта России, Научно-методического управления ФГБУ «ЦСП», руководителей комплексных научных групп по спортивным единоборствам (бокс, спортивная борьба, дзюдо, тхэквондо) и другим видам спорта, а также квалифицированных экспертов из физкультурных вузов;

– расширенных программ НМО сборных команд России по видам спорта с участием руководителей КНГ, главных тренеров сборных команд России, а также экспертов от физкультурных вузов.

3. В рамках нормативного отраслевого документа необходимо определить следующее:

– ответственность главного тренера, руководителя КНГ, тренеров и членов КНГ сборной команды России за выполнение планов НМО/ планов работы КНГ;

– статус КНГ, статус программ НМО;

– должностные инструкции руководителя и членов КНГ;

– возможность создания коллегиальных/ совещательных/ консультативных органов с участием экспертов по виду спорта/ группе видов спорта при заместителе Министра/ директоре Департамента образования, науки и международных отношений Минспорта России.

4. В рамках содержательного и организационных разделов отраслевого стандарта необходимо опираться на специфические особенности спортивной подготовки каждого из видов спортивных единоборств и обеспечить комплексный характер деятельности КНГ, включающий несколько (не менее пяти) подразделов программы НМО при проведении обследований (ЭКО, ТО, ОСД) и других видов работы.

5. Бюджет на проведение реализацию программ НМО (заработная плата, командировочные расходы, материально-техническое обеспечение и другие статьи расходов) должен формироваться и исполняться независимо от бюджета на спортивную подготовку сборных команд, а также он не может быть перераспределен.

6. Рассмотреть вопрос увеличения заработной платы сотрудникам КНГ сборных команд России (аналитикам ФГБУ «ЦСП»), постоянно работающим в сборных командах России, до уровня тренерского состава.

7. Рассмотреть возможность создания специализированных подразделений (отдел, сектор, группа) в отраслевых НИИ, подведомственных Минспорту РФ, и других учреждениях (при необходимости), а также обеспечить выполнение прикладных научно-исследовательских работ по спортивным единоборствам при участии КНГ на ежегодной основе. Предусмотреть в бюджете НИР статьи расходов на научное оборудование и научные публикации.

8. В целях обмена опытом организационно-методической работы, обсуждения проблемных вопросов рассмотреть возможность создания:

– совета главных тренеров сборных команд России по спортивным единоборствам при Заместителе Министра / Директоре Департамента спорта высших достижений Минспорта РФ;

– экспертного совета по спортивным единоборствам с участием ведущих специалистов страны;

– регулярное проведение заседаний, конференций, панельных дискуссий.

9. Увеличение количества ежегодных семинаров научно-методических конференций и семинаров по спортивным единоборствам и включение их в сводный план научно-практических конференций по проблемам спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва Минспорта РФ, в том числе и с публикацией сборников итоговых материалов.

10. Возобновление выпуска ежегодных научно-методических сборников («ежегодников») по видам единоборств: «Бокс», «Дзюдо», «Спортивная борьба» и другим, а также сборников переводов зарубежных публикаций, выполняемых специалистами ФГБУ «ВНИИФК» и сотрудниками других физкультурных вузов.

Выводы. Таким образом, по итогам проведения исследования были установлены 4 основные группы проблем в сфере НМО подготовки национальных спортивных сборных команд по единоборствам: проблемы нормативно-правового характера, организационно-финансового характера, актуализации программ научно-методического сопровождения подготовки спортсменов и кадрового обеспечения. После определения ключевых проблем специалистами были сформулированы предложения по их устранению, включая разработку отраслевого нормативного документа по научно-методическому обеспечению подготовки сборных команд России по единоборствам; создание расширенных программ НМО сборных команд России по видам единоборств с участием руководителей КНГ, главных тренеров сборных команд России, а также экспертов физкультурных вузов.

Список литературы:

1. Абалян А. Г. Актуальные вопросы и перспективы развития научного и научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 1. – С. 4–12.

2. Брюсов Г.П., Крючков А.С., Хоронюк С.Л., Шиян В.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов сборных команд России: вчера, сегодня, завтра // Теория и практика и физической культуры. – 2023. – № 6. – С. 12–14.

3. В. Д. Тимофеев, А. А. Обвинцев, Х. Ф. Зекрин, В.В. Зебзеев, В.Ф. Кавернин Сравнительный анализ моделей научно-методического обеспечения подготовки сборных команд СССР и России / [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 437–443.

4. Тимофеев В.Д., Морозов О.С., Фролова Т.С., Степанов М.Ю. Состояние научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 334-340.

ИНТЕНСИВНОСТЬ АНАЭРОБНЫХ И ОКИСЛИТЕЛЬНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

**И.Е. Попова – доцент, А.В. Сысоев – профессор, ректор,
О.Н. Савинкова – профессор, проректор,
Воронежская государственная академия спорта, г.Воронеж, Россия**

Аннотация. Проведено исследования анаэробной мощности и уровня окисленных белков плазмы крови квалифицированных боксеров. Для определения максимальной алактатной мощности использовался пятисекундный Вингейт-тест на ножном велоэргометре. Количество окисленных белков плазмы крови измеряли методом Reznick et al. Показано, что у спортсменов, имеющих высокую анаэробную выносливость, не происходит повреждения макромолекул активными формами кислорода.

Ключевые слова: анаэробная мощность, окислительное повреждение белков.

INTENSITY OF ANAEROBIC AND REDOX PROCESSES IN QUALIFIED BOXERS

**I.E. Popova – Associate Professor, A.V. Sysoev – Professor, Rector,
O.N. Savinkova – Professor, Vice-Rector,
Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia**

Abstract. A study was conducted of anaerobic power and the level of oxidized proteins in the blood plasma of qualified boxers. To determine the maximum alactic power, a five-second Wingate test on a leg bicycle ergometer was used. The amount of oxidized plasma proteins was measured by the method of Reznick et al. It has been shown that in athletes with high anaerobic endurance, macromolecules are not damaged by reactive oxygen species.

Keywords: anaerobic power, oxidative damage to proteins.

Введение. Бокс относится к видам спорта с прерывистой высокоинтенсивной деятельностью, сочетающейся с моментами активного и пассивного восстановления. Для достижения высокого результата боксеры развивают определенный уровень аэробной подготовленности, позволяющий справиться с высокими метаболическими потребностями боя и обеспечить восстановление внутри и между раундами. Наряду с этим для решающих коротких и высокоинтенсивных действий во время боя спортсменам необходимо хорошее развитие анаэробных возможностей. Последние обеспечивают высокий уровень мышечной силы и мощности, которые являются ключевыми компонентами спортивного успеха в боксе. Бокс требует от спортсмена развития как аэробного, так и анаэробного метаболизма [1].

Известно, гипоксическое состояние, возникающее в условиях анаэробных нагрузок, а также чрезмерные физические нагрузки приводят к накоплению в клетках избыточного количества активных форм кислорода (АФК) вследствие нарушения баланса интенсивности окислительно-восстановительных реакций. Повышение АФК, например, супероксид (O^{-2}), гидроксильный радикал ($\cdot OH$) и перекись водорода (H_2O_2) и др., может привести к развитию окислительного стресса и связанному с ним повреждению тканей и воспалению [2]. Накопление эндогенного кислорода в процессе свободно-радикальных реакций способствует интенсификации энергетического обмена и вовлечению продуктов свободно-радикального окисления в метаболические процессы [3].

По мнению ученых значимость анаэробного энергообразования для достижения

результата в профессиональном боксе является доминирующей [4]. С целью контроля развития окислительного стресса в организме при выполнении упражнений анаэробного характера важно оценивать интенсивность развития свободно-радикальных процессов.

По этой причине **целью исследования** явилось изучение интенсивности развития окислительного стресса и анаэробных возможностей боксеров.

Методы исследования. В эксперименте приняли участие 16 боксеров СДЮСШОР № 4 г. Воронежа, квалификации кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Для определения максимальной алактатной мощности использовался пятисекундный Вингейт-тест на ножном велоэргометре. Спортсмены выполняли педалирование с максимальной интенсивностью в течение 30 с, с начальной скоростью 100–130 об/мин. Вес, используемый для нагрузки, в первом тестировании составлял 7,5% от массы тела (стандартное тормозное усилие в классическом Вингейт-тесте). Фиксировали показатели абсолютной и относительной пиковой мощности (PP абс, Вт и PP отн, Вт/кг), как максимально достигнутая мощность за время теста; средняя мощность и относительная средняя мощность (AP абс, Вт и AP отн, Вт/кг), степень утомления (PD %) по снижению мощности в тесте.

Интенсивность процессов СРО в крови испытуемых оценивали методом определения уровня ОМБ плазмы крови, которую проводили по методу Reznick et al. [5].

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента.

Результаты исследования. Известно, что для успешного выступления боксера на соревнованиях необходимо проявление большой взрывной силы в одиночный момент и в течение продолжительного времени. Чем выше мощность, которую развивает боксер, тем большую скорость он может сообщить собственному телу и успешно реализовать атакующий прием. Чем выше специальная выносливость у боксера, тем эффективнее он исполняет контратакующие действия путем продолжительного удержания максимального мышечного напряжения [6].

По этой причине наряду с аэробной выносливостью в боксе большое внимание уделяется и развитию анаэробных способностей, которые оценивали по определению максимальной алактатной мощности во время Вингейт-теста. Параллельно с этим определяли уровень окислительного повреждения белков плазмы крови с целью оценки интенсивности свободно-радикальных процессов.

Считается, что пиковая мощность (PP) отражает алактатные анаэробные процессы, обеспечивается главным образом за счет фосфагенной системы энергообеспечения. Пиковая мощность отражает способность мышц к производству большого количества механической энергии за короткий период (т.е. речь идет о максимальной мышечной мощности), позволяет косвенно оценивать уровень силовой подготовленности мышц атлета или количество миофибрилл в активных в данном тесте мышцах, иначе говоря, локальную мышечную работоспособность. [7].

По величине алактатной мощности боксеры были разделены на 2 группы. В первую вошли 10 боксеров, у которых показатели анаэробной выносливости, такие как абсолютная (PP абс, Вт) и относительная (PP отн, Вт/кг) алактатная мощность, были выше среднего (таблица 1). Ко второй группе отнесли 6 человек, у которых значения величин данных параметров были значительно ниже (таблица 1). Более низкие значения индекса утомления у атлетов 1 группы по сравнению со спортсменами 2 группы свидетельствует о развитии адаптации боксеров к локальной мышечной выносливости.

Таблица 1 - Средние показатели анаэробной алактатной мощности и окислительного повреждения белка боксеров ($p < 0,05$)

Показатели	1 группа	2 группа
------------	----------	----------

PP абс, Вт	1151,36±27,91	1009±38,12
PP отн, Вт/кг	17,47±3,10	12,21±3,14
AP абс, Вт	834,99±30,02	729,76±23,56
AP отн, Вт/кг	11,41±1,75	10,28±1,59
PD, %	26,13±8,04	32,44±8,45
[CO], %	7,87 ± 3,17	15,27±2,15

При сравнении показателей, характеризующих активность протекания анаэробных процессов в организме, с параметрами, отражающими интенсивность свободно-радикальных реакций, выявлено следующее. У боксеров 1 группы концентрация карбонильных групп в белках ([CO]) на 50 % ниже относительно данной величины спортсменов 2 группы. Полученные данные указывают на то, что на фоне развития адаптации к анаэробным процессам и повышения анаэробной выносливости организма не происходит интенсификации протекания свободно-радикальных окислительных процессов.

Заключение. Результаты проведенных исследований указывают на то, что у боксеров, имеющих хорошо выраженную анаэробную выносливость, не происходит повреждения макромолекул активными формами кислорода. То есть в организме спортсменов, по-видимому, наряду с анаэробной выносливостью, усиливается система антиоксидантной защиты, что препятствует развитию окислительного стресса и способствует поддержанию баланса окислительно-восстановительных реакций в норме.

Для повышения качества подготовки атлетов и поддержания состояния их здоровья на высоком уровне необходимо осуществлять мониторинг мощности систем энергообеспечения организма и проводить оценку интенсивности протекания окислительных процессов.

Список литературы:

1. Chaabene H., Tabben M., Mkaouer B., Franchini E., Negra Y., Hammami M., Amara S., Chaabene R.B., Nachana Y. Amateur boxing: Physical and physiological attributes // *Sports Med.* – 2015. - № 45. – P. 337–352.
2. Zuo L., Hallman A. H., Yousif M. K., Chien M. T. Oxidative stress, respiratory muscle dysfunction, and potential therapeutics in chronic obstructive pulmonary disease // *Front. Biol.* – 2012. - № 7. – P. 506.
3. Попова И.Е. Физическая работоспособность и окислительная модификация белков в динамике годового цикла тренировок баскетболисток // *Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27–28 апреля 2023 года.* – Воронеж: ИПЦ "Научная книга", 2023. – С. 70-73.
4. Подливаев Б.А. Концепция подготовки борцов высокого класса // *Материалы научно-практической конференции ФИЛА.* - Москва, 2010. – С. 45-62.
5. Reznick A.Z., Packer L. Oxidative Damage to Proteins: Spectrophotometric Method for Carbonyl Assay // *Methods in enzymology.* - 1994. - Vol. 233. - P. 357 - 363.
6. Хаснутдинов Н.Ш., Иванова Е.С., Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С. Показатели локальной мощности верхних и нижних конечностей борцов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* - 2018. - № 11 (165). - С. 391-394.
7. Максимов Д.В., Селуянов В.Н, Табаков С.Е. Современные подходы построения физической подготовки в единоборствах // *Здоровье народа.* – 2004. – № 3. – С. 21-23.

HOW PHYSICAL TRAINING HELPS UNIVERSITY STUDENTS TO STAY HEALTHY AND CHEERFUL DURING ONLINE LESSONS AND QUARANTINE TIME

R. Jabayev – First year PhD student, "Charles University", Prague, Czech Republic

Abstract. This article examines how to make the subject of physical education more productive and effective for university students by encouraging them and helping them stay healthy with online teaching during quarantine, also overall in online format. The purpose of the training was to develop students' physical qualities and open their desire for physical culture and sports. To attract them to any kind of sport, whatever it may be, and direct them to go to some kind of sports section and go in for sports and motivate using sports-pedagogical and psychological approaches so that they do not break during a pandemic and the future in life. Many scientific studies have shown that in such situations, the online learning format should be productive and convenient for students and other learners. In this case, we have considered at how the correct and appropriate music will affect during physical education teaching.

Keywords: Physical exercises, internet, online, ZOOM program, music.

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОМОГАЕТ СТУДЕНТАМ УНИВЕРСИТЕТА ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ ВО ВРЕМЯ ОНЛАЙН-УРОКОВ И КАРАНТИНА

Р. Джабаев – аспирант первого курса, "Карлов университет", Прага, Чехия

Аннотация. В этой статье рассматривается, как сделать предмет физического воспитания более продуктивным и эффективным для студентов университетов, поощряя их и помогая им сохранять здоровье с помощью онлайн-обучения во время карантина, в том числе в онлайн-формате. Целью тренинга было развитие физических качеств студентов и проявление у них стремления к занятиям физической культурой и спортом. Привлекать их к любому виду спорта, каким бы он ни был, и направлять их на то, чтобы они ходили в какую-то спортивную секцию и занимались спортом, и мотивировать, используя спортивно-педагогические и психологические подходы, чтобы они не сломались во время пандемии и в будущем в жизни. Многочисленные научные исследования показали, что в таких ситуациях формат онлайн-обучения должен быть продуктивным и удобным для студентов и других обучающихся. В данном случае мы рассмотрели, как правильная и уместная музыка повлияет на преподавание физкультуры.

Ключевые слова: Физические упражнения, интернет, онлайн, программа ZOOM, музыка.

Introduction. At the peak of the COVID-19 pandemic, UNESCO estimates that 91.3% of the world's students were learning remotely, with 194 governments ordering country-wide closures of their schools and more than 1.3 billion students learning in online classrooms. Online physical education presents a unique set of challenges in translating traditional physical education to a digital space, all while meeting the same benchmarks, curriculum, and assessment standards of traditional courses. Currently, limited research exists investigating how physical educators are formally trained to deliver content online.

Additionally, teachers across the country are encountering a new generation of learners who have never known life without modern conveniences and technologies such as personal computers,

mobile devices, streaming media, and the World Wide Web. Learners born into this generation have been termed “digital natives” and are said to have been “immersed in technology all their lives, imbuing them with sophisticated technical skills and learning preferences. What should we do during such a difficult situation, especially for our young people?!

Methods. These experiments, presented below were used during the lesson.

- as usual it starts with music, invigorating music to do a warm-up
- Music will be on almost until the end of the lesson, the music should be lively, motivating, the most important thing should be liked by students and sometimes calm. It depends what exercises are being done. The most important thing is to lift the mood and desire of the students.
- 2-3 Kazakh music must be included in each lesson to improve their patriotism.
- students who have health certificates should also attend the lesson to encourage and support their fellow students (Disabled Student may not join to glass)
- each time the teacher teaches new online physics games and gives two tasks to two students for the next lesson to demonstrate new games and three new exercises.
- the task must be related to the curriculum and to the syllabus of University.
- the exercises taught should not be monotonous; they should be dynamic and relaxation exercises should be done as for stretching (breathing exercises) in a wavy manner. In this case, the teacher has a second timer, makes timers. For the recovery of students, it is necessary to measure their pulsometry.

Table 1 - The graph below demonstrates us the groups that have been trained in physical education online.

	Group name	boys	girls	All students
1	(International domestic tourism) IDT 20-04	4	26	30
2	(International domestic tourism) IDT 20-05	3	27	30
3	(International domestic tourism) IDT 20-06	4	26	30
4	(Physical education and sport) PES 20-03	21	9	30
5	(Physical education and sport) PES 20-04	22	9	31
6	(Hotel and restaurant business) HRB 20-01	25	8	33
Total numbers		79	105	184

Key facts and recommendation of PA.

- Physical activity has significant health benefits for hearts, bodies and minds
- Physical activity contributes to preventing and managing no communicable diseases such as cardiovascular diseases, cancer and diabetes
- Physical activity reduces symptoms of depression and anxiety
- Physical activity enhances thinking, learning, and judgment skills
- Physical activity ensures healthy growth and development in young people
- Physical activity improves overall well-being
- Globally, 1 in 4 adults do not meet the global recommended levels of physical activity
- Up to 5 million deaths a year could be averted if the global population was more active
- People who are insufficiently active have a 20% to 30% increased risk of death compared to people who are sufficiently active

• More than 80% of the world's adolescent population is insufficiently physically active
How much physical activity is recommended for young people (University students) and adults' group during quarantine time?

- should do at least 150–300 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity;
- or at least 75–150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week

- should also do muscle-strengthening activities at moderate or greater intensity that involve all major muscle groups on 2 or more days a week, as these provide additional health benefits.

- As part of their weekly physical activity, older adults should do varied multicomponent physical activity that emphasizes functional balance and strength training at moderate or greater intensity, on 3 or more days a week, to enhance functional capacity and to prevent falls.

- may increase moderate-intensity aerobic physical activity to more than 300 minutes; or do more than 150 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity; or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity throughout the week for additional health benefits.

- should limit the amount of time spent being sedentary. Replacing sedentary time with physical activity of any intensity (including light intensity) provides health benefits, and

- to help reduce the detrimental effects of high levels of sedentary behaviour on health, all adults and older adults should aim to do more than the recommended levels of moderate- to vigorous-intensity physical activity.

- It is possible to avoid sedentary behaviour and be physically active while sitting or lying. E.g. Upper body led activities, inclusive and/or wheelchair-specific sport and activities.

- **Results.** The methodology was used through the Zoom platform, however, the free version of this program lasts only 40 minutes, although a lesson with academic times must last 50 minutes. In this case, I had to disconnect and switch on again. All Students did not participate because of the weakness of the Internet. They were given individual tasks but connected with particular lessons. In any case, about 75-80% of the students managed to attend lessons through ZOOM. After 2-3 weeks, the interest of the students increased threefold. The heartbeat indicator (pulsometry) with a stopwatch showed the students' performance during the lesson, and better result at the end of the year. Fortunately, the 5th and 6th week of training, some students who have health problems began to attend too.

Expected results. After completing online physical education in the winter semester, participating 76.8% of students prefer to do or to play at least some kind of sports. Mostly prefer playing sports and martial arts. It is not fully completed analyzes in online training. The exact figures will be shown in the second expected in the article.

Conclusion. In this study, there were 184 students; 79 of them were male gender and 105 were female gender. The general survey showed that the educational process was very productive and interesting for all students. There were shortages such as weak Internet access and some students were not able to fully surf online through ZOOM. To this, of course, it is obvious that physical culture has a positive effect. Therefore, I urge all of you to go in for sports to be healthy and vigorous, cheerful.

References:

1. World Health Organization
2. Armstrong, N. and Welsman, J.R. (1997) *Young People and Physical Activity*, Oxford University Press, Oxford.
3. Baquet, G., Berthoin, S. and Van Praagh, E. (2002) Are intensified physical education sessions able to elicit heart rate at a sufficient level to promote aerobic fitness in adolescents? *Research Quarterly for Exercise and Sport* 282–288.

4. Biddle, S., Sallis, J.F. and Cavill, N. (eds) (1998) *Young and Active? Young People and Health-Enhancing Physical Activity—Evidence and Implications*. Health Education Authority, London.
5. Borys, A.H. (1983) Increasing pupil motor engagement time: case studies of student teachers. In Telema, R. (ed.), *International Symposium on Research in School Physical Education*. Foundation for Promotion of Physical Culture and Health, Jyväskylä, pp. 351-358.
6. Brooke, J., Hardman, A. and Bottomly, F. (1975) The physiological load of a netball lesson. *Bulletin of Physical Education* 137-42.
7. Cockburn, C. (2001) Year 9 girls and physical education: a survey of pupil perceptions. *Bulletin of Physical Education* 375-24.
8. Corbin, C.B. and Pangrazi, R.P. (1998) *Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines*. NASPE Publications, Reston, VA.
9. Department for Education and Employment/Qualifications and Curriculum Authority (1999) *Physical Education—The National Curriculum for England*. DFEE/QCA, London.
10. Dickenson, B. and Sparkes, A. (1988) Pupil definitions of physical education. *British Journal of Physical Education Research Supplement* 26-7.
11. Dwyer, T., Sallis, J.F., Blizzard, L., Lazarus, R. and Dean, K. (2001) Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-237.
12. Fairclough, S. (2003a) Physical activity levels during key stage 3 physical education. *British Journal of Teaching Physical Education*, 34, 40-45.
13. Fairclough, S. (2003b) Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education* 8, 5-18.
14. Fairclough, S. (2003c) Girls' physical activity during high school physical education: influences of body composition and cardiorespiratory fitness. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22-382-395.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОВЫХ РЕАКЦИИ БОКСЕРОВ (ЖЕНЩИН) НА ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ

Д.А. Алимова - доктор PhD, кафедра Менеджмента и организации спортивных мероприятий, Ш.Д. Саидова - доцент, кафедра Теории и методики тенниса, бадминтона, настольного тенниса
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В данной статье дана развернутая характеристика индивидуально-типовых вариантов реакции женщин-боксеров на тренировочные нагрузки в соответствии с общими закономерностями в сдвигах психофизиологических показателей, зафиксированных до и после тренировочной деятельности.

Ключевые слова: тренировка, нагрузка, электрокожное сопротивление, простая двигательная реакция, сложная двигательная реакция, тремор, типы нервной системы, психодинамические особенности.

DYNAMICS OF INDIVIDUAL-TYPICAL REACTIONS OF BOXERS (WOMEN) TO TRAINING LOADS

D.A. Alimova - PhD, Department of Management and Organization of Sports Events, Sh.D. Saidova - Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Tennis, Badminton, Table Tennis
Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Abstract. This article provides a detailed description of the individual typical variants of the response of female boxers to training loads in accordance with the general patterns in the shifts in psychophysiological indicators recorded before and after training activities.

Keywords: training, load, electrocutaneous resistance, simple motor reaction, complex motor reaction, tremor, types of nervous system, psychodynamic features.

Актуальность. Современный женский бокс получил в настоящее время достаточно стремительное развитие и является сейчас одним из самых популярных видов спортивных единоборств в мире. Основными аспекты такого бурного развития являются совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, а также приобретение женщинами навыков эффективной самообороны. Женский бокс в отличие от мужского бокса имеет специфические особенности, касающиеся психофизиологии, цикличности и дозирования нагрузки (1, 2).

Физиологические реакции на физическую нагрузку и механизмы, определяющие функциональные возможности организма и их изменения под влиянием тренировки, у женщин и мужчин в принципе не отличаются (2).

Организм женщины реагирует на регулярные физические нагрузки так же, как и организм мужчины. У женщин, занимающихся спортом, происходит развитие физических качеств, как увеличение силы, скорости, выносливости, также и у тренированных мужчин. Но в связи с различиями в телосложении, в качественном составе тела и эндокринной системе существуют гендерные различия в физической работоспособности, силе, скоростных и аэробных способностей (3). Эти значимые различия показывают высокий коэффициент мировых рекордных результатов, который у женщин на 7-10% ниже, чем у мужчин.

Современные представления об особенностях женского бокса и его показателях на экстремальные нагрузки являются скорее гипотетическими, чем глубоко научными и методологически обоснованными. В этой связи требуют исследования вопросы оптимального построения учебно-тренировочного процесса, развития и контроля физических качеств. Кроме того, существует насущная потребность в обосновании рационального построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей женского организма.

Отсутствие научно-обоснованных данных по вопросам построения тренировочного процесса женщин-боксеров высших разрядов на предсоревновательном этапе отрицательно сказывается на дальнейшем совершенствовании мастерства спортсменов. В связи с вышеизложенным можно полагать, что исследование по выявлению наиболее рациональных средств и методов построения предсоревновательного этапа подготовки женщин-боксеров с учётом индивидуально-типовых вариантов реакции спортсменок на тренировочные нагрузки является несомненно актуальным.

Цель работы. Обоснование рационального построения тренировочного процесса спортсменок, занимающихся боксом.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс женщин-боксеров на предсоревновательном этапе подготовки.

Предмет исследования Динамика психофизиологических показателей боксёров (женщин) на предсоревновательном этапе.

Задача исследования. Выявить индивидуально- типовые варианты реакции женщин-боксеров на тренировочные нагрузки.

Методы исследований. Изучалась динамика четырёх показателей, отражающих психофизиологические и двигательные функции спортсменок. При этом применялся психофизиологический комплекс, который включал определение у спортсменок следующих показателей: показатели электро-кожного сопротивления (ЭКС), время простой двигательной реакции (ВПДР), время сложной двигательной реакции (ВСДР), тремор мышц рук в статическом режиме (ТСР).

Организация исследования. Исследования проводились на учебно-тренировочном сборе, проходившем в г. Янгиабаде в период с 6 по 21 февраля 2021 года. В исследовании участвовали женщины-боксеры - члены сборных команд республики Узбекистан и Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Тестирование спортсменок проводилось согласно разработанного графика (до тренировки и после тренировки).

Анализ индивидуально-типовых вариантов реакции женщин-боксеров на тренировочные нагрузки, рассмотрен в соответствии с общими закономерностями в сдвигах психофизиологических показателей, зафиксированных до и после тренировочной нагрузки.

В таблице 1 приведены индивидуальные данные, средние значения и показатели достоверности различий, рассчитанных по критерию Стьюдента,

для следующих параметров: ЭКС и тремор (частота и амплитуда). В обоих случаях стандартные отклонения выше для данных, зафиксированных после тренировки.

Между показателями ЭКС, полученными до и после тренировки, имеется существенное различие: $d = 224,7$, $P < 0,01$. Считается, что показатели ЭКС отражают общий уровень возбуждения ЦНС человека. Неудивительно, что тренировочная деятельность, тем более в таком психологически напряженном виде деятельности, как бокс, приводит к значительному повышению уровня возбуждения.

Частота тремора составляет: $b = 1,7$, $P < 0,05$. Это не исключает существенных сдвигов в различных показателях психофизиологических функций, когда мы их рассматриваем в индивидуальных случаях.

Показатели ЭКС, полученные до тренировки, в определенной степени характеризуют установку спортсмена на предстоящую деятельность. То же можно сказать и о данных тремора, полученных до тренировки.

Наиболее низки величины ЭКС до тренировки, полученные у Турдибековой Ситоры (74,11), Кодировкой Райхоны (110,5), Бековой Дилфузы (118,8).

Можно утверждать, что в данном случае мы наблюдаем высокий уровень исходной активации возбуждения мозговых структур. Уровень активации возбуждения, вероятно, является фактором, дифференцирующим состояния психической напряженности у спортсменок. Названные спортсменки отличаются слабой нервной системой (исключение составляет Кодирова Райхона) и недостаточной лабильностью нервных процессов.

Таблица 1 – Психофизиологические показатели реакции боксеров (женщин) на тренировочные нагрузки

№	Фамилия Имя Отчество	Показатели ЭКС		Показатели тремора		Показатели простой рекции		Показатели сложной рекции	
		До тренир.	После тренир.	До тренир.	После тренир.	До тренир.	После тренир.	До тренир.	После тренир.
1.	Бекова Дилфуза Абдуманнон қизи	118,8312	134,7562	25	24	0,74	0,18	0,38	0,41
2.	Султаналиева Гуласал Дилшодбек қизи	186,6645	151,4709	28.1	31	0,28	0,26	0,28	0,31
3.	Турдибекова Ситора Шовкат қизи	74,11398	93,08028	24	27	0,37	0,32	0,36	0,42
4.	Рахимова Турсуной Фарход қизи	153,5879	136,2899	28.1	29	0,25	0,22	0,31	0,35
5.	Мирзаева Ёдгорой Тұлқинжон қизи	131,3241	156,0329	34.8	34	0,24	0,20	0,29	1,30
6.	Қодирова Райхона Юсуп қизи	110,5429	157,1789	23.1	15.6	0,29	0,38	0,41	0,50
7.	Мавлянова Мавлуда Жуманазар қизи	148,2067	143,6687	26.4	27.1	0,23	0,29	0,34	0,40
8.	Хамидова Навбахор Нишон қизи	139,6378	151,0817	24.5	26.6	0,21	0,24	0,33	0,35

Сокращения: ЭКС – электрокожное сопротивление.

Следовательно, высокий уровень активации перед тренировкой связан с нелабильной и недостаточно выносливой нервной системой. В случае с Турдибековой Ситорой приходится говорить о влиянии других, не изучаемых нами экспериментально, нейродинамических свойств. Данные наблюдений, оценка так называемых «жизненных проявлений» позволяют утверждать, что у Турдибековой Ситоры ярко выражена неуровновешенность в сторону процесса возбуждения. Не имея достаточного статистического материала, но, опираясь на свой педагогический опыт и данные специальной литературы [4, 5, 6], предполагаем, что неуровновешенность в сторону процесса возбуждения, как правило, имеет следствием чрезмерное возбуждение перед началом деятельности, причем не только соревновательной, но и тренировочной.

У спортсменок незначительна разница данных ЭКС, полученных до и после тренировки; наблюдаются существенные сдвиги по параметрам тремора у Бековой Дилфузы и Турдибековой Ситоры - (соответственно для параметра частоты $d=-2,0$, $d=-2,1$, в общих случаях $P < 0,05$). Следовательно, незначительные изменения ЭКС в результате работы имеют место только потому, что уже исходный уровень возбуждения очень высок. Для Кодировой Райхоны характерна не значительная вариативность показателей ЭКС в большей степени, это касается данных, зарегистрированных после нагрузок. Это свидетельствует о хорошей приспособляемости психики к различным по объему и характеру, тренировочным занятиям, с другой - оставляет желать лучшего в плане овладения произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний.

Исходные показатели тремора по частоте незначительно отличаются от средней величины. Высокие значения частоты наблюдаются у Султоналиевой Гуласал, Рахимовой Турсуной и Мирзаевой Ёдгоры, хотя обе имеют сильную нервную систему, низкие - у Кадировой Райхоны, Турдибековой Ситоры и Хамидовой Навбахор- спортсмены с различными сочетаниями свойств психодинамики.

То же можно сказать и о показателях амплитуды тремора: варианты, когда амплитуда высокая или низкая до и после тренировочных нагрузок, самые различные. Здесь, очевидно, сказываются особенности вестибулярного анализатора, нервно-мышечного аппарата и др. В одном случае просматривается, довольно четкая закономерность. Наиболее значительное различие с отрицательным знаком между показателями, зафиксированными до и после нагрузки, наблюдаются у Кадировой Райхоны, и Бековой Дилфузы. У этих двух спортсменок диагностируется недостаточное обеспечение работы функциональным резервом. Следовательно, можно говорить, что при недостаточной функциональной подготовленности наблюдается существенное увеличение амплитуды тремора под влиянием тренировочных нагрузок.

Показатели быстроты и точности двигательных реакций, которые приведены в таблице 1, свидетельствуют не только о степени воздействия нагрузок на психомоторику спортсменов, но и об уровне тренированности, поскольку этот уровень отражает и состояние психической сферы как до нагрузки (установка на предстоящую работу), так и после нее (реакция на специальную работу). Рассмотрим показатели первых трех спортсменок, характеризующихся сильной и подвижной нервной системой: Султоналиева Гуласал, Рахимова Турсуной и Мирзаева Ёдгора. Индивидуальные модельные характеристики у них различны, как различны скоростные возможности. Быстрота реагирования у Султоналиевой Гуласал относительно невысока, но между быстротой простой реакции и реакцией выбора различия небольшие, т. е. спортсменка может быстро перерабатывать информацию и хорошо «считать» варианты. Рахимова Турсуной отличается высокими показателями быстроты реагирования при относительно невысоких показателях точности реакции на движущийся объект, у Мирзаевой Ёдгоры, наоборот, точность высока (наверное, поэтому у нее так эффективны контратаки с резким изменением боевой дистанции).

У всех трех спортсменок одна общая закономерность: данные, полученные в конце

тренировки, существенно лучше, чем те, которые получены в её начале. У Рахимова Турсуной в конце тренировки почти все показатели были на уровне модельных характеристик.

У Хамидовой Новбахор инертность сочетается с выносливостью нервной системы, а у Мавлоновой Мавлюды с ее слабостью. Несмотря на различия по параметру «сила — слабость», общими для них являются незначительные сдвиги в показателях реагирования под влиянием специальной работы. Инертность нервных процессов проявляется в медленных перестройках. Такие спортсмены к тому же позже других достигают «пика» спортивной формы: в начале этапа показатели двигательных реакций у них значительно уступают модельным характеристикам. Показатели Мавлоновой Мавлюды в начале этапа подготовки адекватны тренировочным нагрузкам, т. е. быстрота реагирования после тренировки улучшается. А в конце этапа, когда начинает сказываться не только утомление под воздействием работы, но и формируются ранние предстартовые состояния, такие спортсменки не выдерживают воздействия обстановочных раздражителей и быстрота реакций после тренировки становится хуже, чем до нее.

Заключение. Таким образом, анализируя результаты проведенных исследований, можно **заключить**, что тренированность женщин-боксеров в значительной степени определяется их индивидуальными психодинамическими особенностями, причем это выражается не так четко в характеристике психофизиологических функций, как в показателях быстроты и точности двигательных реакций, которые во многом определяют эффективность деятельности спортсменок.

Список литературы:

1. Сашенко Ирина Александровна. Комплексное применение средств восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменок в женском боксе: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2003 167 с.
2. Сактаганова Т.С. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров (на примере сборной команды Казахстана) \ а в т о р е ф а т диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург – 2018.
3. Соха Т. Методология совершенствования педагогических систем спортивной подготовки женщин в аспекте полового диморфизма. – Дисс. на соиск. учен. степени д-ра пед. наук. – СПб, 2002. – 268 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.
5. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. - В кн.: Психология индивидуальных различий /Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтера, В.Я.Романова. М., 1982, с. 74—77.
6. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1986. С. 153—180.

ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

Ф.В. Салугин - кандидат педагогических наук, заслуженный мастер спорта РФ, профессор, Омский государственный медицинский университет, Омск; профессор, Омский автобронетанковый инженерный институт, Омск, Россия

Аннотация. Многолетняя подготовка кикбоксеров требует расширения средств повышения физических возможностей высококвалифицированных спортсменов. В ходе

подготовки спортсменов была разработана модель личностно-ориентированной технологии в технической подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Эта модель включает два основных компонента: социально-педагогический и предметно-дидактический. Каждый из указанных компонентов включает содержательную часть, отражающую личностные свойства кикбоксера, актуальность двигательной дифференциации и т.д., технически связанные путями совершенствования индивидуальной подготовки кикбоксеров.

В настоящей статье представлены результаты применения категориальных методов для управления моделью личностно-ориентированной технологии в технической подготовке кикбоксеров высокой квалификации. Установлено, что для повышения результативности спортсмена необходимо оказывать на него не прямое воздействие, а косвенное, через связанные с ним элементы взаимодействия.

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, индивидуальный подход, модель подготовки, модель управления, категориальные методы.

FEATURES OF SIMULATION OF INDIVIDUAL TRAINING IN KICKBOXING

F.V. Salugin - Candidate of Pedagogical Sciences, Honored Master of Sports of the Russian Federation, Professor, Omsk State Medical University, Omsk; Professor, Omsk Automotive and Armored Engineering Institute, Omsk, Russia

Abstract. Long-term training of kickboxers requires expanding the means of increasing the physical capabilities of highly qualified athletes. During the training of athletes, a model of personality-oriented technology in the technical training of highly qualified kickboxers was developed. This model includes two main components: socio-pedagogical and subject-didactic. Each of these components includes a content part that reflects the personal properties of a kickboxer, the relevance of motor differentiation, etc., technically connected by ways of improving the individual training of kickboxers.

This article presents the results of using categorical methods to manage the model of person-oriented technology in the technical training of highly qualified kickboxers. It has been established that in order to increase the performance of an athlete, it is necessary to exert not a direct influence on him, but an indirect one, through the elements of interaction associated with him.

Keywords: highly qualified athletes, individual approach, training model, management model, categorical methods.

Введение. Психологическая характеристика спортсмена является ведущим компонентом в подготовке спортсменов высокой квалификации [1]. Это в очередной раз указывает на то, что практическая подготовка в единоборствах должна быть ориентированной на индивидуализацию тренировочного процесса. Указанное, определяет научную и практическую проблему индивидуальности в спорте.

Современная позиция в науке с практической точки зрения, свидетельствует о том, что индивидуальный подход в ходе подготовки спортсмена полностью реализовать невозможно. В то же время он является ведущим в ходе подготовки спортсменов, особенно в период возрастания спортивного мастерства [2,3].

Цель. Управление моделью индивидуальной подготовки высококвалифицированных кикбоксеров.

Задачи исследования.

1. Построение модели индивидуальной подготовки высококвалифицированных спортсменов.

2. Анализ функциональной системы, по методу «черного ящика».

3. Управление моделью индивидуальной подготовкой высококвалифицированных кикбоксеров.

Методы исследования. Построение модели индивидуальной подготовки высококвалифицированных спортсменов в кикбоксинге была организована в формате категориальной методологии. Применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; категориальные методы (категориально - системная методология [4]; «черный ящик»; «развернутый гомеостат» [5, 6]).

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанная ранее модель включает два ведущих компонента в процессе реализации личностно-ориентированной технологии [3]. Первый компонент это социально-педагогический, а второй - предметно-дидактический.

Первый компонент способствует формированию спортсмена с заданными свойствами личности. По сути, он способствует формированию устойчивости спортсмена к определенным триггерам, которые нарушают гармоничность с окружающей средой: переживание, растерянность, беспокойство и т.д. Он обеспечивает стремление к самовыражению и индивидуальной решимости в сложных ситуациях и т.д.

Второй компонент был связан со способом реализации индивидуального подхода в подготовке кикбоксеров высокой квалификации в техническом аспекте. Предметно-дидактическая группа предполагает исследование предпочтений субъекта, его интерес к работе с разной двигательной сложностью и к отдельным тренировочным воздействиям.

Для построения модели управления индивидуальной подготовкой спортсменов – кикбоксеров был применен метод «черного ящика», в модели функциональной системы П.К. Анохина [7]. Применение метода «черного ящика» было обусловлено необходимостью понимания простого компенсационного гомеостата, предполагающего прогнозирование эффекта воздействия на объект исследования. Объектом управления явился спортсмен, на которого направлено воздействие преобразующей среды. Входящим потоком стала желаемая спортивная форма, а исходящим потоком продукт преобразующей среды – оптимальная спортивная форма, предполагающая высокий спортивный результат. Функциональной системой, преобразующей субъект управления, была определена «модель подготовки высококвалифицированного кикбоксера».

Анализ функциональной системы, по методу «черного ящика» был построен следующим образом: содержание входящего (x) и исходящего (y) потоков; установка элементов функциональной системы (fx); при наличии противоречия перераспределение ресурса (рис. 1).

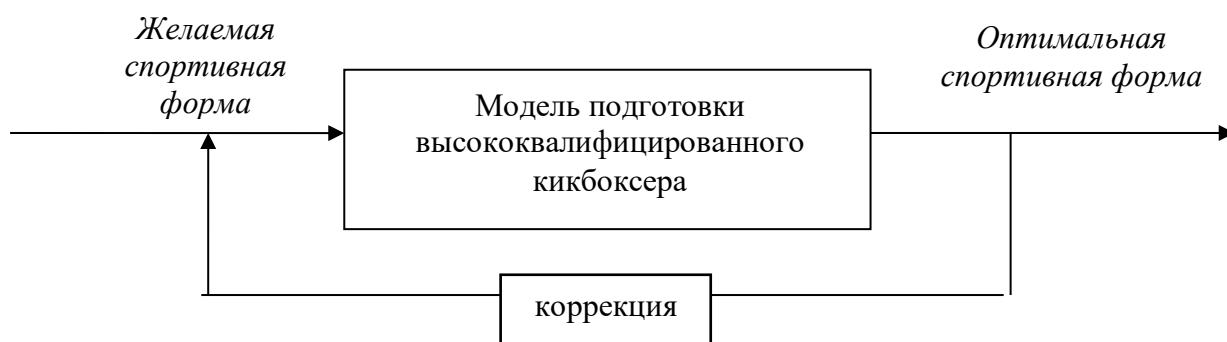


Рисунок 1 - Управление моделью индивидуальной подготовки спортсмена по методу «черного ящика»

Примечание: —> входящий, исходящий потоки;
← — - обратная связь.

При построении модели индивидуальной подготовки кикбоксеров высокой квалификации отчетливо отметились два равноценных составляющих: улучшение технического компонента в кикбоксинге и одновременного процесса формирования умения. Вторая составляющая и является источником совершенствования личности спортсмена [2].

Для формирования модели управления психоэмоциональным состоянием спортсменов силовых видов спорта необходимо применить методы «развернутой модели гомеостата» (рис. 2)

Развернутая модель гомеостата позволяет понять направленность деятельности при подготовке спортсменов. Так на рисунке 2 отражается направленность работы со спортсменом. Местный регулятор, воздействует на регуляторы исполнения, реализует аспекты физической и психологической подготовки. В качестве местного регулятора выступает непосредственно тренер. При этом психологическая подготовка, реализуемая тренером, имеет равноценное физической подготовке воздействие на спортсмена.

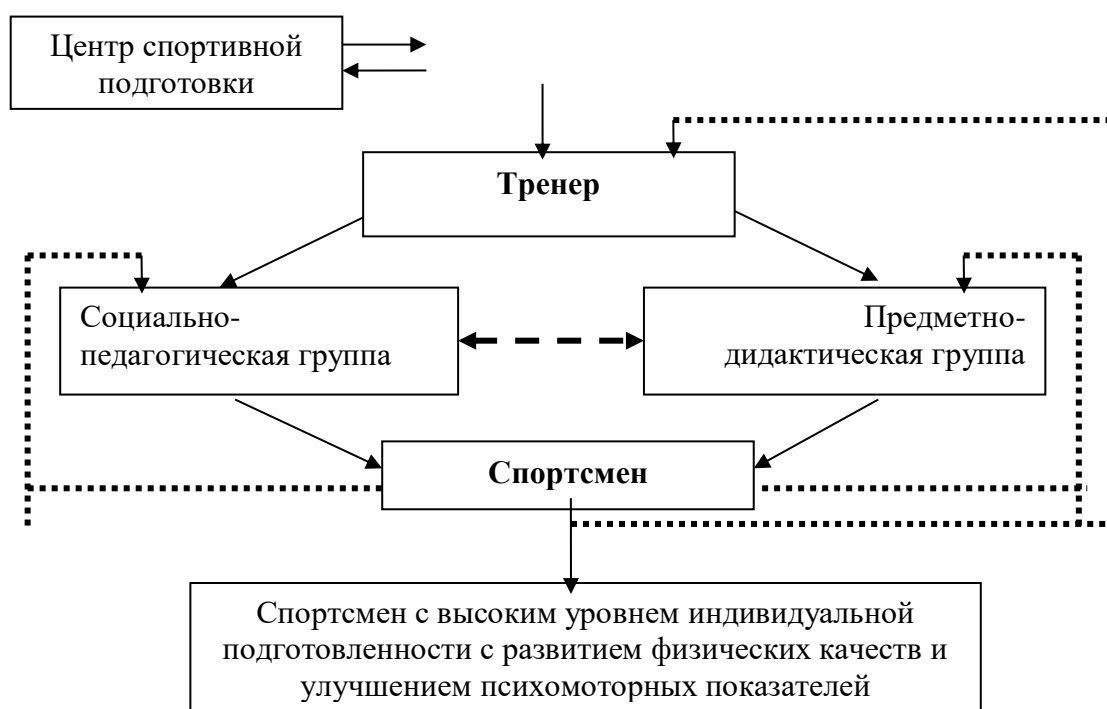


Рисунок 2 - Развернутая модель гомеостата

Примечание: —> прямая связь;> обратная связь;
← → противоречие.

На рисунке 2 также отмечается противоречие, возникающее во взаимодействии физической и психологической подготовки. Противоречие заключается в положительном и отрицательном взаимодействии двух процессов. В данном случае под противоречием мы понимаем взаимодействие систем по обмену ресурсами, отличающееся повторяемостью, протекающее циклично. Ресурсом системы являются разные стороны подготовки спортсмена.

Выводы. Применение категориальных методов, в частности простой гомеостат, позволил определить элементы функциональной системы по П.К. Анохину, или критерии управления. В аспекте управления моделью индивидуальной подготовки спортсмена входным потоком является желаемая спортивная форма, преобразующей средой – модель подготовки высококвалифицированного кикбоксера, а исходящим потоком – оптимальная спортивная форма. Изменение элементов методики подготовки, как элементов преобразующей среды позволит сформировать необходимую спортивную форму единоборца.

Список литературы:

1. Гераськин А. А. Применение деятельностного подхода в подготовке участников игровых видов спорта / А. А. Гераськин, И. Ф. Андрущишин, Ю. П. Денисенко // Практико-ориентированная подготовка учителя физической культуры : сборник научных статей и тезисов преподавателей и студентов. – Ишим, 2016. – С. 15–23.
2. Козин В.В., Салугин Ф.В. Совершенствование ситуационной техники в индивидуальной подготовке спортсменов игровых видов и единоборств // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485> (дата обращения: 07.09.2023).
3. Салугин, Ф. В. Подходы к совершенствованию быстроты и точности тактико-технических действий кикбоксеров / Ф. В. Салугин, В. В. Козин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции, 27-28 марта 2018 г., г. Кемерово / Под общей ред. В. А. Айкина, Л. П. Салтымаковой. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2018. - С. 21-23.
4. Боуш, Г. Д, Разумов В. И. Методология научного исследования (в кандидатских и докторских диссертациях) / Г. Д. Боуш, В. И. Разумов.– М.: Инфра-М, 2020. – 227 с.
5. Горский Ю.М. Гомеостатика: модели, свойства, патологии // Гомеостатика живых, технических, социальных и экологических систем. – Новосибирск: Наука, 1990. – С. 20–67.
6. Горский Ю.М. Основы гомеостатики. (Гармония и дисгармония живых, природных, социальных и искусственных систем). – Иркутск: Изд-во ИГЭА, 1998. – 337 с.
7. Анохин, П.К. философские аспекты теории функциональных систем/ П.К. Анохин. - М: Наука.1978. -400с.

МЕСТО ЕДИНОБОРСТВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**А.И. Орлов – кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Украины,
старший преподаватель Казахского Национального женского педагогического
университета, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В настоящее время значительное внимание наряду с задачами сохранения и укрепления здоровья школьников и студенческой молодёжи одновременно с развитием их физических способностей, должно быть уделено и воспитательным целям. В обзорной работе оценены возможности и для реализации цели статьи – приведены основания для включения занятий единоборствами и, в частности, боевым искусством дзю-дзюцу, в образовательных учреждениях. В качестве аргументов автор выдвигает свойственные этому виду боевых искусств предпосылки для гармонического развития личности, укрепления морально-волевых качеств, ментальных характеристик, улучшения показателей здоровья и качества жизни. Освещены причины формирования интереса школьников и студенческой молодежи к изучению занятий единоборствами и дальнейшего спада этого интереса, а также путей преодоления данного феномена.

Ключевые слова: единоборства, боевые искусства, дзю-дзюцу, учебный процесс, школьники, студенты, морально-волевые качества.

THE PLACE OF MARTIAL ARTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Orlov A.I. – Candidate of Pedagogical Sciences, Honored Trainer of Ukraine, senior lecturer at the Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Currently, considerable attention, along with the tasks of preserving and strengthening the health of schoolchildren and students, along with the development of their physical abilities, should also be paid to educational goals. The review paper evaluates the possibilities and for the realization of the purpose of the article – provides grounds for the inclusion of martial arts and, in particular, the martial art of jujutsu, in educational institutions. As arguments, the author puts forward the prerequisites inherent in this type of martial arts for the harmonious development of personality, strengthening moral and volitional qualities, mental characteristics, improving health and quality of life. The reasons for the formation of the interest of schoolchildren and students in the study of martial arts and the further decline of this interest, as well as ways to overcome this phenomenon, are highlighted.

Keywords: hand-to-hand, martial arts, jujutsu, educational process, schoolchildren, students, moral and volitional qualities.

Введение. На сегодня одной из проблем воспитания подрастающего поколения является значительное увеличение случаев неправомерных действий в быту (воровства, сексуальных домогательств, распространение и употребление наркотических средств и др.), что не может не беспокоить наше государство, хотя это и является общемировой тенденцией [1]. Как свидетельствуют данные недавно опубликованной статьи М. Макгу и В.Г. Яконо, преступное поведение подростков является серьезной социальной проблемой во всем мире, оказывающей негативное воздействие на физическое и психическое здоровье как жертв, так и юных правонарушителей [2]. Известно, что с учётом прогрессирующего мирового экономического кризиса, можно говорить и об одновременном росте преступности, включая детскую и подростковую, что прямо засвидетельствовано в отчете Управления ООН по наркотикам и преступности (УНП) [3]. «Наличие молодежных банд, наличие оружия и потенциальных целей, употребление наркотиков и алкоголя, а также эффективность правоохранительных органов — все это играет важную роль в обеспечении или сдерживании общего уровня преступности», — говорится в отчёте. Согласно статистике, правоохранительным органам давно известна формула: «с падением экономического развития страны на 1,0 % – на 10,0 % растёт преступность, в том числе, детская и среди молодёжи». Исходя из вышеизложенного, педагоги и исследователи должны уделять большое внимание тому, чтобы всеми доступными способами отвлечь детей, подростков и студенческую молодежь от тлетворного влияния улицы.

В настоящее время, сложное и динамичное, значительное внимание наряду с задачами сохранения и укрепления здоровья школьников и студенческой молодёжи одновременно с развитием их физических способностей, должно быть уделено и воспитательным целям. Популярность единоборств, является одним из важных аспектов процесса обучения. Вместе с тем научные данные показывают, что не все единоборства отвечают на некоторые, очень важные на сегодня вопросы, касающиеся не только улучшению морально-этического климата в молодежной среде и уровня социализации человека в обществе, с одной стороны, но и напрямую коррелируют с ростом криминогенности и снижением социальной ответственности каждого индивидуума перед проявлением корпоративного гражданства. По мнению американского исследователя Чарльза Тейлора, «корпоративное гражданство должно стать опорой для развития прав общества, которые ставят своей целью улучшение жизни людей».

В то же время во многих зарубежных странах продолжается поиск нетрадиционных систем физического воспитания среди учащихся школ и ВУЗов [4, 5]; взят курс на расширение различных форм занятий: ведь ими и обеспечивается 84,0 % необходимой подростковой молодёжи двигательной активности. Использование зарубежного опыта привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и единоборствами, в частности, в Республике Казахстан стоит сегодня особенно актуально.

Цель работы. Обосновать целесообразность введения в учебный процесс школ и высших учебных заведений занятий восточными единоборствами в целом и боевыми искусствами в частности.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Проведение теоретического анализа и обобщение опыта педагогической, спортивной и физкультурной практики в вопросах эффективности использования единоборств при занятиях физической культурой для формирования гармонической личности.

2. Обоснование критериев выбора видов единоборств, предлагаемых для включения в программы по физической культуре в школах и высших учебных заведениях.

3. Оценивание эффективности единоборств в программах по физической культуре и разработка рекомендаций по повышению морально-этических характеристик школьников и студенческой молодежи.

Методы исследования.

– *теоретические*: теоретический анализ и обобщение методологической, психолого-педагогической и учебно-методической литературы, систематизация научных данных, обобщение опыта практики, сравнение различных взглядов на исследуемую проблему, анализ содержания учебных программ, пособий и учебников с целью уяснения уровня разработки исследуемой проблемы;

– *эмпирические*: методы опроса с целью получения информации о качестве преподаваемого материала, доступности к другим источникам, мнения обучающихся (беседа, интервью, опрос).

Объект исследования. Занятия физической культурой.

Предмет исследования. Учебно-тренировочный процесс практики единоборств.

Результаты исследования. Главное концептуальное положение, на котором базируется проведенное исследование, состоит в обязательном учете положений государственной программы, наиболее четко сформулированной в Восьмой задаче «**Рухани жанғыру**» как «...уважительное отношение к истории, преданность родине, стремление к науке и знаниям – все это ценные качества нашего народа. Эти качества укрепляют единство и созидательную силу народа, усиливают конкурентоспособность страны. Молодёжь – это будущее Казахстана. Поэтому мы должны посвятить эту программу воспитанию молодого поколения».

Обучение в современных условиях как школьников, так и студенческой молодежи, происходит в специфических условиях, связанных с постоянным усложнением учебных программ, ростом объема необходимой для усвоения информации, высоким нервно-эмоциональным напряжением, снижением двигательной активности. Низкий уровень физической подготовленности абитуриентов к поступлению в университеты и традиционная система физической подготовки студентов ВУЗов, как отмечают исследователи, не способна в полной мере обеспечить реализацию задач гармоничного развития личности [4, 6].

Исследователи, занимающиеся изучением возможностей улучшения психоэмоциональных и социальных характеристик личности, особенно в детском, подростковом и студенческом возрасте, придерживаются консолидированной точки зрения, что такое комплексное воздействие на эти качества могут оказать восточные единоборства [7]. Известно, что лица, занимающиеся единоборствами, обладают эмоциональной стабильностью, толерантностью и взвешенностью в решениях и из этого, соответственно, вытекают такие

вторичные характеристики как готовность к взаимопомощи, высокий уровень внутренней культуры [5]. Хотя занятия единоборствами в целом и боевыми искусствами, в частности, являются отличным способом формирования физического здоровья и приёмов самообороны, их самое большое преимущество, возможно, заключается в возможности помочь отточить навыки самодисциплины. Способность сохранять контроль над реакциями, мыслями и эмоциями имеет огромную ценность как в профессиональном, так и в личном плане, что особо важно для молодого поколения.

Между тем, на что акцентируют внимание специалисты по физическому воспитанию, в начале обучения школьники и студенческая молодёжь проявляет интерес к занятиям. Однако со временем отмечается тенденция к постепенному снижению этого интереса, что не может не беспокоить как педагогов, так и тренеров [8].

Исследователи и преподаватели в школах и ВУЗах считают, что причины такого спада заключаются в потере в последнее время образовательной и воспитательной направленности занятий физической культурой в целом и единоборствами, в частности. Данные обстоятельства обуславливают значение выявленных позитивных особенностей использования единоборств в комплексе педагогических воздействий, повышающих не только уровень развития физических способностей, но и морально-волевых качеств.

Возникающие вопросы относительно формирования комплексной методологии обучения единоборствам, начиная с младшего школьного возраста и заканчивая студенческой молодёжью, контроля динамики роста уровня подготовленности, подборов средств и методов обучения единоборствам в препубертатном, пубертатном и постпубертатном периодах, учёта общего объёма, интенсивности и чередовании нагрузок, к сожалению, остаются без ответов. Однако, как подчеркивают исследователи (В. Арефьев, Г. Единак, 2002; Л. Волков, 2012; А. Орлов, 2015 и др.), учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной среде, все больше перегружается предметами, развивающими только умственную деятельность, и при этом совсем не учитывается снижение уровня физического развития современных школьников и студентов, постоянное ухудшение состояние их здоровья, качества жизни и морально-психологических характеристик [1, 5].

В то же время, следует отметить, что единоборства вызывают интерес и пользуются широкой популярностью у детей и молодёжи. Среди факторов, влияющих на становление интереса к занятиям единоборствами, выделяют: индивидуальные особенности занимающихся; наличие возможности реализовать в разных формах свои знания и умения (показательные выступления, соревнования, участие в аттестационных учебных семинарах и сдачи на очередные кю, согласно требованиям школы боевого искусства и получение соответствующего пояса), обнародование успехов, умение защитить себя в реальной жизни. Установлено, что восточные единоборства, прежде всего, формируют характер и благотворно влияют на психику постигающих эти сложные комплексные духовные, ментальные и физические практики. Они учат концентрации внимания, снимают стресс, дарят чувство безопасности и уверенности в себе.

Для лучшего понимания роли и места единоборств следует дать терминологическую их оценку. Согласно понятийному аппарату, приведенному в «Толковом словаре» С. Ожегова (1961), единоборства дословно описываются как «бой один на один». Отсюда спортивные единоборства можно трактовать как «бой один на один в границах правил данного вида соревнований». Характерной чертой единоборств является её преобладающее соревновательное направление, движущей силой которого является тренировочный процесс. Однако, имеющиеся в литературе данные убедительно свидетельствуют, что сверхнасыщенные соревновательные нагрузки приводят к перенапряжению функциональных систем организма, росту травматизма, сокращению длительности выступлений на этапе удержания спортивных достижений и, как следствие, снижение уровня результатов [8].

Этот фактор является негативным для формирования единоборца как личности, ухудшает процесс достижения высокого уровня морально-волевых и психоэмоциональных качеств.

Для облегчения теоретического выбора различных школ единоборств, отвечающих требованиям к использованию средств физической культуры в обучении и воспитании, следует обратиться к классификации, осуществленной исследователями ранее (табл. 1).

Значительное количество известных и недавно появившихся единоборств, подразделяется, во-первых, по географическому признаку на *западные* (бокс, сават, кикбоксинг, панкратион, фри-файт, микс-файт, хортинг, ММА (от англ. *mixed martial arts*) и др.) и *восточные* (японские – дзю-дзюцу, сумо; школы карате – шотокан, годзю-рю, киокушинкай, госоку-рю, мотобу-рю и др.; корейские школы единоборств, наиболее известным среди которых является таеквондо; китайские – имеющие древнюю историю многочисленные школы ушу, тайские школы – тайский бокс; вьетводао и др.) [6, 10]. Во-вторых, нами в данной работе модифицирована предложенная ранее функциональная классификация единоборств (см. табл. 1), в которую были добавлены виды, выполняемые под музыку, и внесены изменения относительно места боевого искусства дзю-дзюцу.

Особое место среди восточных единоборств, как видно из приведенной таблицы 1, занимают боевые искусства (БИ). Они воспитывают силу духа, трудолюбие, наблюдательность, скорость реакции, психологическую устойчивость и логическое мышление, помогают поддерживать хорошую спортивную форму, развивая силу, ловкость и выносливость, улучшают кровообращение, вырабатывают правильное дыхание, напрямую связанное с деятельностью сердечно-сосудистой системы [8, 10].

Как сказано выше, наиболее популярными у подрастающего поколения являются школы БИ, в частности, японские, зачастую вышедшие из китайских школ ушу. Они же в силу специфики движений и степени влияния на моральные, ментальные и психоэмоциональные характеристики школьников и студентов являются и более целесообразными для использования в программах обучения в школах и высших учебных заведениях. Кроме того, именно эти боевые искусства несут максимальный воспитательный аспект и способствуют самоопределению и самоутверждению представителей подрастающего поколения.

Как видно из приведенных в таблице обобщенных результатов, особое место, среди БИ занимает дзю-дзюцу, которое, можно утверждать, является универсальным.

Занятие боевым искусством Дзю-дзюцу, как указывают исследователи [9], позволяет отрабатывать такие знания и умения, которые дают возможность не только шлифовать технику, но и контролировать её в стрессовой ситуации, способствуют физической закалке, воспитанию высоких моральных качеств. Полученные знания по боевому искусству могут быть использованы в будущем для привлечения молодёжи, в общеобразовательные школы, клубы, центры, секции, где, кроме активного и здорового образа жизни, происходит формирование чувства патриотизма, а также и возможность с успехом работать в различных правоохранительных органах, в структурах Министерства обороны РК и других стран. Результаты отечественных и зарубежных учёных чётко свидетельствуют об улучшении отдельных параметров, отображающих в целом не только академическую успеваемость, но и улучшение личностных характеристик – собранности, целеустремлённости, концентрации внимания, желания постигать новое [9, 6, 5, 10].

Таблица 1 – Классификация наиболее распространенных единоборств (цит. по: А.Е. Тарас, 1997; в модификации автора)

Характеристика	Классы единоборств	Наиболее типичные виды
По географическому признаку	Западные	Бокс, сават, кикбоксинг, панкратион, фри-файт, микс-файт, хортинг, ММА
	Восточные	Каратэ-до, таеквондо; ушу, дзю-дзюцу, сумо; тай-бокс, вьетводао

Профессионально-прикладные	Армейский рукопашный бой	Дзю-дзюцу
	Рукопашный бой правоохранительных органов	
	Спецтехника (СПО – специальная подготовка телохранителей)	
Спортивные	Ударные	Бокс, каратэ-до, кикбоксинг, муай-тай, сават, таеквондо, ушу, К-1
	Бросковые	Классическая (греко-римская) борьба, вольная борьба, сумо, дзюдо, самбо, казахша-курес
	С использованием болевых и удушающих технических действий	Дзю-дзюцу, дзюдо, самбо
	Интегральные (смешанные)	Дзю-дзюцу, бои без правил, бушидо, ММА, фри-файт, микс-файт, хортинг
Демонстрационные, сценические	Будо	Дзю-дзюцу, айкидо, ушу, каратэ-до
Рекреативные	Будо	Дзю-дзюцу, кунг-фу, каратэ-до, тай-бо
Реабилитационные	Будо-фитнес	Дзю-дзюцу, тайцзи-цюань, багуа-цюань, тай-бо
Монастырские	Будо	Ушу
С музыкальным сопровождением	Будо-фитнес	Тайцзи-цюань, ушу, украинский боевой гопак, капоэйра

Вышесказанное не должно исключать вопроса преподавания единоборств, не несущих воспитательный аспект, и квалификацию преподавателя. В этом аспекте, как полагает автор, занятия агрессивными смешанными видами единоборств, например, ММА, бои без правил, К-1 и другие, предусматривающие жестокость по отношению к противнику, в том числе, и до начала боя («дуэль глазами») и само место соревнования («клетка», или октагонг), угнетающе воздействующее на психику ребенка и подростка, не должны иметь места в учебных заведениях. Подтверждением сказанному может служить цитата из книги знаменитого Мастера восточных единоборств Хей Луна относительно того, что «...техники боевых искусств созданы для спасения вашей жизни – чтобы вы выживали, а не стали жертвой. Это знания и знание приёмов борьбы должны стать частью обучения любому боевому искусству. Но некоторые деятели (в США – прим. авт.) ухитрились исказить саму суть боевых искусств, превратив их в жестокий коммерческий спорт» [11].

В соответствии с этим одновременно с внедрением боевых искусств в практику обучения детей и подростков физической культуре, общество должно быть гарантировано от того, чтобы результатом такого обучения становились жестокие и асоциальные бойцы. Напротив, говоря о использовании боевых искусств как элемента становления личности, всегда следует помнить, что необходимо формировать у обучающихся твёрдую установку, что полученные знания никогда не будут употреблены во зло. А для этого необходимым условием является присутствие тренера-преподавателя высокого уровня, понимающего алгоритм роста гармоничной личности в единоборствах, знающего, каким именно боевым искусством следует заниматься для реализации поставленных обществом задач, и какие установки должны быть внесены в сознание будущих полноценных в моральном и физическом отношении членов общества.

На основании проведённых исследований можно сделать следующие **выводы**:

1. Занятия единоборствами помогают не только снизить уровень уличных правонарушений среди школьников и студенческой молодежи, но и закаляют волю, способствуют развитию самообладания, мужества, чувства собственного достоинства, формируют высокие психоэмоциональные и ментальные характеристики.

2. Важной компонентой занятий единоборствами в школах и университетах является укрепление состояния здоровья и улучшение показателя качества жизни в пре-, пубертатном и постпубертатном периоде онтогенеза человека.

3. Вышесказанное обосновывает необходимость пересмотра педагогической системы школьного и студенческого образования, где будут решаться не только вопросы совершенствования процесса физического воспитания, но и возможность использования такого воспитательного компонента молодёжи как занятия единоборствами и, в частности, боевым искусством дзю-дзюцу.

Список литературы:

1. Baglivio M. T., Wolf K. T., Piquero A. R., Epps N. Relationships between adverse childhood experiences (ACEs) and juvenile offending trajectories in a sample of juvenile offenders // J. Crim. Justice. – 2015. – V. 43, N 3. – P. 229–241.

2. McGue M., Iacono V.G. Linking problem behavior in early adolescence to adult psychopathology // Am. J. Psychiatry. – 2005. – V. 162, N 6. – P. 1118–1124.

3. <https://www.unodc.org/unodc/en/frontpage/2012/February/economic-crises-can-trigger-rise-in-crime.html>

4. Ларина Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». – Смоленск, 2006. – 25 с.

5. <https://www.nymaa.com/martial-arts-blog/how-martial-arts-help-develop-greater-self-discipline- ae138.html>

6. Орлов О. І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – 208 с.

7. Martinkova I., Parry J., Vágner M. The Contribution of Martial Arts to Moral Development // Ido Mov. Culture. – 2019. – V. 19, N 1. – P. 1–8. doi: 10.14589/ido.19.1.1.

8. Вербецька А. М., Орлов О. І., Гуніна Л. М. Формування здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти під час оволодіння бойовим мистецтвом Дзю-дзюцу. Збірка тез II-ої Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти», присвяченої 123-ій річниці Національного університету «Запорізька політехніка». Запоріжжя, 23-24.11.2023. Запоріжжя, С. 90–92. <https://drive.google.com/file/d/1h37a1rutNDf49ftRV7eZ1YyDBrsZBwk/view?ts=656f0dc1> ISBN 97878--617617--529529--170170-02.

9. Baglivio M. T., Wolf K. T., Piquero A. R., Epps N. Relationships between adverse childhood experiences (ACEs) and juvenile offending trajectories in a sample of juvenile offenders // J. Crim. Justice. – 2015. – V. 43, N 3. – P. 229–241.

10. Тарас А. Е. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 1997. 345 с.

11. Master Hei Long. Advanced Dragons Touch: 20 Anatomical Targets and Techniques for Taking Them Out. Paladin Pr, 1995. 280 p.

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**О. Е. Бектурганов – профессор,
Т. Т. Кожамжаров – заведующий кафедрой борьбы и НВС,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В этой статье представлены результаты исследования совместимости этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе с традиционной градацией этапов многолетней спортивной подготовки и их совместной совместимости с

современной градацией этапов многолетней спортивной подготовки.

Ключевые слова: подготовка, этапы, многолетняя, базовая, техническая, тактическая, спортивная.

STAGES OF LONG-TERM TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING

**Bekturganov O. Y. – professor,
Kozhamzharov T. T. – Head of the Department of Wrestling and NSS,
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. This article presents the results of a study of the compatibility of the stages of long-term technical and tactical training in sports wrestling with the traditional gradation of the stages of long-term sports training and their joint compatibility with the modern gradation of the stages of long-term sports training.

Keywords: preparation, stages, long-term, basic, technical, tactical, sports.

Введение. По результатам сравнительного анализа этапов многолетней спортивной подготовки (МСП), базовой и основной техники и тактики спортивной борьбы специалисты /А. С. Кузнецов и Ю. А. Шулика/ разработали концепцию построения процесса многолетней технико-тактической подготовки (МТПП) борцов (рис. 1).

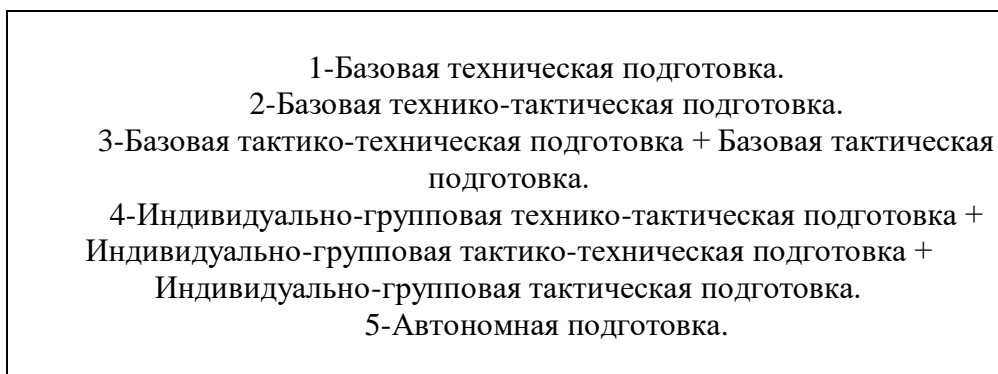


Рисунок 1 – Этапы МТПП в греко-римской борьбе /А. С. Кузнецов/.

Цель. оценка необходимости применения многолетней технико-тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки.

Задачи. оценка возможностей проведения: базовой технической подготовки совместно с базовой физической подготовкой, базовой технико-тактической подготовки совместно с начальной специализацией и базовой тактико-технической и тактической подготовки совместно с углубленной специализацией по виду спорта.

Методы исследования. анализ научно-методической литературы и интернет-источников; обобщение собственного спортивного и научно-педагогического опыта работы; наблюдение, нотационная и видео запись соревнований и тренировочного процесса в спортивной борьбе; обработка, анализ и обсуждение результатов исследования.

Результаты исследования. Первый этап, продолжительность 2-3 года. Базовая техническая подготовка МТПП начинается на этапе начальной подготовки по традиционной градации и на этапе предварительной подготовки по современной градации этапов МСП (табл. 1) и делится на:

- базовую фундаментальную техническую подготовку (1 год);
- базовую расширенную техническую подготовку (1-2 года).

Таблица 1 – Совместимость этапов многолетней спортивной подготовки и многолетней технико-тактической подготовки, составил О.Е. Бектурганов, 2024.

№	Этапы МТПП, А. С. Кузнецов	Этапы МТПП, А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика	Этапы МСП, современная градация	Этапы МСП, традиционная градация	Стадии МСП, современная градация
1	Базовая техническая подготовка	Базовая техническая подготовка: - базовая фундаментальная техническая подготовка (1 год); - базовая расширенная техническая подготовка (2 года)	Предварительной подготовки	Подготовительный	Базовой подготовки
2	Базовая технико-тактическая подготовка	Базовая технико-тактическая подготовка (2 года)	Начальной специализации	Учебно- тренировочный	
3	Базовая тактико-техническая подготовка	Базовая тактико-техническая и базовая тактическая подготовка (2 года)	Углубленной специализации		
4	Базовая тактическая подготовка		Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки	Спортивного совершенствования	Спортивного совершенствова ния
5	Индивидуально-групповая технико- тактическая подготовка				
6	Индивидуально-групповая тактико- техническая подготовка				
7	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	Автономная подготовка	Высшего спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
8	Автономная подготовка		Сохранение достижений		
			Поддержания тренированности		
Примечание: МСП – многолетняя спортивная подготовка, МТПП – многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе (греко-римская и вольная борьба, дзюдо, самбо)					

Согласно концепции построения процесса многолетней технико-тактической подготовки, этап начальной подготовки целесообразно именовать этапом базовой технической подготовки с задачей обучения основным типам, классам и группам приемов с целью ознакомления со срединными структурами приемов, чтобы на дальнейших этапах подготовки не возвращаться к их изучению, так как существует закономерность сужения технического арсенала с ростом спортивного мастерства, связанная с появлением «коронных» и «излюбленных» приемов, «адаптированных» к индивидуальным особенностям спортсмена Ю. А. Шулика и А. С. Кузнецов.

В течение первого года изучаются простейшие движения со структурой на уровне типа и класса (базовая фундаментальная техническая подготовка), а во второй год дается детализация приемов на уровне групп (базовая расширенная техническая подготовка) без сбивающих факторов. В этот период нецелесообразно проводить соревновательные поединки. Соревнования в этот период проводятся для конкурсной демонстрации изученных приемов на оценку кто из обучаемых лучше выполнит один или несколько приемов на оценку.

Таким образом, базовая техническая подготовка должна обеспечить умение выполнять все базовые приемы в стационарном положении с акцентом на выполнение их основных (ведущих) структур, как базы для формирования своих коронных приемов в процессе дальнейшего совершенствования. На освоение базовой техники желательно выделять два, три года. Наряду с этим могут параллельно отрабатываться (преимущественно в играх) способы борьбы за захват, дестабилизации противника, защитные действия и т. д.

Второй этап, продолжительность 2 года. Базовая технико-тактическая подготовка МТТП начинается в первой половине учебно-тренировочного этапа согласно традиционной градации этапов МСП и на этапе начальной специализации по современной градации этапов МСП.

На этом этапе в отличие от предыдущего изучаются вспомогательных технических и тактических действий по подготовке основного приема или защите от нападений противника. В этот период необходимо выработать у обучаемых прочные навыки атакующего стиля борьбы и динамической защиты от атакующих действий противника.

К обучению сложным технико-тактическим действиям, по мнению авторов концепции /Ю.А. Шулика и А. С. Кузнецов/, исходя из принципов педагогики, нужно подходить не сразу, т. к. для их освоения необходимо надежное освоение базовых технических действий.

Противоборство противников с целью проведения приемов в условиях реального сопротивления целесообразно устраивать только тогда, когда обучаемые усвоили хотя бы первый уровень принципов тактики: «когда и что делать?»

Третий этап, продолжительность 2 года. Базовая тактико-техническая и базовая тактическая подготовка начинается во второй половине учебно-тренировочного этапа. По современной градации этапов МСП – на этапе углубленной специализации.

После прочного овладения базовыми навыками: базовыми техническими и базовыми технико-тактическими действиями (1 и 2 этапы МТТП), обучаемым необходимо преподавать особенности борьбы в различных захватах и за захваты, вместе с атакующими и оборонительными функциями захватов, изучаемых в сочетании с алгоритмами выполнения тактических и технических действий, присущих каждому захвату (на 3 этапе МТТП).

Базовая подготовка должна завершаться ознакомлением с методами тактического воздействия на противника, тактическими стилями ведения борьбы в поединке – в зависимости от имеющихся сил и средств атакующего и их соответствия силам и средствам противника, что включает в себя базовую тактическую подготовку.

Основным результатом учебно-тренировочного этапа (этапов начальной и углубленной специализации по современной градации этапов МСП) должно стать умение применять изученные приемы в условиях сбивающих факторов внутренних и внешних динамических помех в строгой последовательности усложнения динамических и кинематических ситуаций в соответствии с основными принципами дидактики. Для этого можно организовать игровые поединки в противодействие, в которых одной части группы дается задание на активные

действия, а другой части группы – на имитацию определенных действий. В ходе занятия «активный» сам решает, как он будет адаптировать свои технико-тактические действия в условиях создавшейся ситуации. В процессе обучения и тренировки преимущественная доля раздела технической подготовки будет перераспределяться в пользу тактической. В процессе базовой подготовки арсенал общих тактических действий каждого единоборца должен целесообразно сужаться и ранжироваться различными вспомогательными техническими действиями при сохранении разнонаправленности в стандартных исходных позах.

Начинать процесс оптимального сужения индивидуальных технических арсеналов на ранних этапах подготовки нецелесообразно, поскольку в этот период изменяется расположение центров массы тела, в результате роста, увеличения веса и мышечной массы (ног или рук, а также туловища возможно непропорционального) и сформировавшиеся координационные структуры могут впоследствии оказаться неоптимальными [1, 2, 3].

Четвертый этап в МТП – это этап индивидуализации технико-тактической подготовки, который начинается на этапе спортивного совершенствования по традиционной градации МСП. В этом случае, наименование этапа сохраняется и в современной градации МСП.

Процесс индивидуальной технико-тактической подготовки целесообразно начинать на этапе спортивного совершенствования, когда в возрасте 16-17 лет, как правило, уже сформировались индивидуальные пропорции тела. По суммарной продолжительности этапов базовой ТТП при соблюдении рекомендуемого возраста зачисления детей в спортивные секции по видам спортивной борьбы (греко-римская и вольная борьба, самбо и дзюдо – с 10 лет) к началу этапа индивидуализации ТТП в основном сформируется телосложение борцов и появляется возможность эффективно ее (индивидуализацию ТТП) провести.

Индивидуализация ТТП заключается в отработке (совершенствовании) и правильном выборе биомеханически целесообразных групп приемов для каждого обучаемого индивидуума. В этот период обучения имеется возможность определить наиболее вероятные морфологические соотношения между каждым обучаемым и его соперниками по весовой категории в группе, городе или регионе, чтобы регулярно организовывать тренировочные и соревновательные поединки с различными по морфологическим признакам соперниками.

Следует учитывать, что индивидуализация процесса подготовки спортсменов высокой квалификации направлена, прежде всего, на оптимизацию тренировочного процесса и нагрузок – в целях достижения определенных успехов в спорте [4, 5, 6, 7 и др.].

Индивидуализация процесса подготовки относится не только к ТТП, но и ко всем остальным показателям необходимым в спорте, которые хорошо развиваются в тренировочном процессе либо генетически присущи спортсмену, но слабо развиваются в тренировочном процессе. Поэтому и все остальные показатели, благоприятные для развития и использования в спортивной борьбе, могут быть отнесены к процессу индивидуализации тренировочного процесса. С этой точки зрения, необходимо своевременно уделять в тренировочном процессе равнозначное внимание как технико-тактической подготовке, так и к остальным сторонам подготовки. К примеру, развитию общих и специальных физических качеств, функциональной подготовленности, воспитанию морально-волевых и психологических качеств, психических черт характера и типологии личности и т. д. Например, сенситивные периоды развития таких качества как гибкость, ловкость, координация, равновесие, частота движений, время простой и сложной двигательной реакции начинаются раньше, чем рекомендовано зачислять детей в секции спортивной борьбы. Кроме того, для успешного развития многих необходимых в спортивной борьбе качеств с детского возраста требуется не менее длительный и целенаправленный процесс, чем для базовой ТТП. Сравнительный анализ совместимости этапов МТП и МСП, представлен ранее (табл. 1).

В тоже время следует отметить, что в конечном итоге как все общие групповые, так и только индивидуально присущие преимущества в подготовке спортсмена могут быть реализованы в спортивной борьбе только в соревновательном поединке с применением ТТД.

Пятый этап в МТП – это автономная подготовка, которая начинается на этапе высшего

спортивного мастерства МСП. В этом случае также как и предыдущем наименовании этапа по традиционной и современной градации этапов МСП совпадает.

На данном этапе исключается программное прохождение материала по технико-тактической подготовке и остается только процесс моделирования схваток против конкретных потенциально возможных соперников.

На этапе высшего спортивного мастерства основой направленностью в совершенствовании ТТМ является автономная подготовка с задачей адаптации имеющихся сил (подготовленности) и ТТ мастерства конкретного спортсмена для достижения победы над различными по уровню подготовленности соперниками с расчетом на разведку сил и определение «излюбленных» ТТ действий, и иные средства применяемые в поединке основными конкурентами за первенство в планируемом календаре соревнований.

На этапе автономной подготовки целесообразно регулярно работать над совершенствованием и повышением надежности, эффективности и результативности «излюбленного» арсеналов ТТД, «коронных» приемов, индивидуальных технико-тактических комплексов и индивидуальных тактических стилей ведения поединков с учетом интегральных и дифференцированных моделей смысловой деятельности, учитывающих различный объем вариантов сложностей, которые необходимо преодолеть в предстоящих встречах на ковре с потенциально-возможными соперниками.

Выводы. По нашему мнению, рассмотренная концепция остается актуальной несмотря на продолжительность времени ее существования. К примеру, в состав базовой техники вольной борьбы входят наиболее упрощенные по структуре выполнения приемы доступные для освоения и выполнения (без силовых усилий) даже детям младшего школьного возраста.

В этот период (младший школьный возраст) изучение базовой техники, которая дается в незначительном количестве и в упрощенных вариантах для выполнения, направлено в основном на то, чтобы удержать детей выбравших спортивную борьбу для продолжения занятий в секциях.

В программах ДЮСШ все правильно спланировано с постепенным переходом (в течении нескольких лет) от обще-подготовительных нагрузок, направленных на всестороннее гармоническое развитие, на постепенное увеличение объема специально-подготовительных нагрузок, направленных на развитие специализированных качеств, спец-нагрузки возрастают только на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Для подготовительного процесса по зачислению детей в секции по спортивной борьбе и развития двигательных возможностей, чувствительные периоды благоприятного развития которых начинаются раньше 10 лет, возможно имеется необходимость работы со спортивно-оздоровительными группами, начиная с 7-8 лет.

Список литературы:

1. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе: автореф.дис. .. док.пед.наук: 130004. – М., 2002. – 41 с.
2. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие. – Краснодар: Краснодарское книжн. изд-во, 1988. – 142 с.
3. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе: автореф.дис... док.пед.наук: 130004. – СПб.: ГИФК им. Лесгафта, 1993. – 40 с.
4. Кузнецов А. С., Шулика Ю. А. Борьба греко-римская: Учебник / А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика, И. И. Иванов, Р. В. Самургашев, М. Н. Карданов. – Ростов н/Д, 2004. – 800 с.
5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
6. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов.

– М.: Высшая школа 1997 –189 с.

7. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: Учебник / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 779 с.

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПЛАНОВ ДЛЯ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА ПО БОКСУ

Р.С. Тауекелов – мастер спорта международного класса, магистр права, Астана, Казахстан

Аннотация. Психологическая подготовка является важным фактором в тренировочном процессе боксеров, влияющим на их эмоциональное состояние. В данной статье рассматривается значимость спортивной психологии, психологической подготовки в контексте бокса, освещая ее влияние на постановку цели, управление психологическими навыками, мотивацию, концентрацию и эмоциональную устойчивость спортсменов. На основе литературы обсуждаются различные методы и стратегии психологической подготовки, такие как техники релаксации, визуализация успеха, работа с тренером и психологом, а также включение психологических аспектов в тренировочные сессии. Исследование подчеркивает необходимость интеграции психологической подготовки в тренировочный план боксеров не только сборной Республики, но и при проведении турниров, для достижения оптимальных результатов и максимальной производительности боксеров на турнирах.

Ключевые слова: спортивная психология, тренировочный план, бокс

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE THE PHYSICAL TRAINING PROCESS OF THE KAZAKHSTAN BOXING TEAM

R.S. Tauyekelov – international master of sports, LLM, Astana, Kazakhstan

Abstract. Psychological training plays a key role in the physical training process of boxers, influencing their emotional state. This article examines the importance of mental training in the context of boxing, highlighting its impact on goal setting, mental skill management, motivation, concentration and emotional stability in athletes. Based on the literature, various methods and strategies of psychological training are discussed, such as relaxation techniques, visualization of success, working with a coach and psychologist, and incorporating psychological aspects into training sessions. The study emphasizes the need to integrate psychological training into the training plan of boxers, not only in the national team, but also during tournaments, in order to achieve optimal results and maximum performance of boxers in the ring.

Keywords: sports psychology, training plan, boxing

Актуальность статьи. В настоящее время в мире спорта приобретает актуальность спортивная психология и психологическая подготовка спортсменов-боксеров при подготовке к соревнованиям. Психологическая подготовка играет ключевую роль, как и физическая подготовка. В Казахстане психологическая подготовка проводится, в основном, для членов сборной республики по боксу при проведении учебно- тренировочных сборов и международных турниров. Боксеры, участвующие на внутренних турнирах, локальных спартакиадах и в целом при тренировочном процессе не обеспечены психологической поддержкой. Возможно, психологическая поддержка необходима и после завершения карьеры боксера.

Цель статьи. На основе литературного обзора, выявить основные гипотезы психологической подготовки боксеров, влияющих на успех в соревнованиях, обосновать

необходимость психологической подготовки при составлении тренировочных планов для спортсменов.

Метод исследования. При написании статьи использован качественный метод, включающий анализ литературы по спортивной психологии и экспертное мнение автора. Статья не преследует цели детально рассматривать построение учебно-тренировочного процесса по боксу.

Результат статьи. Показывает, что в современном спортивном мире успех в соревнованиях зависит не только от физической подготовки, но и от психологической. Анализ теорий и экспериментов в спортивной психологии показывает значимость психологической подготовки в тренировочном процессе. Психологическая подготовка влияет на настрой боксеров, обеспечивая спортсменам необходимую уверенность, концентрацию, мотивацию, постановку целей, использование ментального тренинга, которые способствуют улучшению спортивной эффективности. Методы психологической подготовки могут быть интегрированы в тренировочный процесс не только боксеров сборной Казахстана, но и для всех боксеров, в том числе и сборных городов и областей. Подчеркивается важность психологической подготовки как неотъемлемого компонента полноценной тренировочной программы в сфере спорта.

Спортивная психология касается психических аспектов спорта. Он направлен на улучшение спортивных результатов и общего самочувствия спортсмена посредством применения психологических принципов и методов. За последние несколько десятилетий накапливался довольно значительный объем научных исследований, документирующих положительные эффекты многих вмешательств в области спортивной психологии с деятельности спортсменов. Тем не менее, в академической среде есть мнения, что спортивная психология скорее искусство, чем наука. Интересен и тот факт, что ученые, которые традиционно фокусировались на физиологических аспектах спортивных достижений, теперь также начинают доказывать предположения, на которых основана вся дисциплина спортивной психологии. Области, охватываемые спортивной психологией, варьируются от уверенности до разрешения конфликтов, от мотивации до действий под давлением и всего, что между ними.

В Казахстане существует Ассоциация спортивных психологов, также специалистов, практикующих в частном порядке. Предмет «спортивная психология» преподается в высших учебных заведениях. Применение спортивной психологии в реалиях казахстанского бокса осуществляется для сборной Казахстана по боксу. В стране существует огромный потенциал в области бокса, однако недостаточное внимание уделяется психологической стороне подготовки спортсменов при проведении турниров, спартакиад. Участие в соревнованиях может быть крайне стрессовым для боксеров, и наличие квалифицированных психологов на местах помогло бы им справиться с этими нагрузками, повысив их уверенность и эмоциональную устойчивость. Необходимо отметить, что психологическая подготовка должна стать неотъемлемой частью тренировочных планов в боксе. Это позволит спортсменам эффективнее управлять своими эмоциями, повышать мотивацию и улучшать концентрацию, что, в свою очередь, может привести к повышению качества их выступлений и достижению новых высот в спорте.

При подготовке к всестороннему обзору литературы по спортивной психологии и психологической поддержке в боксе в Казахстане, важно отметить основные гипотезы и ключевые теории. Теория постановки целей предполагает, что постановка точных и сложных целей приводит к повышению производительности^{iv} боксеров. Тренировка психологических навыков, таких как воображение, расслабление, постановка целей и разговор с самим собой, может повысить умственную готовность и работоспособность боксеров.

Предлагаемая спортивной психологией теория эффективных стратегий преодоления трудностей смягчают психологические проблемы боксеров во время подготовки к соревнованиям. Транзакционная модель стресса и преодоления стресса Лазаруса и Фолкмана предполагает, что люди используют стратегии преодоления стресса, чтобы справиться со стрессорами^v. Применяя эту теорию к боксу, предполагается, что казахстанские боксеры,

использующие адаптивные стратегии преодоления трудностей (например, позитивное переосмысление, решение проблем), будут испытывать снижение тревожности и улучшение психологического благополучия во время подготовки к соревнованиям.

С точки зрения культурной спортивной психологии подчеркивается влияние культуры на психологический опыт и поведение спортсменов. Учитывая эту точку зрения, предполагается, что культурные факторы, специфичные для Казахстана, влияют на потребности и предпочтения казахстанских боксеров в психологической поддержке, что требует культурно-чувствительных подходов к психологической поддержке.

Взаимоотношения между тренером и боксером также может быть рассмотрено как важная часть теории спортивной психологии. Открытое, благоприятное общение между тренерами и боксерами может обеспечить психологическую поддержку, способствуя результативности во время подготовки к соревнованиям^{vi}. Данные теорий могут обеспечить понимания динамики спортивной психологии и психологической поддержки в боксе, особенно в контексте подготовки к соревнованиям.

В исследовании по изучению мнений трех высокопрофессиональных спортсменов относительно вклада психологии в развитие и поддержание профессиональных качеств в боевом виде спорта выявлено, что использование многих краткосрочных и долгосрочных психологических стратегий, которые были переданы из поколения в поколение, усовершенствованы на основе личного опыта и все участники сочли психологическую подготовку мастеров боевых искусств важным фактором успеха. Исследование проводилось путем проведения интервью, определяя умственные навыки и психологические качества, которые, по их мнению, способствуют успеху. Участники определили семь умственных навыков, которые, по их мнению, связаны с успехом в боевом искусстве: эффективное использование внутреннего диалога, расслабление, повышенная концентрация, саморегулирование, постановка целей, преодоление удара и воображение.

Все участники определили три психологические характеристики, способствующие успеху: высокая самоэффективность, высокая мотивация и психологическая устойчивость. Участники продемонстрировали разную степень эмоционального интеллекта, а также способность отслеживать и манипулировать своим эмоциональным состоянием до и во время соревнований. Мастера боевых искусств использовали ряд долгосрочных и краткосрочных психологических стратегий при подготовке к соревнованиям. Их методы психологической подготовки к бою значительно различались. Более того, хотя умственные навыки не практиковались систематически, все участники стремились интегрировать ту или иную форму умственной тренировки в физическую подготовку.

Исследование показало, спортсменам необходима психологическая подготовка на стадии тренировок, и помощь спортивных психологов может быть существенной при разработке и совершенствовании индивидуальных программ умственной тренировки, помогая формально интегрировать психологическую подготовку в физическую подготовку. Мастера боевых искусств проводят большую часть своего времени на тренировках и учебно-тренировочных сборах, а не на соревнованиях. Таким образом, интеграция тренировки умственных навыков в физическую подготовку может помочь обеспечить качество тренировок и облегчить эффективную передачу умственных навыков на соревнованиях. Тренировку психологических навыков следует интегрировать с тренировкой физических навыков и отрабатывать во время тренировок и симулированных соревнований. Хотя все участники признали важность психологической подготовки для достижения успеха, применение спортсменами тренировки умственных навыков было бессистемным. Консультанты по спортивной психологии явно играют большую роль в оказании помощи спортсменам в разработке и совершенствовании индивидуальных программ, позволяющих формально интегрировать психологическую подготовку в физическую подготовку.

В исследовании «Fail to Prepare, Prepare to Fail: Professional Boxers' Experiences of Training» автор интервьюировал девять профессиональных боксеров Великобритании. Учитывая относительно мало внимания изучению единоборств в литературе по спортивной

психологии, целью данного исследования было получить дополнительное представление о жизни и мире профессиональных боксеров, особенно в отношении их опыта подготовки к боям. Качественный анализ интервью выявил более трех ста смысловых единиц, которые в дальнейшем были сгруппированы в темы. Окончательная тематическая структура выявила шесть основных аспектов, которые характеризовали опыт обучения участников: раскрытие потенциала, подготовка, жертвование, поиск поддержки, страх и любовь/ненависть. Результаты предлагают ряд идей для исследователей спортивной психологии и практические последствия для боксеров, тренеров и консультантов по спортивной психологии.

В заключение, несомненно, следует подчеркнуть важность психологической подготовки для боксеров в процессе подготовки к соревнованиям. Психологическая составляющая играет ключевую роль в формировании ментальной уверенности, эмоциональной устойчивости и оптимального психологического состояния, необходимых для успешного выступления на ринге. Успешные выступления в боксе зависят не только от физической подготовки и технических навыков, но и от умения контролировать свои эмоции, преодолевать стресс и оставаться сосредоточенным на цели. Интеграция психологических методов и техник в тренировочный процесс может помочь повысить их эффективности.

Более того, важно отметить, что психологическая подготовка необходима не только при тренировках сборной по боксу, но и во время проведения турниров, соревнований и спартакиад. В этих условиях боксеры подвергаются повышенному уровню стресса и психологическому напряжению, что может существенно повлиять на их эмоциональное состояние и выступления на ринге. Внедрение психологической подготовки на этапе подготовки к турнирам и спартакиадам позволит боксерам эффективно преодолевать стрессовые ситуации, поддерживать высокий уровень мотивации и уверенности в себе, что в конечном итоге сказывается на их результативности и успехе в спорте.

Вместе с тем, есть необходимость психологической поддержки спортсменов и после окончания карьеры боксера, так как многие спортсмены не могут найти себя вне спорта, чувствуют себя невостребованными, в связи с этим либо прибегают к злоупотреблению вредными привычками, либо начинают заниматься противоправными действиями. В этот момент важно грамотно и правильно оказать психологическую поддержку и направить человека в нужное направление с учетом его знаний и опыта. Предлагается развивать и внедрять работу психологов на всех стадиях роста боксеров, вплоть до адаптации после окончания спортивной карьеры, также на всех уровнях турниров, начиная от городских первенств, до вхождения в национальную сборную. Для достижения данной цели необходимо поддержка всех спортивных школ и федераций всех уровней, считаем, что это принесет незамедлительные плоды в виде роста спортивных достижений наших спортсменов и увеличения грамотных и востребованных специалистов в спортивной сфере.

Список литературы:

1. Devonport T. J. Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing //Journal of sports science & medicine. – 2006. – Т. 5. – №. CSSI. – С. 99.
2. Edwards D. J., Steyn B. J. M. Sport psychological skills training and psychological well-being //South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. – 2008. – Т. 30. – №. 1. – С. 15-28.
3. Jowett S. Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart //Current opinion in psychology. – 2017. – Т. 16. – С. 154-158.
4. Locke E. A., Latham G. P. Goal setting theory: The current state //New developments in goal setting and task performance. – Routledge, 2013. – С. 623-630.
5. Ryba T. V. Cultural sport psychology: a critical review of empirical advances //Current Opinion in Psychology. – 2017. – Т. 16. – С. 123-127.
6. Scott A. Lazarus and Folkman's transactional model of stress and coping. – 2012.

7. Simpson D. Fail to prepare, prepare to fail boxers' experiences of training for competition. – 2009.

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УРОКОВ НА «ЛАПАХ»

**Р.Д.Халмухамедов, д.п.н., профессор, В.Д.Анашов, д.ф.п.н. (PhD), профессор,
М.К.Усмонов, соискатель
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Ташкент, Узбекистан**

Аннотация. В статье представлены результаты научных исследований по изучению особенностей построения типовых режимов работы и отдыха боксёров в индивидуальных уроках на «лапах» и применяемых в них тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: бокс, индивидуальные уроки на «лапах», направленность, средства, методы, нагрузка, режимы работы

INCREASE OF SPECIAL PERFORMANCE OF QUALIFIED BOXERS IN THE PROCESS OF INDIVIDUAL LESSONS ON «PAWS»

**R.D. Xalmuxamedov, D.Sc. (Pedagogy), Professor, V.D. Anashov, PhD, Professor,
M.K. Usmanov, Applicant
Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan**

Abstract. The article presents the results of scientific research on the study of the features of constructing typical work and rest regimes for boxers in individual lessons on “paws” and the training loads used in them.

Key words: boxing, individual lessons on “paws”, focus, means, methods, load, operating modes

Актуальность. В мире проблема повышения специальной работоспособности квалифицированных боксеров в процессе индивидуальных уроков на «лапах» остаётся в центре внимания специалистов по боксу. В передовых зарубежных странах особую значимость приобретает регулирование нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу, в том числе и в индивидуальных уроках на «лапах».

В системе подготовки боксеров Узбекистана методика индивидуальных уроков на «лапах» широко разработана применительно к его содержанию. При этом подавляющее большинство методических работ и экспериментальных исследований направлены на раскрытие средств, методов и методических приемов, применяемых в процессе индивидуального обучения (2,3,4). В то же время, в специальной методической и научной литературе по боксу отсутствуют работы, связанные с вопросом построения индивидуального урока на «лапах», его научно-обоснованной организации, направленной на поддержание высокого уровня специальной работоспособности спортсмена (имеется в виду не только выносливость, но и более широкий круг специализированных (техничко-тактических) умений боксёра). Острота этого вопроса связана с тем, что развитие данного вида спорта происходит с постоянным повышением объёма работы, интенсивности двигательной деятельности и психической напряженности тренировочных нагрузок боксёров (1). Отсутствие экспериментальных исследований по затронутым вопросам приводит к тому, что регулирование нагрузок, в том числе и в индивидуальных уроках на «лапах», происходит без учета ответных реакций организма спортсмена на выполненную работу.

Цель исследования: определить и научно обосновать пути повышения работоспособности боксёра в процессе индивидуальных уроков на «лапах».

Задача исследования: изучить и обобщить опыт практики по построению типовых режимов работы и отдыха боксёров в индивидуальных уроках на «лапах» и применяемых в них тренировочных нагрузок.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и документальных источников, опрос тренеров и специалистов, педагогические наблюдения, спортивно-педагогическое тестирование, статистическая обработка материалов исследования.

Исследования и обобщения проводились в следующем направлении:

а) изучение применяемых тренерами режимов работы и отдыха боксера в индивидуальном уроке на «лапах» (количество и продолжительность отдельных нагрузочных доз непрерывной работы, пауз отдыха между ними и микропауз);

б) определение объема выполняемой спортсменом работы в процессе урока (рабочее время урока, общее количество ударов и способов их выполнения, а отдельных случаях и количество пройденных метров, включая шаги, скачки, подскоки и т.д.);

в) определение интенсивности двигательной деятельности (количество ударов и пройденных метров в единицу времени);

г) выявление комплексного воздействия тренировочных нагрузок (объема работы, интенсивности двигательной деятельности и нервно-эмоциональных напряжений) на организм спортсмена по анализу частоты сердечных сокращений. Регистрация частоты сердцебиений проводилась с помощью пульсометра «Polar H10 M-XXL».

Среди зафиксированных уроков были уроки, проводимые ведущими тренерами Сурхандарьинской области (А.Алимов, А.Измамадов, М. Ботиров, А.Бердиев, С.Адинаев, Р.Джураев, Ж.Хайиткулов, Ф.Құлдошев, Т.Шокиров, Ж. Набиев, М.Усмонов). В этих уроках под наши наблюдения были взяты чемпионы и призеры республиканских и международных соревнований (А.Ғаффоров, Ш.Муазеров, Ф.Каттакулов, М. Расулов, Д. Абдумуродов, Х.Нортожиев, Б.Раимов, А. Рузимуродов, Д.Беков, Х. Беков, Д.Жавлиев, Н.Ахмедов, У.Тошмуродов).

Перед началом индивидуального урока проводился краткий опрос тренера о направленности занятия и его основных задачах. В процессе урока и после его завершения мы интересовались самочувствием спортсмена. Все изложенные исследования, особенно в начальных стадиях, осуществлялись двумя, а иногда и тремя экспериментаторами без какого-либо отвлечения тренера и спортсмена от выполняемой работы. Вся деятельность тренера в процессе индивидуального урока на «лапах» (применяемый режим работы и отдыха, величина нагрузки) осуществлялась исключительно на основе его личного педагогического опыта, без какого-либо вмешательства и советов экспериментатора.

Результаты исследований.

На основании проведенных исследований и полученных данных, нами сделана попытка сгруппировать индивидуальные уроки по различным режимам работы и отдыха боксёров в процессе их деятельности. В частности, индивидуальные уроки были разбиты на три основные группы (режимы).

I. Режим почти непрерывной работы (рис.1). Такие уроки проводятся с большой плотностью рабочего /активного/ времени и интенсивности двигательной деятельности, где боксёр преимущественно работает на предельном напряжении. В этих случаях, дозы непрерывной работы сочетаются лишь с микропаузами отдыха, создаваемыми за счет объяснений и постановки новых заданий.

Длительность таких уроков в среднем колеблется от 25 до 35 мин. Наивысшая частота сердечных сокращений, при таком режиме работы, составляла 180-196 и более ударов в минуту, а наименьшая (в паузах отдыха) 144-156 уд/мин.

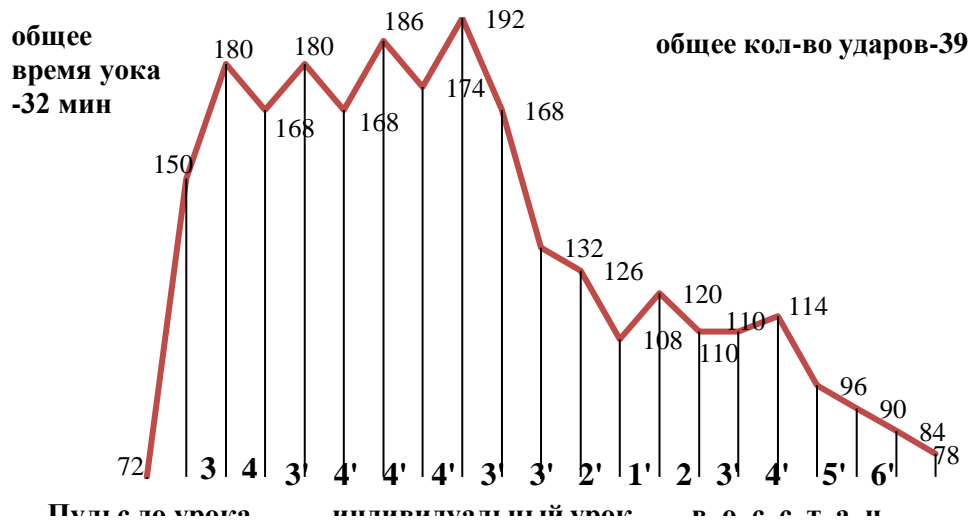


Рисунок 1 - Режим почти непрерывной работы и отдыха боксера в индивидуальном уроке на «лапах» и динамика частоты сердечных сокращений (спортсмен 1 разряда)

В данных уроках нами наблюдалось значительное количество самопроизвольно возникающих со стороны ученика микропауз, частота и длительность которых возрастала к концу урока. Такое поведение спортсмена следует рассматривать, как результат наступающего утомления, связанного со снижением его работоспособности. Указанный режим проведения индивидуального урока может иметь место, когда основной задачей ставится развитие специальной выносливости боксёра. У отдельных же тренеров, такое построение занятия превращается в шаблон и носит постоянный, раз навсегда установившейся характер, что отрицательно сказывается на уровне тренированности спортсмена и состоянии его здоровья.

Если количество всех проанализированных нами уроков взять за 100 %, то число уроков с данным режимом работы составит 27%.

2. Составной режим работы (рис. 2). При таком режиме работы, индивидуальный урок состоит из двух, а иногда и трех самостоятельных частей, но связанных между собой едиными задачами.

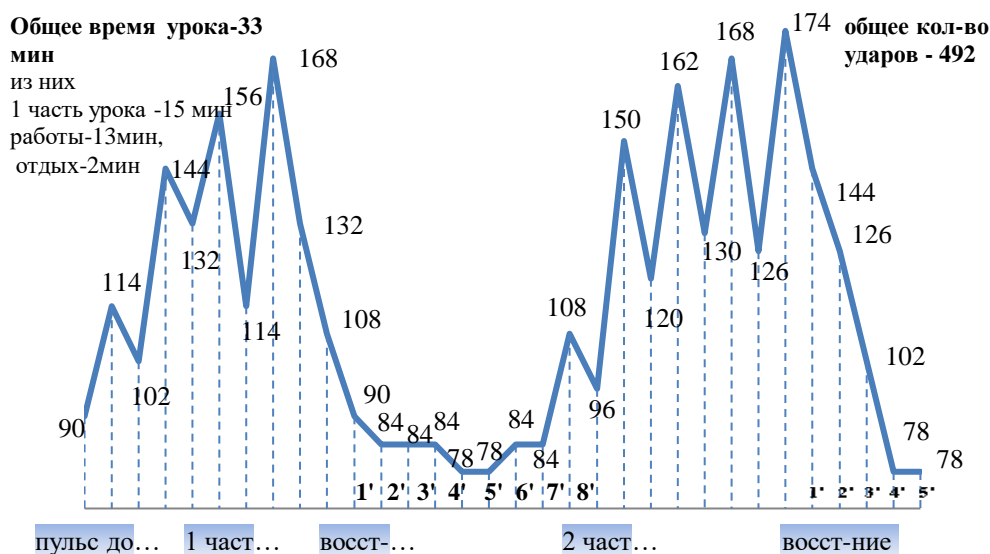


Рисунок 2 - Составной режим работы и отдыха боксера в индивидуальном уроке на «лапах» и динамика изменения частоты сердечных сокращений (спортсмен мастер спорта).

Длительность каждой такой части колеблется в среднем от 10-ти до 15-ти мин., с перерывами между ними до 5-10 мин. и более. Отдельные дозы непрерывной работы в этих частях, длятся в среднем от 2-х до 4-х мин., перемежаясь с короткими паузами отдыха /от 30 сек. до 1-1,5 мин/. По имеющимся у нас данным, частота пульса в таких уроках имеет следующий диапазон колебаний: в процессе работы от 140 до 180 уд/мин; в паузах отдыха от 96-до 132 уд/мин. Такое построение индивидуального урока применяется иногда в предсоревновательном периоде, с целью подготовки организма спортсмена к специфическим условиям работы в соревнованиях, где интенсивная двигательная и нервно-эмоциональная деятельность боксёра в процессе боев , постоянно сочетается с относительно длительными интервалами отдыха между ними. Данный способ проведения индивидуального урока не нашел еще широкого применения в практической деятельности тренеров и составляет 12% от всех зафиксированных нами уроков.

3. П р е р ы в и с т о - п о в т о р н ы й р е ж и м р а б о т ы (рис. 3). В данном уроке небольшие дозы непрерывной работы (от 1-ой до 5-ти мин. каждая) чередуются с короткими паузами отдыха (от 30 сек. до 3-х мин.). Ввиду того, что прерывисто – повторный режим проведения индивидуальных уроков, является наиболее типичным для большинства отечественных тренеров (61%), мы более подробно остановимся на его вариантах, в зависимости от периода подготовки и направленности урока.

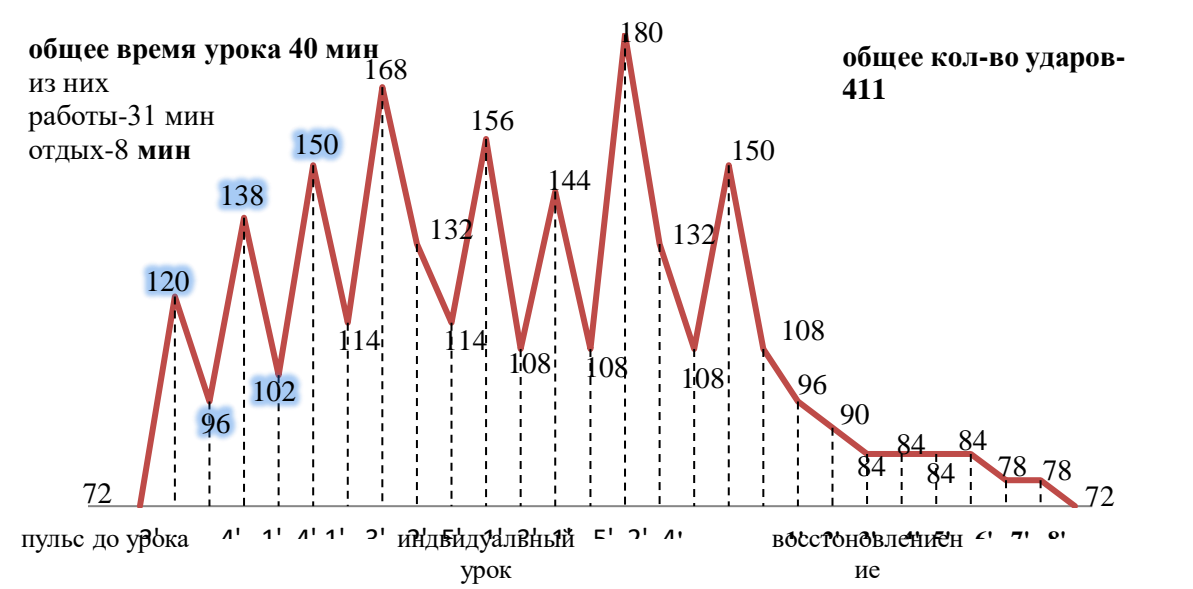


Рисунок 3 - Режим прерывистой работы и отдыха боксера в индивидуальном уроке на «лапах» и динамика изменения частоты сердечных сокращений (спортсмен кандидат в мастера спорта)

Все приведенные выше данные (на основе обобщения опыта передовой практики и собственных исследований) свидетельствуют о большой вариативности применяемых в индивидуальных уроках режимов работы и отдыха спортсменов и даваемых в них тренировочных нагрузок.

В результате проведенного исследования практической деятельности тренеров и спортсменов в процессе индивидуальных уроков и личного опыта, нами установлены следующие факты:

1. Существуют три основных (наиболее типичных) режима организации работы и отдыха боксера в индивидуальном уроке на «лапах», а именно – режим почти непрерывной работы, составной режим работы и прерывисто-повторный режим. Причем последний является наиболее распространенным среди отечественных тренеров.

2. Отмечается повышенная плотность работы в индивидуальных уроках, проводимые преимущественно технико-тактической направленностью (до 71,8%) по сравнению с уроками тактико-боевой направленностью (до 68,7%). Такое снижение плотности работы в последних уроках, следует объяснить увеличением количества и длительности микропауз, возникающих в процессе их проведения.

3. Наблюдается преобладание интенсивности двигательной деятельности боксера в уроках тактики (39,8 уд/мин. и 18 м/мин.) в сравнении с уроками техники (36 уд/мин. и 9 м/мин.). Соответственно этому, средний уровень частоты сердечных сокращений спортсмена в процессе работы был равен 166 уд/мин и 154 уд/мин. т.е. средняя частота пульса в уроке возрастала с увеличением интенсивности моторной деятельности. Однако, не всегда высокому уровню частоты пульса соответствует и высокая активность двигательной работы. Такое противоречие следует объяснить тем, что в отдельных дозах работы, при относительно низкой интенсивности двигательной деятельности, наблюдалась значительная психическая активность боксера по приему и переработке информации (решались сложные технико-тактические задачи в упражнениях с выбором, требующие быстрого и точного реагирования в микроинтервалы времени), что и вызывало более интенсивную реакцию со стороны сердечно-сосудистой системы спортсмена. Поэтому вполне справедливо, что в ряде современных исследований частота сердечбиения используется в виде комплексного показателя выполняемой нагрузки, как двигательной, так и нервно-эмоциональной (психической).

Список литературы:

1. Агеев Н.Ф. Боксёрские лапы и их использование в процессе подготовки спортсменов-боксёров: методические рекомендации – Н.Новгород: ННГАСУ, 2015. – 37с.
2. Турдиев Ф.К. Бокс тренеринг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис. ...канд. пед. наук - Т., 2002. – 132 с.,
3. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксёров. Учебное пособие. Ташкент – 2008.-С.95-100., R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G'. Q.Rajabov, V.D.Anashov.
4. R.D. Halmukhamedov Usmonov.M.Q. Training Loads of Boxers in Individual Lessons on "Paws" and Their Yevaluation / Texas Journal of Medical Science. United States of America 2022. P: 27-34. ISSN: 2770-2936.

КРИТЕРИИ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

**М. Х. Спатаева – к.п.н., доцент кафедры «Физическая культура и спорт»
Сибирского государственного автомобильно-дорожного университета (СибАДИ),
Омск, Россия**

Аннотация. В условиях соревновательной деятельности спортсмена большое значение имеет его надежность, предполагающая некоторую спортивную или соревновательную стабильность. Она обеспечивается качеством психологического сопровождения. Для полноценного психологического сопровождения процесса подготовки спортсменов требуется учет определенных критериев (свойств нервной системы, темперамента, эмоциональной сферы и т.д.), позволяющих диагностировать или регулировать состояние спортсмена. Указанные критерии, являющиеся, по сути, индикаторами состояния спортсмена позволяют определить, в том числе необходимый психоэмоциональный оптимум.

В настоящей статье представлены результаты определения и анализа критериев оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта.

Разработана система оптимизации психоэмоционального состояния атлетов, установлены элементы системы достижения оптимума психоэмоционального состояния и предложена система его анализа

Ключевые слова: спортсмены, силовые виды спорта, система, систематизация процесса, анализ системы, критерии оптимума.

CRITERIA FOR OPTIMIZATION OF PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STRONG SPORTS ATHLETES

M. K. Spataeva– Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Siberian State Automobile and Highway University (SibADI), Omsk, Russia

Abstract. In the conditions of an athlete's competitive activity, his reliability, which presupposes some sports or competitive stability, is of great importance. It is ensured by the quality of psychological support. For full psychological support of the process of training athletes, it is necessary to take into account certain criteria (properties of the nervous system, temperament, emotional sphere, etc.) that allow diagnosing or regulating the athlete's condition. The specified criteria, which are, in fact, indicators of the athlete's condition, make it possible to determine, including necessary psycho-emotional optimum.

This article presents the results of determining and analyzing criteria for optimizing the psycho-emotional state of strength sports athletes. A system for optimizing the psycho-emotional state of athletes has been developed, elements of a system for achieving an optimal psycho-emotional state have been established, and a system for its analysis has been proposed.

Keywords: athletes, strength sports, system, process systematization, system analysis, optimal criteria.

Введение. Термин «оптимум» прочно вошел в профессиональный лексический оборот специалистов разного профиля, в том числе педагогов и психологов, однако его семантическое значение порой остается неточным. Это касается исследований разных направлений, в том числе педагогических и психологических и др. В частности, второе направление в контексте описания психических явлений и поведения отмечается в работе К.В. Карпинского (2012), который провел детальный анализ указанного термина.

С точки зрения К.В. Карпинского (2012) «... совпадение оптимума с максимальной степенью проявления условий является частным случаем, а не общим правилом, т.е. наибольшее не всегда тождественно наилучшему. Во-первых, оптимальные условия – не обязательно те, которые имеют предельную, максимальную количественную выраженность. В ряде случаев оптимальными могут быть условия, имеющие минимальную или промежуточную степень выраженности. Во-вторых, если максимум – это чисто количественная мера, то оптимальность условий может быть детерминирована как их количеством, так и их качественными характеристиками».

Актуальность идеи оптимума представлена в самых разных областях науки. Это связано с необходимостью ее интеграции в корпус понятий, образующих общенаучную методологию, в первую очередь, введения в контекст методологии системного подхода. Выявление оптимума позволяет анализировать и прогнозировать генетические и функциональные закономерности, управляющие определенной системой.

Цель исследования. Анализ критериев оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта.

Задачи исследования.

1. Систематизировать процесс оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта.
2. Определение элементы анализа оптимума психоэмоционального состояния.

3. Определить диагностическую экспресс – методику, приемлемую для применения на соревнованиях для оценки психоэмоционального состояния атлетов.

Методы исследования. В ходе проведения исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, системный анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях научного анализа необходимо четко различать две разновидности оптимума: абсолютный и относительный [6]. Абсолютный оптимум – это состояние системы, постулированное научной теорией в качестве оптимального, но не всегда достигаемое системами в реальности. Относительный оптимум – это состояние системы, являющееся оптимальным по сравнению с другими состояниями, в которых действительно может пребывать данная система. Оптимум устанавливается как наилучшее состояние из континуума всех возможных состояний, которые она в реальности способна принять. С учетом этого была сформирована схема анализа оптимума системы (рис. 1).

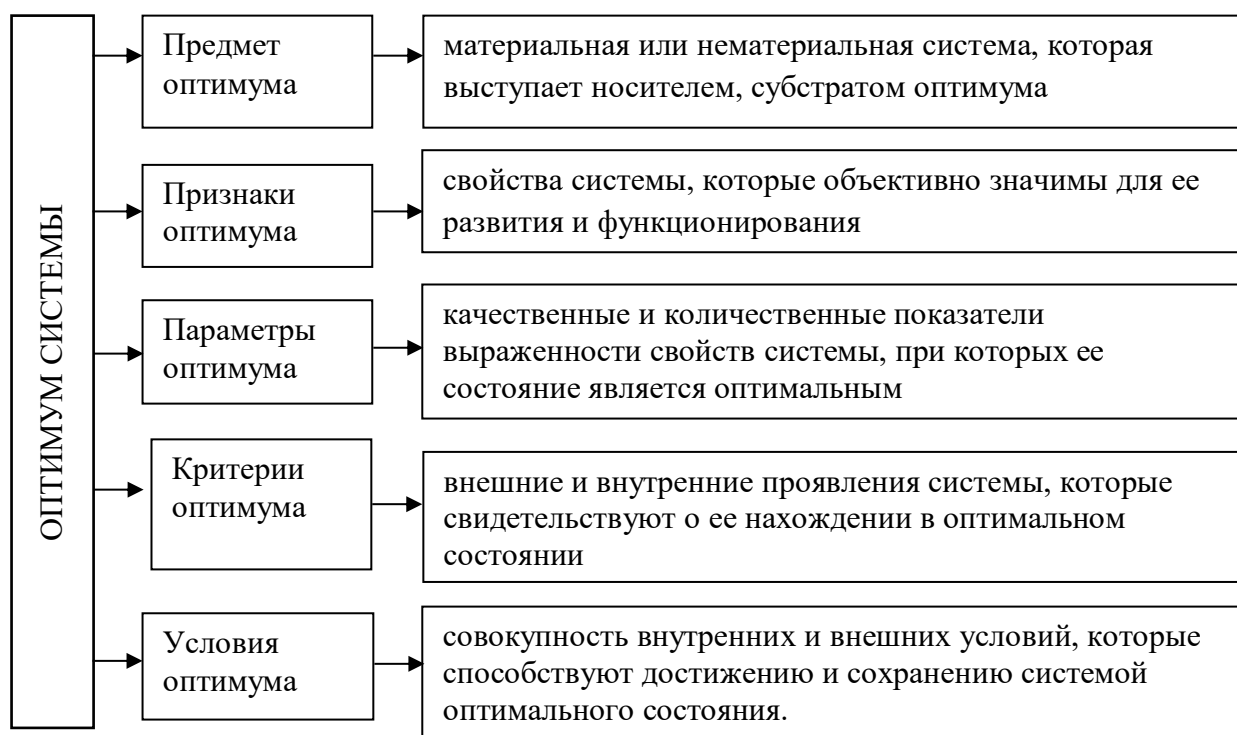


Рисунок 1 – Схема анализа оптимума системы (по П.К. Карпинскому, 2012)

Условия оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов представлены в работах разных авторов. При этом, практически все авторы предлагают отдельные критерии оптимума, а также средства регуляции психоэмоционального состояния спортсменов. Так Е.Г. Бабич (2017) в качестве критерия выбирает эмоциональное возбуждение, а способом снижения переживаний спортсмена сосредоточение на технических и технико-тактических компонентах деятельности. В.А. Бурцев (2014) в качестве критерия рассматривает контроль субъективного состояния спортсменов, в качестве регуляции применяет приемы отключение и переключение. Многие авторы, соглашаясь с тем, что состояние спортсмена является ведущим критерием, рекомендуют ауто- и психовоздействия (Дедловская М. В., 2016; Романина Е.В., 2016; и др.). Д. Иванов в 1979 отмечал, что ведущим критерием оптимального психоэмоционального состояния является техническая подготовка. Именно отработка техники движения позволяет изменить нетипичные установки спортсмена, и переориентировать его на актуальное психоэмоциональное состояние.

Непосредственно по соревновательному мезоциклу отмечается недостаточность информационного резерва относительно критериев оптимизации и способов регуляции

состояния спортсмена. В данном случае возникла необходимость систематизации указанного процесса, для упрощения его анализа и подбора средств регуляции состояния спортсмена (рис. 2).



Рисунок 2 – Анализ системы оптимального психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта

В качестве диагностического компонента состояния спортсмена была выбрана экспресс-методика «Контрасты», которая оценивает психоэмоциональное состояние спортсмена.

Были установлены обязательные элементы научного анализа оптимума психоэмоционального состояния спортсмена:

1. Предмет оптимума – психоэмоциональное состояние как носитель психологического оптимума, в частности установка.

2. Признаки оптимума – свойства системы, которые объективно значимы для ее развития и функционирования. В качестве комплексов признаков, свойственной для любой системы приняты стенические и астенические состояния. Стенические и астенические реакции являются психической стороной эмоций и могут не только оказывать влияние на переживания, но и на интеллектуальные процессы. Генетически и функционально незначимые свойства, не принадлежат к числу признаков оптимума. Кроме того, признаки оптимума – это только те свойства системы, выраженность которых может изменяться в определенном диапазоне. Иными словами, они являются переменными, а не константами, т.е. обладают способностью варьировать в разные периоды существования одной и той же системы, а также при переходе от одной системы данного класса к другой. Это отчетливо усматривается при переходе спортсмена из одного мезоцикла подготовки к другому. Фон психоэмоционального состояния меняется в связи с изменением объема нагрузок, степени восстановления спортсмена, а также со степенью напряжения систем адаптации к изменяющимся условиям.

3. Параметры оптимума – это качественные и количественные показатели выраженности свойств системы, при которых ее состояние является оптимальным. В нашем случае оптимум отражен коэффициентом предпочтений в диапазоне от 0,40 до 1,14. Склонность к

астеническим и астеноневротическим реакциям варьирует в диапазоне 0,25-0,39 коэффициента предпочтений. Коэффициент предпочтений в случае склонности к стеническим реакциям варьирует диапазоне 1,15-2,78 и более. В связи с указанным оптимум был интервальным, т.к. системе не удается длительно удерживать оптимальное состояние в протяженном диапазоне значений своих свойств. В зависимости от условий, в которые помещена система значения параметров оптимума меняются (например, при переводе спортсмена с переходного периода на общеподготовительный). В связи с этим параметры оптимума можно назвать множественными, в зависимости от того в каком периоде подготовки находится спортсмен.

4. Критерии оптимума – это внешние и внутренние проявления системы, которые свидетельствуют о ее нахождении в оптимальном состоянии, а также могут указывать на степень ее отклонения, удаления от данного состояния. В нашем случае в качестве критериев оптимума установлена полярность эмоций – их негативность или позитивность. На наш взгляд, именно эти составляющие могут обеспечить динамику, направленность, устойчивость развития системы оптимального психоэмоционального состояния, а также продуктивность и надежность ее функционирования.

5. Условия оптимума – это совокупность внутренних и внешних условий, которые способствуют достижению и сохранению системой оптимального состояния. Условиями являются средства достижения оптимального психоэмоционального состояния. Внутренними условиями оптимума, с нашей точки зрения, могут служить средства самостоятельной психорегуляции. Внешними условиями оптимума являются установки тренера и психолога, направленные на спортсмена. Важным компонентом в регуляции этих условий является суть целеполагания. Все методики, применяемые субъектами тренировочного процесса, должны преследовать единую цель, т.к. их расхождение будет способствовать разрушению основ целевой установки.

Выводы. Таким образом, критериями оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов силовых видов спорта являются следующие аспекты:

1. Формирование системы процесса оптимизации психоэмоционального состояния, для его детального анализа.
2. Определение элементов анализа оптимума психоэмоционального состояния, в качестве которых выступают: предмет, признаки, параметры, критерии и условия оптимума.
3. Оптимальной диагностической экспресс – методикой, применяемой на соревнованиях и оценивающей актуальное психоэмоциональное состояние атлетов может быть методика «Контрасты».

Список литературы:

1. Бабич, Е.Г. Особенности регуляции предстартовых состояний у профессиональных спортсменов / Е.Г. Бабич, А.И. Рыбакова, Н.В. Белякова, М.В. Тарасов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 23-25.
2. Бурцев, В.А. Оптимизация предстартовых психических состояний тренера и спортсмена в условиях соревновательной деятельности // В.А. Бурцев, А.З. Шамгуллин, Е.В. Бурцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 82-87.
3. Дедловская, М.В. Влияние предстартовых психических состояний на результативность соревновательной деятельности в стендовой стрельбе / М.В. Дедловская, Л.Т. Миннахметова // В сборнике: Международные спортивные игры "Дети Азии" - фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва Материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране. Под общей редакцией М.Д. Гуляева. 2016. С. 239-242.

4. Карпинский К. В. Идея оптимума в психологической науке // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideya-optimuma-v-psihologicheskoy-nauke> (дата обращения: 11.03.2024).

5. Романина Е.В., Психологические средства формирования помехоустойчивости волейболистов к негативному влиянию сбивающих факторов / Е.В. Романина, Ю.А. Хорева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 5 (135). С. 298-301

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

**С. К. Спатаев - старший преподаватель кафедры физического воспитания,
А. В. Евсеев – к.п.н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания,
А. В. Сидорин – преподаватель кафедры физического воспитания,
Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия**

Аннотация. Бокс – олимпийский контактный вид единоборств. Этот вид спорта продолжает набирать популярность, которая во все времена была на достаточно высоком уровне. Большая конкуренция в достижении спортивных результатов предъявляет к современному боксу высокие требования, в том числе к разносторонней подготовке спортсменов: общей, специальной и технико–тактической подготовке.

В настоящей статье представлены результаты исследования координационных способностей и силовых качеств у боксеров высокой квалификации. Установлена необходимость сопряженного развития координационных способностей и силовых качеств в процессе подготовки спортсменов

Ключевые слова: бокс, спортсмены, физические способности, физические качества, тренировочный процесс, студенческий спорт

FEATURES OF APPLICATION OF MEANS OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND STRENGTH QUALITIES IN PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS

**S. K. Spataev – senior lecturer of the Department of Physical Education,
A. V. Evseev – Ph.D., Professor, Head of the Department of Physical Education,
A. V. Sidorin – teacher of the Department of Physical Education,
Ural State University of Transport, Yekaterinburg, Russia**

Abstract. Boxing is an Olympic contact martial arts sport. This sport continues to gain popularity, which has always been at a fairly high level. Great competition in achieving sports results places high demands on modern boxing, including the versatile training of athletes: general, special and technical and tactical training.

This article presents the results of a study of coordination abilities and strength qualities in highly qualified boxers. The need for the associated development of coordination abilities and strength qualities in the process of training athletes has been established.

Keywords: boxing, athletes, physical abilities, physical qualities, training process, student sports

Введение. Многочисленные подходы к определению иерархии ведущих физических качеств боксера в научно-методической литературе разнятся. Одни авторы считают ведущими скоростно-силовые качества (Манжела М.В.,2020; Маргарян А.А., 2022), другие утверждают

о важности развития скоростно-силовой выносливости (Фомин Е. О., Петрыгин С. Б, 2020). Отмечается в литературе и значимость координационных способностей, а также сочетанное развитие координационных способностей со скоростными и силовыми качествами (Сверзolenko, П.В. Мельничук, О.В. Сыромятников, 2021 и др.).

Анализ научно-методической литературы показывает, что множество методик носят преимущественно частный характер практических рекомендаций в применении средств подготовки, основанные на собственных исследованиях авторов [1,4,5]. Исследования, имеющие фундаментальный характер базируются на трудах, связанных преимущественно с советским периодом развития бокса. При множестве установленных средств развития физических качеств боксеров отмечается отсутствие системности информационного резерва. Так недостаточно сведений о том, какое физическое качество является ведущим, на каком этапе подготовки спортсмена оно представляется более необходимым в применении и т.д. В связи с этим актуальность настоящего исследования обусловлена поиском ответов на вопросы систематизации данных в применении средств специальной физической подготовки.

Цель исследования. Анализ развития координационных способностей и силовых качеств у высококвалифицированных боксеров непрофильных вузов для применения средств специальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Исследование координационных способностей спортсменов.
2. Исследование силовых качеств боксеров высокой квалификации.
3. Подготовка практических рекомендаций в применении средств специальной физической подготовки боксеров высокой квалификации.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО УрГУПС. В исследовании принимали участие 16 студентов УрГУПС, 18-22 лет занимающиеся боксом. В ходе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Практическая подготовка боксеров, проводится в короткие сроки обучения студентов в вузе. Учитывая, что студенты не всегда квалифицированы, и зачастую начинают карьеру боксера именно в вузе, это осложняет работу тренеров. Несомненно, обоснование теоретических вопросов подготовки боксеров в условиях непрофильного вуза, без предварительной спортивной подготовки и квалификации создает некоторое противоречие между необходимостью подготовки боксеров в непрофильных вузах и отсутствием научно-обоснованных методов подготовки и развития ведущих физических качеств в сжатые сроки подготовки.

Сверзolenko В.А. (2021) отмечает, «... эффективность ведения боя определяется оптимальной координацией двигательного действия, интегрированной с скоростно-силовыми возможностями боксера». Автор указывает на то, что базовыми структурными компонентами освоенной программы действий являются ритм и темп движений, ориентированность спортсмена в пространстве, быстрота сенсорной и двигательной реакции, сохранение равновесия, соответствующий уровень развития силовых качеств. В связи с этим были проведены исследования некоторых параметров координационных способностей (табл.1) и силовых качеств (табл.2) боксеров непрофильного вуза.

Таблица 1 - Показатели развития координационных способностей у высококвалифицированных боксеров непрофильного вуза

№ п/п	Название теста		X ± δ
1	Поза Ромберга, мин. с	- с открытыми глазами	2.64±0,67
		- с закрытыми глазами	33±10,05
2	Челночный бег 3X10, с		8±0,14
3	- бег по порядку номеров;		15±0,81

	Бег к пронумерованным мячам, с	- направленный бег по названным номерам.	16±0,78
--	--------------------------------	--	---------

Полученные результаты указывают на то, что у спортсменов хорошие показатели статического равновесия, несколько сниженные показатели ориентации в пространстве. В то же время при выполнении заданий во время бега с изменением направления (бег к пронумерованным мячам) повышается концентрация внимания спортсменов и время выполнения задания сокращается в сравнении с результатами челночного бега.

Исследованные данные показывают на различия в показателях броска мяча с отягощением вперед и назад (табл. 2).

Таблица 2 - Показатели развития силовых качеств у высококвалифицированных боксеров непрофильного вуза

№ п/п	Название теста	X ± δ
Скоростно-силовые качества		
1	Бросок мяча сидя. 2-мя руками вперед из-за головы, м	
	- мяч 3кг;	5±0,95
	- мяч 5кг.	3,47±0,58
2	Бросок мяча сидя. 2-мя руками за голову, м	
	- мяч 3кг;	8±1,24
	- мяч 5кг.	5,61±1,42
3	Многократные рывковые броски грифа 20кг на выпрямленные руки перед собой за 30с, кол-во	61±9,87
Силовые качества		
4	Жим штанги, кг	73±23,71
5	Присед со штангой на плечах, кг	82,5±23,7
6	Тяга становая, кг	90±20,0

Исследование показывает на различия абсолютных данных и средних показателей в группе в тесте «Бросок мяча с отягощением» вперед и назад. Результаты броска мяча назад больше, чем вперед, что на наш взгляд свидетельствует о разной степени развития силы различных мышечных групп, о преобладании силы мышц-разгибателей. Также отмечаются незначительные различия в показателях абсолютной силы в жиме лежа, в приседании со штангой на плечах и становой тяге. Можно утверждать о том, что указанные упражнения не являются специализированными для боксеров. В то же время можно отметить, что вовлеченность разных мышечных групп в двигательное действие свидетельствует о том, что отдельные мышцы туловища и ног слабее по сравнению с мышцами верхнего плечевого пояса и грудных мышц.

Установленные в ходе исследования данные, показывают, что в подготовке боксеров необходимо расширять арсенал упражнений направленных на развитие координационных способностей, в частности, ориентации в пространстве. Эта необходимость связана с постоянной сменой направления движений при работе на ринге, соответственно повышаются требования к степени развития ориентации в пространстве. Также необходимо повышать силовые качества мышц ног и туловища. На наш взгляд снижение силы мышц указанных групп оказало негативное влияние на результативность в тесте «Челночный бег 3x10». В связи с указанными данными в подготовке боксеров непрофильных вузов необходимо способствовать сопряженному развитию координационных способностей и силовых качеств путем включения специализированных средств и методов тренировки. На наш взгляд это позволит повысить качество подготовки.

Выводы.

1. В ходе исследования установлено снижение некоторых показателей развития координационной способности, в частности, ориентации в пространстве. Также отмечается снижение показателей силы мышц ног и туловища.

2. Необходимо сопряженное развитие координационных способностей и силовых качеств, это позволит: обеспечить сбалансированное поступательное развитие координационных способностей и силы; максимально эффективно реализовать координационный и силовой потенциал при выполнении тактико-технических действий; создать соответствующую силовую основу для выполнения вариативных координационных действий.

Список литературы:

1. Бабич А. Динамика развития скоростной выносливости юношей-боксеров А.Бабич, А.Б. Жадан // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2011. – № 1 (25).– С. 147-150.

2. Манжела М.В. Влияние круговой тренировки на скоростно-силовые качества боксеров 14-15 лет / М.В. Манжела, А.А. Долгов, Д.Г. Амазян, Д.С. Борисов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 305-307.

3. Маргарян А.А. Развитие скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования средствами круговой тренировки / А.А. Маргарян, М.Г. Колодезникова // В сборнике: Кочневские чтения – 2022. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию кафедры "Мас-рестлинг и национальные виды спорта" Института физической культуры и спортом Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. Редколлегия: Н.Е. Гоголев [и др.]. Якутск, 2022.– С. 291-301.

4. Овчинников Н.В. Инновационная методика развития скоростных способностей юных боксеров 13-14 лет / Н.В. Овчинников // В сборнике: Развитие личности в образовательном пространстве. Материалы XX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции.– Бийск, 2022. – С. 99-103.

5. Самойленко А.Н. Воспитание скоростных качеств у боксера высокого уровня/ А.Н. Самойленко, О.Ю. Фадеева, А.Ж. Турар // Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2018. – № 2. – С. 306-308.

6. Сверзolenko В.А. Показатели, определяющие эффективность сопряженного развития координации движений и быстроты у квалифицированных боксеров / В.А. Сверзolenko, П.В. Мельничук, О.В. Сыромятников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 387-391

7. Сверзolenko В.А. Ранговая структура показателей, определяющих эффективность сопряженного развития координации движений и быстроты у квалифицированных боксеров / В.А. Сверзolenko // В сборнике: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Сборник статей Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 335-340.

8. Фомин Е.О. Развитие скоростно-силовой выносливости у боксеров 18-20 лет / Е.О. Фомин, С.Б. Петрыгин // В сборнике: Физическая культура и спорт в XXI веке. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Под редакцией В.М. Ерикова, С.Б. Петрыгина. 2020. – С. 152-154.

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В. А. Головлёв – магистрант, **Ю. В. Демченко** – старший преподаватель,
СибГУФК, Омск, Россия

С. К. Спатаев – преподаватель УрГУПС, Екатеринбург, Россия

К. М. Карменов – старший преподаватель КазАСТ, Алматы, Казахстан

Аннотация. Рассматриваются показатели специальной подготовки боксёров-студентов в произвольной работе и по заданию на боксёрском мешке. Так, по результатам исследования выявлено, что в работе по заданию наибольшую эффективность продемонстрировали боксёры-нокаутёры. Тогда как в произвольной работе лучшие результаты выявлены у «темповиков». В отношении же квалификации боксёров необходимо подчеркнуть: как в работе по заданию, так и в произвольной работе результаты преобладают у МС и КМС. Весомое значение имеет связь стилиевых особенностей и квалификации с особенностями свойства нервной системы боксёров. Определено, что СНС имеют значительное воздействие на реализацию рассматриваемых стилей и выполнение квалификационных нормативов боксёрами.

Ключевые слова: нокаутёры, темповики, игровики, квалификация, ударные движения, специальная подготовка.

INDICATORS OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF HIGH QUALIFIED BOXERS

V. A. Golovlev – Master's Student, **Y. V. Demchenko** – Senior Lecturer, SibSUFC,
Omsk, Russia

S. K. Spataev – Lecturer USURT, Ekaterinburg, Russia

K. M. Karmenov – Senior Lecturer KazAST, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The indicators of special training of student boxers in free work and on the task on a punching bag are considered. Thus, according to the results of the study, it was revealed that knockout boxers demonstrated the greatest effectiveness in working on the task. Whereas in free work, the best results were found among “tempo” athletes. With regard to the qualifications of boxers, it is necessary to emphasize: both in work according to a task and in free work, the results prevail among masters and masters of masters. The connection between stylistic features and qualifications and the properties of the nervous system of boxers is of significant importance. It has been determined that SNS have a significant impact on the implementation of the considered styles and the fulfillment of qualification standards by boxers.

Keywords: knockouts, tempoviki, igroviki, qualification, striking movements, special training.

Введение. Ударные единоборства, это виды спорта, где спортсмены соревнуются в технико-тактической, физической, функциональной, психической и интегральной подготовке в рамках программы соревнований. Все эти составляющие подготовленности спортсменов должны иметь соответствующий ранг развития и органически дополнять друг друга, гармонично взаимодействовать между собой [1].

Формирование определенного стиля обуславливается многими факторами. В большинстве психологических исследований стиль деятельности изучается в связи с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Склонность к тому или иному стилю деятельности определяется типологическими особенностями и их сочетаниями. Именно типологически обусловленная склонность к тому или иному способу осуществления деятельности является первым толчком к формированию стиля [2, 3, 4].

Поединок на ринге имеет характер непрерывного чередования множества боевых технико-тактических действий. При этом особенностью поединка контактных единоборств является то, что конечное положение тела после завершения приема носит характер исходного положения для следующего действия. Очевидно, что спортсмен, который обладает многочисленным ударным арсеналом, больше привносит в поединок технического разнообразия, тактического мастерства и увеличивает шансы победного исхода спортивного противостояния [1].

Качество техники и тактики, защитных и атакующих действий, совершаемых боксерами высокой квалификации при ведении боевого поединка, во многом обусловлено сформированностью физических способностей, особенностями протекания психических, психофизиологических процессов, опытом спортивной деятельности [5].

Цель исследования. Выявить связь специальной подготовки со стилевыми особенностями и квалификацией боксёров, учитывая их типологические особенности.

Организация исследования. В исследовании участвовали боксёры-студенты ФГБОУ ВО «СибГУФК» (г. Омска) и ФГБОУ ВО «УрГУПС» (г. Екатеринбург), в возрасте 18-25 лет. Тренировочная нагрузка боксёров соответствовала учебному плану и распределению средств физической и технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по программе для ДЮСШ и СШОР по боксу А. О. Акопяна [6]. В специально-подготовительном этапе использовались средства для совершенствования скоростных способностей и скоростно-силовой выносливости.

Специальная подготовка (работа по заданию и произвольная работа) изучалась при помощи боксёрского мешка «КИКТЕСТ-100», с использованием программы «Киктестер» [7]. Для оценки работы по заданию определены следующие тесты: «Сила ударов впередистоящей рукой (СУВР), сильнейшей рукой (СУСР), в серии за 10 секунд (СУС)»; «Резкость ударов впередистоящей рукой (РУВР), сильнейшей рукой (РУСР), в серии за 10 секунд (РУС)»; «Энергия ударов впередистоящей рукой (ЭУВР), сильнейшей рукой (ЭУСР), в серии за 10 секунд (ЭУС)»; «Тоннаж ударов впередистоящей рукой (ЕСВР), сильнейшей рукой (ЕССР), в серии за 10 секунд (ЕСС)»; «Максимальная сила ударов впередистоящей рукой (МСВР), сильнейшей рукой (МССР), в серии за 10 секунд (МСС)»; «Максимальная резкость ударов впередистоящей рукой (МРВР), сильнейшей рукой (МРСР), в серии за 10 секунд (МРС)»; «Максимальная энергия ударов впередистоящей рукой (МЭВР), сильнейшей рукой (МЭСР), в серии за 10 секунд (МЭС)».

Произвольная работа оценивалась тестами: «Сила удара (СУПР), резкость удара (РУПР), энергия удара (ЭУПР), тоннаж (ЕСПР), максимальная сила удара (МСПР), максимальная резкость удара (МРПР), максимальная энергия (МЭПР) удара в 3-х минутной работе».

Типологические особенности проявления основных свойств нервной системы (сила нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, «внешний» и «внутренний» балансы между возбуждением и торможением), изучались с использованием произвольных двигательных методик Е.П. Ильина [8]. Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с применением программ Statistics 6.0 и Microsoft Excel 2010.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные нами данные специальных ударных движений по заданию имеют достоверные различия со стилевыми особенностями боксёров (таблица 1).

В частности, показатели силы повторных ударов впередистоящей руки выше у боксёров-темповиков ($212,38 \pm 18,9$) в отношении «нокаутёров» ($182,36 \pm 24,2$). Сила повторных ударов сильнейшей рукой выше у боксёров-нокаутеров ($270,22 \pm 28,9$), чем у «игровиков» ($235,39 \pm 34,5$) $r=0,30$, $p < 0,05$. Результаты в тесте «Сила ударов в 10-ти секундной серии» достоверно выше у «темповиков» ($154,05 \pm 15,3$) и «нокаутёров» ($143,80 \pm 12,5$), чем у «игровиков» ($122,64 \pm 18,3$) $r=0,39$, $p < 0,05$.

Таблица 1 – Связи специальной подготовки со стилями ведения поединка и квалификацией в работе по заданию на боксёрском мешке.

Инд. особ-ти	Стили ведения боя			p≤0,05	r=0,3	Квалификация			p≤0,05	r=0,3
	Игр-ки	Тем-ки	Нок-ры			I разряд	КМС	МС		
Показатели										
СУВР		212,38	182,36	2-3		173,40	206,73	201,97	1-2,1-3	0,34
СУСР		235,39	270,22	2-3	0,30	203,79	280,26	240,70	1-2,1-3, 2-3	
СУС	122,64	154,05	143,80	1-3	0,39	125,69	149,04	131,48	1-2,2-3	
ӘУВР	26,76		29,01	1-3	0,30		29,06	26,72	2-3	
ӘУСР	32,04		34,96	1-3		26,67	35,45	33,97	1-2 1-3	0,40
ЕСУСР		3624,50	4248,40	2-3		3480,25	4451,71	3721,09	1-2,2-3	
МСУСР		328,58	370,60	2-3	0,30	288,50	378,14	331,14	1-2,2-3	
МСУС	231,00	276,29	252,60	1-2,1-3, 2-3	0,32		263,14	238,61	2-3	
МӘУСР		51,83	57,40	2-3		40,00	56,57	60,45	1-2 1-3	0,70

Показатели энергии повторных ударов вперёдстоящей руки выше у боксёров-нокаутёров (29,01±1,2) в отношении «игровиков» (26,76±2,8). Энергия повторных ударов сильнейшей рукой выше у боксёров-нокаутеров (34,96±1,5), чем у «игровиков» (32,04±3,7).

Показатели суммы силы ударов сильнейшей рукой выше у боксёров-нокаутеров (4248,40±595,6), чем у «темповиков» (3624,50±321,7).

Результаты в тесте «Максимальная сила удара сильнейшей рукой» достоверно выше у «нокаутёров» (370,60±31,4) в отношении «темповиков» (328,58±18,6). Показатели в тесте «Максимальная сила ударов в серии» достоверно выше у «темповиков» (276,29±18,6) и «нокаутёров» (252,60±16,1) в отношении «игровиков» (231,00±27,3) $r=0,32$ $p < 0,05$.

Максимальная энергия ударов сильнейшей рукой выше у боксёров-нокаутеров (57,40±3,3), чем у «темповиков» (51,83±4,5).

Данные при выполнении специальной ударной работы без задания (произвольно) по боксерскому мешку, так же позволили выявить достоверные различия с проявлением стилевых особенностей боксёров (таблица 2).

Таблица 2 – Связи специальной подготовки со стилями ведения поединка и квалификацией в произвольной работе на боксёрском мешке.

Спец Сп	Стили ведения боя			p≤0,05	r=0,3	Квалификация			p≤0,05	r=0,3
	игров	темпов	нокат			1	кмс	мс		
СУПР	129,57	157,49	145,56	1-2,1-3	0,39	109,51	150,42	146,10	1-2,1-3	0,44
РУПР	50,35	58,83	46,54	1-2,2-3		46,88		53,15	1-3	0,30
ӘУПР	20,16		24,08	1-3	0,36	17,82	23,27	22,37	1-2,1-3	0,35
КУПР	165,18	186,50		1-2		156,75		176,00	1-3	0,30
ЕСУПР	21176,73	30047,50	24238,80	1-2,2-3	0,30	16895,75	26268,43	25723,73	1-2,1-3	0,42
МСУПР	318,73	375,33	322,00	1-2,2-3		274,50	358,71	341,73	1-2,1-3	0,37
МРУПР	196,09	211,50	193,60	1-2,2-3		183,75	206,86	201,00	1-2,1-3	0,30
МӘУПР	49,36	63,83	58,60	1-2,1-3	0,33	37,50	56,71	61,09	1-2,1-3	0,61

В частности, СУПР выше у боксёров-темповиков (157,49±22,0) и «нокаутёров» (145,56±5,3) в отношении боксёров-игровиков (129,57±25,3) $r=0,39$, $p < 0,05$. Результат РУПР значительнее у боксёров-темповиков (58,83±6,3) в отношении «нокаутёров» (46,54±3,5) и игровиков (50,35±6,5). ӘУПР мощнее у боксёров-нокаутеров (24,08±1,6), в отношении

«игровиков» ($20,16 \pm 3,6$) $r=0,36$, $p<0,05$. Количество КУПР значительно больше выполнили боксеры-темповики ($186,50 \pm 14,1$) по отношению к игровикам ($165,18 \pm 22,3$).

Показатель ЕСУПР достоверно выше у боксёров-темповиков ($30047,50 \pm 6304,6$), в сравнении с игровиками ($21176,73 \pm 4444,9$) и нокаутерами ($24238,80 \pm 3942,1$). Результат МСУПР выше у боксёров-темповиков ($375,33 \pm 49,0$), в сравнении с игровиками ($318,73 \pm 53,1$) и нокаутерами ($322,00 \pm 15,0$). МРУПР значительно выше у боксёров-темповиков ($211,50 \pm 11,7$) в отношении «нокаутёров» ($193,60 \pm 10,2$) и игровиков ($196,09 \pm 14,6$). Показатель МЭУПР достоверно выше у боксёров-темповиков ($63,83 \pm 10,7$), в сравнении с игровиками ($49,36 \pm 9,9$).

Достоверные различия результатов специальной подготовки в произвольной работе и по заданию, определены и в соответствии с квалификацией боксёров (таблица 1, таблица 2). Однако здесь необходимо подчеркнуть, что рассматриваемые показатели преобладают у МС и КМС в отношении боксёров 1-го разряда, что, собственно, не противоречит данному уровню подготовленности.

Данные выполнения специальной ударной работы по боксерскому мешку имеют достоверные связи стилевых особенностей боксёров с индивидуальным проявлением свойств нервной системы (рисунок 1).

В частности, игровики имеют большую силу $нс$ ($-19,00 \pm 2,8$), темповики среднесильную $нс$ ($-26,33 \pm 3,2$), нокаутёры малую силу $нс$ ($-30,00 \pm 4,7$) $r=-0,44$, $p<0,05$. Нокаутеры ($0,97 \pm 0,2$) чаще обладают высокой подвижностью торможения, в отличие от темповиков ($0,66 \pm 0,2$). У игровиков ($15,45 \pm 2,3$), чаще преобладает торможение по внутреннему балансу, в отношении к нокаутерам ($24,00 \pm 3,0$), обладающим «уравновешенностью» между «возбуждением» и «торможением» ($r=0,30$, $p<0,05$). У темповиков ($26,67 \pm 4,8$) и нокаутеров ($28,20 \pm 4,2$) достоверно выше преобладание возбуждения по внешнему балансу, в отношении игровиков ($20,55 \pm 8,1$) $r=0,34$, $p<0,05$.

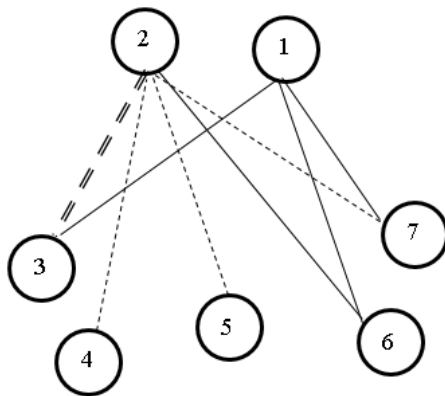


Рисунок 1 – Взаимосвязь стилей ведения поединка и выполнением квалификационных нормативов спортсменами с проявлением свойств нервной системы

Примечания. 1 – стили ведения поединка; 2 – выполнение квалификационных нормативов спортсменами; 3 – сила нервной системы, 4 – подвижность возбуждения НС; 5 – подвижность торможения НС; 6 – внутренний баланс между возбуждением и торможением; 7 – внешний баланс между возбуждением и торможением. Линии, соединяющие кружки, достоверность связи: сплошная – положительная связь; пунктирная – отрицательная связь. Одна любая линия – $p \leq 0,05$; две линии – $p \leq 0,01$.

Изучение уровня спортивной квалификации боксеров-студентов также позволило выявить связь с индивидуальными свойствами нервной системы (рисунок).

У перворазрядников ($-9,75 \pm 1,9$), чаще определялась большая сила $нс$, у КМС и МС средняя сила $нс$ (соответственно $-25,43 \pm 3,6$, $-27,27 \pm 2,5$) $r=-0,55$, $p<0,01$. У перворазрядников подвижность торможения высокая ($1,18 \pm 0,4$), в отношении КМС ($0,90 \pm 0,3$) и МС ($0,61 \pm 0,2$)

$r=-0,47$, $p<0,05$. МС ($21,45\pm 3,1$) обладают «уравновешенностью» в отношении перворазрядников ($15,25\pm 2,0$), с преобладанием торможения по внутреннему балансу ($r=0,30$, $p<0,05$). У перворазрядников ($34,50\pm 4,2$) преобладает возбуждение по внешнему балансу, в отношении МС ($21,45\pm 3,5$) и КМС ($21,86\pm 10,7$), уравновешенных по внешнему балансу ($r=-0,48$, $p<0,05$).

Подытожив, отметим, что полученные нами результаты исследования позволили установить связь ударных движений со стилевыми особенностями, квалификацией и их выражением, отображающими основные свойства нервной системы боксёров. Важно указать, что большинство показателей в работе по заданию преобладают у боксёров нокаутирующего стиля. Тогда как в произвольной работе на боксёрском мешке более продуктивны боксёры-темповики.

Выводы. Рассмотренные показатели специальной подготовки боксёров-студентов в произвольной работе и по заданию дают основание полагать, что технико-тактические действия и их эффективность имеют определенные различия в зависимости от стиля ведения поединка и квалификации боксёров. В частности, в работе по заданию на боксёрском мешке наибольшую эффективность продемонстрировали боксёры-нокаутёры. Тогда как в произвольной работе лучшие результаты выявлены у «темповиков». В отношении же квалификации боксёров необходимо подчеркнуть: как в работе по заданию, так и в произвольной работе результаты преобладают у МС и КМС. Весомое значение имеет связь стилевых особенностей и квалификации с особенностями свойства нервной системы боксёров. Определено, что СНС имеют значительное воздействие на реализацию рассматриваемых стилей и выполнение квалификационных нормативов боксёрами.

Список литературы:

1. Особенности развития скоростно-силовых возможностей квалифицированных спортсменов различных весовых категорий в тайском боксе / Р. Х. Халиуллин, Е. М. Софронова, Р. Г. Хуснутдинова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 495-499. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03. p495-500.
2. Белоусов, С. Н. Индивидуально-психологические особенности нервной системы боксеров с различной манерой ведения боя / С. Н. Белоусов // Актуальные проблемы спортивной тренировки: сб. науч. тр. ГДОИФК. – Л., 1976. – С. 118–120.
3. Бердичевская, Е. М. Типологические свойства нервной системы и функциональные асимметрии юношей-боксеров / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская, В. И. Черенкевич // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 1. – С. 33–36.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 454 с. – ISBN 2-272-00237-7.
5. Тищенко, А. В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации / Алексей Викторович Тищенко: автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 2013. – 24 с.
6. Акопян, А. О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов и – Москва: Советский спорт, 2007. – 71 с.
7. «Рэй-Спорт-Электро» Индикационное устройство для тестирования и отработки ударов типа ЭДУ (электронное динамометрическое устройство) боксёрского мешка, модель "КИКТЕСТ-100" № 90855/ «Рэй-Спорт-Электро» // Программы для ЭВМ. – 2008. – С.18.
8. Яцин, Ю. В. Динамика соревновательной эффективности у боксеров, различающихся типологическими особенностями / Ю. В. Яцин, В. А. Сальников, Г. С. Ткаченко // Вопросы современного бокса : сб. науч. ст. (Екатеринбург, 5–8 апр. 1994 г.). – М., 1994. – С. 83–84.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

**О.Е. Бектурганов – профессор,
Т. Т. Кожамжаров – заведующий кафедрой борьбы и НВС,
КазАСТ, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье раскрывается необходимость всестороннего развития процессов индивидуализации технико-тактического мастерства, включая развития необходимых физических, функциональных и психологических качеств, эффективной структуры выполнения приемов, индивидуального арсенала применяемых технических и тактических действий, тактических стилей ведения поединка.

Ключевые слова: техника, тактика, методика, подготовка, индивидуализация, всесторонняя, специальная.

INDIVIDUALIZATION OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING

**O. Y. Bekturganov – professor,
T. T. Kozhamzharov – Head of the Department of Wrestling and NSS,
KazAST, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The article reveals the need for a comprehensive development of the processes of individualization of technical and tactical mastery, including the development of the necessary physical, functional and psychological qualities, effective structure of performing techniques, an individual arsenal of technical and tactical actions used, and tactical styles of fighting.

Keywords: technique, tactics, methodology, preparation, individualization, comprehensive, special.

Введение. Управление процессом спортивной тренировки будет эффективным при условии получения объективной и точной информации не только об уровне спортивной подготовленности, но и об индивидуальных возможностях спортсмена.

Если рассматривать связь технической подготовки со специальной физической и психологической подготовкой, то такие зависимости наиболее ярко проявляются в условиях напряженной соревновательной деятельности, в процессе проведения тренировочных, контрольных, отборочных и соревновательных схваток.

Успешность учебно-тренировочной работы по совершенствованию приемов заключается не только в отработке и доведении технико-тактических действий (ТТД) до результативного применения в сложных условиях соревновательной деятельности, но и индивидуализации технико-тактической подготовки (ТТП). Решение задач индивидуализации технико-тактической подготовки спортсмена связано с необходимостью индивидуализации всего процесса подготовки, включая развитие не только технико-тактического потенциала, но и укрепление специальных физических, функциональных, психологических и морально-волевых возможностей спортсмена.

Цель. Изучить современную методику индивидуализации ТТП в спортивной борьбе.

Задачи. Внести собственные предложения по совершенствованию методики ТТП, аргументировать связь индивидуализации ТТП с индивидуализацией всего процесса подготовки спортсмена, акцентировать внимание на важных деталях технической и тактической подготовки спортсмена и методике контроля этого процесса.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы и интернет-источников, обобщение собственного спортивного и научно-педагогического опыта работы, анализ видео и нотационной записи соревновательной деятельности борцов и учебно-тренировочных занятий, обработка и обобщение результатов исследования.

Результаты. Индивидуализация технико-тактической подготовки в спортивной борьбе предполагает несколько вариантов отличительных особенностей в направленности тренировочного процесса и решаемых задач как в подготовке борцов, так и выборе ТТД для совершенствования. Мы предлагаем несколько шагов по индивидуализации технико-тактического мастерства (ТТМ) спортсменов в спортивной борьбе, которые могут быть реализованы индивидуально по каждому обучаемому либо по группам спортсменов сгруппированных по схожести направлений индивидуализации ТТМ:

- во-первых – вариативность структуры выполнения ТТД в пользу индивидуальной более эффективной манеры их исполнения, если действительно имеется такая необходимость;

- во-вторых – вариативность арсенала применяемых приемов в пользу «коронных» и «излюбленных», индивидуальных арсеналов ТТД, вариантов их сочетаний и комбинаций;

- в-третьих – вариативность тактической манеры (стиля) ведения поединка, например, силовая, темповая или игровая (комбинационная), а также отработка смешанных вариантов их применения против различных соперников и в различных условиях поединка (в начале, середине и в конце поединка; в условиях кульминации в судействе или счете поединка либо собственного утомления, утомления соперника и т.п.);

- в-четвертых – сочетание ТТП со специальной физической подготовкой с целью коррекции недостающих либо слабо развитых элементов как с одной, так и другой стороны;

- в-пятых – проводить регулярную проверку и совершенствование надежности, эффективности и результативности индивидуального арсенала ТТД, «коронных» и «излюбленных» приемов, а также индивидуально присущих сочетаний и комбинаций ТТД, включая стили ведения поединка в учебно-тренировочном процессе, тренировочных поединках по заданию, контрольных и соревновательных схватках, моделируемых и естественных соревновательных условиях;

- в-шестых – отказ в процессе длительной подготовки и улучшения показателей подготовленности и спортивного мастерства от одних вариантов ТТД в пользу других – более результативных для применения в соревновательных условиях различной сложности;

- в-седьмых – как один из вариантов совершенствования индивидуального арсенала ТТД в процессе значимого роста спортивного мастерства и уровней физической, функциональной и других видов подготовленности, повышение эффективности приемов за счет изменения структуры выполнения либо вариантов сочетания «излюбленных» или «коронных» приемов с другими комбинациями ТТД в пользу более эффективных;

- в-восьмых - борьба в стойке и в партере предполагает наличие «коронных» или излюбленных приемов как в стойке, так и партере (борьбе лежа), хотя по эффективности и результативности применения излюбленного арсенала ТТД могут быть отличия: если одни более результативны в стойке, то другие в партере, не исключая вероятности, равномерного развития результативности между партером и стойкой.

В оценке индивидуального арсенала ТТД имеется необходимость также учитывать не только динамику объема применяемой техники и тактики по мере увеличения уровней подготовленности и спортивного мастерства, но и под влиянием различных условий соревновательной деятельности.

Например, против более слабого соперника объем и разнообразие применяемых приемов значимо больше (в несколько раз), чем против равного либо более сильного соперника, по показателям: (1) Активность, (2) Активное разнообразие, (3) Результативность, (4) Результативное разнообразие, включая показатель Надежности приема (% реализованных действий) выше против слабого соперника, что подтверждено авторскими исследованиями. Результаты исследования представлены в таблицах и опубликованы в научных трудах, диссертации и монографиях /О. Е. Бектурганов, 2013, 2023/.

Для оценки активности и результативности, эффективности и надежности приемов и других показателей ТТМ используются видео, стенографическая или нотационная запись соревновательной деятельности борцов. К примеру, если результативность тактических

действий оценивается по количеству реализованных технических действий (прием тактически подготовлен и выполнен), то результативность технических действий по суммарным итогам реализации их на оценку, включая количество досрочных побед («туше»). Не исключается и более значимый вклад тактических действий в достижение победы. К примеру, предупреждение сопернику за пассивные действия и перевод его в положение нижнего в партере, заработанный балл за выход соперника за пределы допустимой зоны борьбы в зону пассивности, досрочная победа в результате исчерпания лимита предупреждений соперника за пассивность.

Учитывая важную роль тактики в подготовке приема, выборе тактического стиля ведения поединка против различных соперников и достижения победы в поединке, рассмотрим связь техники с тактикой и методы обучения и совершенствования ТТД.

А. Н. Ленц выделяет и описывает три раздела в тактике спортивной борьбы: первое – это тактика подготовки технических действий; второе – это тактика ведения схватки; третье – это тактика участия в соревнованиях /1967/.

И. И. Алиханов /1986/ выделяет и описывает 9 тактических вариантов подготовки приемов (табл. 1) и 3 тактических варианта соревновательной деятельности (рис. 1).

Таблица 1 – Тактика подготовки (ТП) технических действий (по И. И. Алиханову), усовершенствовано О. Е. Бектургановым

№	Название	Психологическое воздействие на соперника (С)	Преследуемая цель
1	Раскрытие, 1/4	Провоцирование С на начало активных действий	Преодолеть препятствия к сближению и захвату
2	Выведение из равновесия, 2/5	Вызвать у С реакцию сохранения равновесия	Атаковать в момент попытки, сохранить равновесие
3	Маневрирование, 3/8	Дезориентировать С	Заставить противника перемещаться, создать ситуацию для атаки
4	Угроза, 4/2	Напугать С	Заставить противника защищаться определенным образом и выполнить прием на фоне этой защиты
5	Внезапность, 5/1	Создать для С ситуацию неопределенности	Не дать противнику времени для полноценной защиты
6	Сковывание, 6/7	Вызвать у С тревогу, раздражение	Вынудить противника освободиться от захвата, в процессе – подготовить прием
7	Повторная атака, 7/3	Создать у С уверенность в надежности защиты	Спровоцировать ненадежную защиту, с тем чтобы легче ее преодолеть
8	Вызов, 8/6	Создать у С ложную уверенность успешной атаки	Спровоцировать определенную атаку противника и встретить контрприемом
9	Отвлечение, 9/9	Отвлечь внимание С от истинного направления атаки	Создать незащищенную зону для атаки
Примечание: в графе «Название» не только ТП, но и результаты исследования, к примеру «Раскрытие, 1/4» обозначает, что в числителе (1) – это номер последовательности обучения этому тактическому приему в учебно-тренировочном процессе, что определялось по материалам опроса тренеров сборной СССР по вольной борьбе, а в знаменателе (4) — популярность этого ТП у членов сборной команды СССР.			

Эти три варианта тактики ведения схватки в спортивной борьбе можно рассматривать как стили ведения поединка, но они более краткосрочны, чем стили (или манеры) ведения поединка, изученные другими специалистами (темповой, силовой и комбинационный или

игровой) /К. С. Олзоев 1982, 1983 и В. Г. Олейник, 1983/.

В отличие от «однообразного» стиля ведения поединка, применяемого от начала до конца поединка и даже на всех соревнованиях и против всех соперников, задачи тактики ведения схватки направлены на достижения текущих целей единоборства и могут, сменяя друг друга, неоднократно повторяться в одном поединке (рис. 1).



Рисунок 1 – Тактика ведения поединка с целью достижения определенных целей.

Кроме того, И. И. Алиханов выделяет и дает методические рекомендации по применению тактики опережения и комбинаций ТТД, а также тактики подготовки к встрече с сильным соперником через «моделирование» /1986/.

Тактическое «моделирование» в спортивной борьбе представляет собой сценарий предстоящих схваток и соревнований. Умелое планирование своих действий в условиях изменяющихся ситуаций соревновательной деятельности позволяет спортсмену достигать необходимого спортивного результата.

Обучение тактике начинается с ознакомления и освоения приемов тактической подготовки технических действий, затем необходимо выработать умение связывать технические действия с тактическими и наработать достаточное количество таких связей.

Оперативное тактическое мышление спортсмена – это уровень, который обеспечивает своевременное и рациональное использование ТТД в поединке против различных соперников.

Благодаря «моделированию» можно тщательно подготовиться к предстоящей встрече с сильным, «коварным», очень «опасным» соперником. Моделирование помогает составить план ведения схватки и прогнозировать возможные результаты поединка, заранее опробовать на «подобранных моделях» предстоящего поединка собственные возможности защиты, атакующих и контратакующих действий, варианты достижения победы, вопреки имеющимся преимуществам альтернативной стороны. Модели подбираются согласно составленным характеристикам «моделируемой» стороны, из наблюдений за его соревновательной деятельностью против различных соперников.

Для синхронно-сопряженного развитие технико-тактического мастерства, специальных физических, функциональных и психологических качеств борца мы предлагаем применение игровых и соревновательных методов подготовки.

Применение игрового метода в подготовке борцов предусматривает выполнение заданных технико-тактических действий в условиях игрового противостояния сменяемых пар партнеров-соперников, а также состязаний на скорость выполнения, количество повторений в единицу времени, быстроту реакции и сообразительность, техническое и тактическое обыгрывание и т. п. Чаще всего этот метод применяется для совершенствования умения оценивать борцом реальных ситуаций в ходе схватки для подготовки и проведения технико-тактических действий. Такой метод должен быть нацелен на развитие возможностей спортсмена правильно оценивать каждую ситуацию в поединке и не упускать благоприятных возможностей для выполнения атакующих и контратакующих действий на опережение

защиты и контратакующих действий соперника без использования силового давления, т. е. за счёт мышечно-суставной чувствительности, скорости двигательной реакции и реакции выбора, сообразительности, ловкости, координации и ТТМ.

Игровой метод требует от борца проявления инициативы, смелости, решительности, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями. В таких игровых поединках необходимо мобилизовать свои координационные и скоростные способности, быстроту мышления и сложной двигательной реакции, применять в ходе поединке оригинальные и неожиданные для соперников варианты атакующих и контратакующих действий, своевременно включая надежную защиту. Не исключая варианты опробования экспериментальных технико-тактических (ТТ) многоходовок и комбинаций, обыгрывающих или переигрывающих соперника тактических действий.

Соревновательный метод предполагает организацию соревновательных встреч, в которых спортсмен мобилизует для максимального использования свои технико-тактические, специальные физические и психологические возможности. Условия соревновательных встреч, должны быть максимально приближёнными к реальным. В процессе адаптации и достижения определенного уровня совершенства в решении поставленных целей и задач, следует постепенно усложнять условия проведения соревновательных встреч. К примеру, более высокий уровень подготовки, мастерства и разнообразие соперников, усложнение регламента проведения соревновательных схваток, увеличение строгости судейства, проведение серий поединков со сменой соперников от поединка к поединку, затем каждый период, а далее через каждую минуту поединка, сокращение интервалов отдыха и другие варианты постепенного развития усложнений, включая организацию региональных состязаний, товарищеских и командных встреч в естественных соревновательных условиях.

Выводы. Индивидуализация ТТМ перспективное направление развития методики подготовки спортсменов на этапах углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

С использованием указанных направлений индивидуализации можно методически правильно и последовательно планировать и проводить всестороннюю взаимозависимую индивидуализацию ТТМ синхронно со специальной физической, функциональной и психологической подготовкой спортсмена и своевременной коррекцией слабых звеньев подготовки.

Использование игровых и соревновательных методов синхронного развития ТТМ, физических, функциональных и психологических качеств спортсмена, а также надежных методов контроля состояния спортсмена, динамики развития сторон подготовленности и ТТМ, при правильном подходе, могут значимо улучшить возможности спортивной и технико-тактической индивидуализации с достижением более высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 304 с.
2. Бектурганов О.Е. Подготовка работников правоохранительных органов к экстремальным условиям деятельности с применением спортивно-прикладных единоборств: монография. – Алматы, 2013. – 330 с.
3. Бектурганов О. Е. Сопряженное развитие физических качеств борца / О. Е. Бектурганов, А. Б. Дошыбеков, Т. Т. Кожамжаров, А. А. Қалтаев // Сборник материалов IV международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, спорте и туризме», посвященной 70-летию профессора, ЗТРК М. Н. Шепетьюка. – Алматы, 2023. – С. 106 – 110.
4. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.
5. Оленик В. Г. Специфика физической подготовленности борцов различных

тактических манер ведения схватки / В. Г. Оленик, Н. Н. Каргин, П. А. Рожков // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 21 – 24.

6. Олзоев К.С. Индивидуализация подготовки к соревнованиям борцов в зависимости от стиля ведения схватки: Автореф... дис.канд.пед.наук. – М., 1982. – 19 с.

7. Олзоев К.С. Показатели стиля соревновательной деятельности борца / К.С. Олзоев, В.А. Геселевич // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 59-60.

ВНЕДРЕНИЕ В ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОСНОВЫ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ КАК ПЕРСПЕКТИВУ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И САМООБОРОНЫ В СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

**Н. В. Ронжина – педагог-эксперт физической культуры КГУ ШЛ № 71,
тренер 1 категории высшего уровня квалификации Киокушинкай каратэ,
Алматы, Казахстан**

Аннотация. Статья осуществлялась из личного опыта работы и наблюдений в процессе работы тренером по каратэ и преподавателем физической культуры в среднем учебном заведении. Основной целью данной статьи считаю донесения до аудитории важности темы и поиском единомышленников для дальнейшей работы в этом направлении.

Ключевые слова: восточные единоборства, физкультура, подготовка учителей, доступность, популяризация.

INTRODUCTION TO THE SCHOOL PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM OF THE FUNDAMENTALS OF ORIENTAL MARTIAL ARTS AS A PROSPECT FOR THE DEVELOPMENT OF NATIONAL SPORTS AND SELF-DEFENSE IN SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**N.V. Ronzhina – teacher-expert of physical culture KSU ShL No. 71,
1st category trainer of the highest level of qualification in Kiokushinkai karate,
Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The article was based on personal work experience and observations while working as a karate coach and physical education teacher in a secondary educational institution. I consider the main purpose of this article to convey to the audience the importance of the topic and to search for like-minded people for further work in this direction.

Keywords: martial arts, physical education, teacher training, accessibility, popularization.

«Развитие массовой физической культуры должно стать пирамидой, на вершине которой будут стоять новые чемпионы, а у ее основания мы получим здоровую, активную молодежь и, в конечном счете, сильную нацию» – Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана.

Введение. Восточные единоборства – виды единоборств, зародившиеся на Востоке. Включают в себя виды спорта, направленные на овладение приемами самообороны. Боевые искусства для детей можно условно разделить на восточные и спортивные единоборства.

К спортивным единоборствам относятся ударные и борцовские виды спорта, такие как унибой, муайтай, прикладное единоборство, самбо и некоторые виды ушу. К восточным – айкидо, тхэквондо, карате, джиу-джитсу, кунг-фу, кикбоксинг и другие. В процессе изучения восточных единоборств как дисциплины, прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Цель. Показать, что современный урок физкультуры нуждается в реформе. Почему это важно?

Современное общество диктует свои правила. Сегодня урок физкультуры продолжает нести отголоски прошлых лет. Система программы: весна, зима, осень, лето себя уже изживает. С каждым годом интерес к физической культуре у школьников пропадает не потому, что хуже стали учителя или слабее ученики, а потому что ученики хотят новшества в физкультуре, так же, как и по другим предметам. Детям не интересно традиционный урок физкультуры, они хотят разнообразия, мотивации и перспективы. Вспомните себя на уроках физкультуры, с каким нежеланием многие одноклассники шли на урок, особенно девочки. В классе 30 человек из них 4-5 играли в спортивные игры и то, только потому - что они посещают спортивную секцию игровых видов спорта. Остальные либо преднамеренно «болеют», либо делают вид, что что-то выполняют. Отсюда и идет негативное восприятие урока. Среди причин нелюбви учащихся к занятиям следующие: они считают уроки однообразными, пассивными и скучными. Современные дети думают и мыслят по-другому, не как их сверстники прошлых столетий. Мы как преподаватели должны быть постоянно в поиске чего-то нового и интересного.

Задача статьи. Показать, что для фундамента всестороннего физического развития детей необходима система, которая включала бы не только традиционные виды спорта такие как: волейбол, баскетбол, гимнастику, но и восточные единоборства как средство для самозащиты. Но мы не в коем случае не говорим о том, что нужно исключить из школьной программы традиционные виды спорта, современные дети знают и подражают многим чемпионам национальных и восточных единоборств, нежели Олимпийским Чемпионам по иным видам спорта.

Школьная программа требует, чтобы дети знали и умели выполнять ряд двигательной активности, и система национальных единоборств содержит необходимые двигательные навыки, включая в себя: бег, гимнастические элементы, подвижные игры, тем самым выполняя ряд требований от школьной программы.

Так же не стоит забывать, что на сегодняшний день очень актуальна проблема уличной преступности в отношении детей и подростков. Сегодняшним детям нужно уметь дать физический отпор не только сверстнику, но что самое страшное — это и взрослому человеку. Внедрение в школьную программу уроков самообороны из программы национальных и восточных единоборств помогут детям понимать, что нужно делать в тот или иной момент, когда нужно себя защитить. Согласно исследованию спортивных экспертов по всему миру, дети, занимающиеся восточными боевыми искусствами, показывают лучшие результаты в учёбе и социальной адаптации по сравнению с ребятами не вовлечёнными в спорт. Но самооборона не должна становиться для них навязчивой идеей и смыслом жизни.

Какие результаты могут быть. Возможно, именно на таком уроке физкультуры учитель увидит одаренного в спорте ученика и направит его на более профессиональный уровень подготовки.

На протяжении всех лет обучения учащиеся смогут не только хорошо владеть мячом, но и смогут научиться, на начальном этапе защитить себя в сложной жизненной ситуации.

Систематические уроки единоборств позволят реализовать программу по развитию массовых видов спорта среди детей школьного возраста.

Что для этого нужно. Подготовка специалистов в области физкультуры среди тренеров восточных единоборств.

Не секрет, что при устройстве на работу преподавателем физической культуры приветствуется в дипломе специализации по игровым видам спорта, тем самым ущемляя права тех, кто так же, как и игровики посвятили часть жизни своему избранному виду спорта. На сегодняшний день Вузы выпускают достаточное количество учителей физической культуры специализацией восточных единоборств. Практически в каждой школе есть такой специалист. При том многие молодые специалисты успешно выступают на соревнованиях

всех уровней и могут на личном примере показать и доказать эффективность применения элементов самообороны.

Достойная оплата труда учителям, особенно молодым. Проблема в низкой оплате труда учителям кто только начинает свой путь. Многим приходится брать или больше часов или дополнительную подработку не по своей специальности. Тем самым теряется продуктивность и мотивация молодого учителя.

Создание условий для занятий восточными единоборствами. Чтобы выполнять учебную программу по физической культуре, необходимо, чтобы школа располагала кадровыми, материальными и пространственными ресурсами, способствовала достижению максимального качества преподавания. И учителю, и ученику приятнее заниматься в чистом, светлом, теплом спортивном зале. Когда есть необходимый инвентарь тогда и появляются идеи и желание продуктивнее работать.

Доступность. Не каждый родитель может оплачивать платную секцию и элементарно водить в секцию ребенка. На это просто нет времени, особенно в крупных городах. Но каждый родитель хочет, чтобы ребенок смог сам за себя постоять. Поэтому уроки самообороны решают эту проблему.

Статус проводимых школьных соревнований по восточным единоборствам уравнивать с основными видами спорта в школах. Популяризация восточных и национальных единоборств среди подрастающего поколения. Больше показывать и рассказывать о достижениях отечественных спортсменов на республиканских и мировых аренах.

Выводы. Внедрение в школьную программу физической культуры основы восточных единоборств как перспективу развития национальных видов спорта и самообороны в средних учебных заведениях позволит решить ряд задач не только по воспитанию и укреплению физического здоровья, но и развитие двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств. Все что нам нужно, это профессионально выполнять свою работу, ставить цели, находить подходы к каждому ребёнку, прививать любовь к спорту ещё со школьной скамьи.

Список литературы:

1. А.А. Кадачников «Рукопашный бой на начинающих», стр. 7
2. Республиканский информационно-аналитический журнал «Современное образование», статья «Верь в себя»
3. Сайт журнала: <https://sciencesport.ru/>

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

**В.С. Григорьев – магистрант,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Специалисты, занимающиеся вопросами физического воспитания, до сих пор не достигли консенсуса относительно определения координационных способностей. Разрешение этого вопроса имеет важное значение для развития соответствующих навыков. Современный баскетбол требует высокого уровня координационных способностей в различных условиях, характерных для тренировок и соревнований. Игрокам приходится осваивать новые движения, повторять наиболее эффективные действия в условиях ограниченного времени и пространства, справляться с утомлением, при необходимости

проявлять импровизацию в сложных и неожиданных ситуациях [1]. По мнению ведущих специалистов, в области баскетбола, координационные способности являются ключевыми физическими качествами, развитие которых необходимо как для новичков, так и для профессионалов высокого уровня.

Ключевые слова: юные баскетболисты, координация, координационные способности, физические качества, развитие, координированность движений.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AMONG BASKETBALL PLAYERS AGED 10-11

V.S. Grigoriev – Master's student, Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Specialists involved in physical education have not yet reached a consensus on the definition of coordination abilities. Resolving this issue is essential for the development of appropriate skills. Modern basketball requires a high level of coordination abilities in various conditions typical for training and competitions. Players have to master new movements, repeat the most effective actions in conditions of limited time and space, cope with fatigue, and, if necessary, improvise in difficult and unexpected situations. According to leading experts in the field of basketball, coordination abilities are key physical qualities, the development of which is necessary for both beginners and high-level professionals.

Keywords: young basketball players, coordination, coordination abilities, physical qualities, development, coordination of movements.

Цель исследования – повышение уровня развития координационных способностей баскетболистов 10-11 лет.

Цель может быть реализована при решении следующих задач:

- 1) Охарактеризовать общие и специфические виды координационных способностей и их значение в баскетболе.
- 2) Определить особенности развития координационных способностей у баскетболистов 10-11 лет.
- 3) Выявить наиболее эффективные средства развития координационных способностей у баскетболистов 10-11 лет.
- 4) Разработать экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей у баскетболистов 10-11 лет.

Для решения поставленных задач были использованы **следующие методы** научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; методы опроса (анкетирование); тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики и обработки экспериментальных данных.

Баскетбол считается одним из наиболее популярных видов спорта, представляющим собой быструю игру. У детей, занимающихся баскетболом, развиваются как физические, так и нравственные качества. Люди, занимающиеся этим видом спорта, обладают хорошим зрением и широким кругозором.

Элементы баскетбольной игры рассматриваются как многогранные задания на уроках физкультуры в начальных классах школ. При выполнении различных движений в баскетболе (таких как ходьба, бег, остановка, прыжки, повороты, удержание, метание и другие) происходит укрепление нервной системы, развитие двигательных навыков, стимуляция метаболизма и активизация работы всех систем организма. Занятия баскетболом также способствуют формированию таких качеств как настойчивость, смелость, честность, уверенность в себе и умение работать в команде [2].

Процесс развития навыков в баскетболе включает в себя взаимосвязь различных аспектов: духовного, психологического, технического, практического, теоретического и комплексного, а также общей и специализированной физической подготовки. Этот процесс характеризуется тем, что он осуществляется при сочетании физической, технической, тактической и психологической подготовки. Кроме того, успех будущих баскетболистов на соревнованиях и уровень развития их физических качеств во многом зависят от координационных способностей организма.

Улучшение координационных навыков способствует совершенствованию умений в различных видах спорта, включая баскетбол. Интеграция элементов баскетбола в физическое воспитание для развития координации движений, а также применение передовых методов обучения, находят отражение в ряде научных исследований [3]. На уроках физкультуры координационные упражнения и организация игровых ситуаций с использованием установленных правил и техники баскетбольной игры обеспечат игрокам возможность осуществлять движения на высоком уровне.

Умение координировать движения помогает игроку освоить технику движения, оперативно и точно применять навыки работы с инструментами и способности в быстро меняющейся среде, а также разумно организовывать свои движения. Способность быстро и точно усваивать новые движения зависит от накопленных моторных навыков и функций будущих баскетболистов, а также от скрытой тонкой координационной способности, лежащей в основе каждого движения. Поэтому одним из ключевых методов для развития координационных навыков является комплексный подход.

Однако, учитывая особенности развития координационных навыков в баскетболе, целесообразно выбирать упражнения, соответствующие специфическим характеристикам игры с учетом их содержания и характера. Для повышения мобильности игроков необходимо проводить специализированные координационные упражнения, которые отражают особенности баскетбольной игры. Они должны обладать быстрой реакцией, скоростью перемещения, а также умением решать технические и тактические задачи для успешного владения мячом.

Координационные навыки баскетболиста проявляются в способности выполнять сложные действия за короткое время и эффективно передвигаться на высоких скоростях в постоянно меняющихся условиях. Важно не только достигать высокой скорости и точности при выполнении отдельных приемов, но и уметь их сочетать. Уровень координации у баскетболиста напрямую зависит от его технического и тактического мастерства [4].

Во время тренировок баскетболистам в возрасте 10–11 лет рекомендуется выполнять набор быстрых упражнений, включая преодоление препятствий, для развития навыков координации движений. Сюда входят акробатические прыжки, стояние на одной ноге на линиях поля, прыжки с веревкой, восхождение на определенные площадки (гимнастическая лестница, турник, веревка и другие), а также выполнение прыжков на местности по установленным стандартам.

Небольшие препятствия. Бег на 4–5 метров с набитым мячом, перепрыгивание через препятствие, восхождение на гимнастическую скамью и прыжки на нем, прыжки на 6–8 метров на обе ноги и медленный прыжок на тренажерах (конь, козел, бревно и т.д.), упражнение заканчивается прыжком, тренирующийся, который первым достигает финиша, становится победителем. Тот факт, что эта информация похожа на эстафету, повышает интерес учеников к обучению.

Упражнения с мячом. 1. Подбросить мяч вверх (спереди и сзади). 2. «Восьмерка». Вращайте под ногами. Расстояние между ногами широкое, тело согнуто и мяч подметен под ногами. 3. Несение мяча в низком положении (учащиеся, которые могут его поймать парами), прохождение, прием мяча прыжками. 4. Подбросьте мяч с места, немедленно встаньте и поднимите его. 5. Удар мяча влево и вправо (по кругу) по земле и деление его с партнером.

Подобные задания проводятся в форме соревнований между двумя командами, где определяется время, затраченное на преодоление препятствий. Важно помнить, что такие задания требуют не только физической выносливости, но и значительной концентрации. Поэтому рекомендуется не включать сразу несколько заданий в одну тренировку. Лучше всего проводить их в середине. Например, в рамках баскетбольного матча, ориентированного на определенный возраст, развитие у игроков навыков координации требует постоянного использования игр и эстафет.

Воспитание координационных навыков повышает требования к практической физической подготовке, центральной нервной системе, особенно к механизмам координации движений, двигательного, зрительного и других анализаторов.

Нами были разработаны комплексы упражнений, включающие основные элементы баскетбола. Каждый комплекс занимал в среднем не более 20 минут в начале или на подготовительном этапе тренировки (после разминки). Эти комплексы использовались дважды в неделю. Каждое упражнение повторялось 16 раз. Важно было варьировать упражнения каждый раз, усложняя их при возможности. Перерыв между повторениями и сменой упражнений составлял 20–40 секунд. Изменения в нагрузке включали увеличение/уменьшение интенсивности, скорости движения, числа повторений, сложности выполнения упражнений, продолжительности отдыха и т.д.

Для увеличения эффективности упражнений и в период максимальных нагрузок использовались утяжелители на ноги или руки. Необходимое в процессе развития скоростно-силовых способностей расслабление и растяжение мышц проводилось после каждого упражнения.

Задачи комплексов: 1) развитие силы, скорости и координации в работе рук; 2) совершенствование ловкости рук в обращении с мячом; 3) улучшение концентрации внимания на упражнениях; 4) совершенствование дриблинга; 5) ориентация в пространстве при владении мячом; 6) повышение результативности ведения мяча.

В начале и конце педагогического эксперимента мы использовали тесты: «челночный бег 3 раза по 10 м», «три кувырка вперед», «ведение мяча ведущей рукой», «метание мяча в цель».

На основании проведенных научных исследований можно сделать следующие **выводы**:

В результате теоретического анализа литературных источников были раскрыты характеристики общих и специфических координационных способностей в баскетболе и конкретизировано понятие «координационные способности в баскетболе», под которым понимаем – умение баскетболиста экономно и находчиво управлять движениями своего тела в совокупности с высоким уровнем развития специфических видов координационных способностей: к реагированию, к перестроению двигательных действий, к динамическому равновесию, в условиях высокой активности и противодействий соперников. На основании анализа научно-методической литературы изучены современные средства и методы развития координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, дали положительный результат. Из этого следует, что разработанные нами комплексы упражнений являются эффективными. Данные комплексы можно применять в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов для развития координационных способностей в общеобразовательных и спортивных школах.

Список литературы:

1. Атаманова С.А., Яворская Е.Е. Развитие координационных способностей баскетболистов // Портал образования. Высшее образование. — 2019. — 6 с.
2. Вавилов А.Л. Развитие координационных способностей средствами баскетбольного фристайла / А.Л. Вавилов, А.В. Зайцев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 25 (315). — С. 458-462.

3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. — М.: Физическая культура, 2005. —237 с.

4. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов: моногр. Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. — 262 с.

SPEED AND STRENGTH TRAINING OF BOXERS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

**I. Mirzaev – Master's student,
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. Boxing is one of the most difficult types of martial arts, characterized by volatile and contradictory relationships between rivals during fights, a high level of psychological stress and various effects on the body of athletes. Physical fitness plays a key role for the successful performance of a boxer, especially in the context of the basic techniques of speed and power boxing, which require careful study and are an urgent topic of our research. In this paper, the educational and training process was analyzed, where specially selected exercises are used to develop speed and strength in boxers.

Keywords: speed and strength training, physical training, exercise, educational and training process, strength qualities, physical qualities.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

И. Мирзаев – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. Бокс — это одно из наиболее сложных видов единоборств, характеризующееся изменчивыми и противоречивыми отношениями между соперниками во время поединков, высоким уровнем психологического напряжения и различным воздействием на организм спортсменов. Физическая подготовка играет ключевую роль для успешного выступления боксера, особенно в контексте основных приемов скоростно-силового бокса, которые требуют тщательного изучения и являются актуальной темой нашего исследования. В данной работе был проанализирован учебно-тренировочный процесс, где используются специально подобранные упражнения для развития скорости и силы у боксеров.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, физическая подготовка, упражнение, учебно-тренировочный процесс, силовые качества, физические качества.

The purpose of the study is to experimentally substantiate the options for using a set of exercises to improve the speed and strength qualities of qualified boxers.

Research objectives:

1. To analyze the materials of literary sources on the topic of the study.
2. To investigate the level of speed and strength qualities of qualified boxers.
3. To substantiate the options for using a set of exercises to improve the speed and strength qualities of qualified boxers.

The tasks set in the work were solved using pedagogical research methods and methods of mathematical statistics.

The following pedagogical research methods were used:

1. Analysis of scientific and methodological literature and Internet sources.
2. Generalization of the best practices of practitioners in the field of martial arts.

3. Pedagogical observations of competitive and training activities (video recording, keeping protocols).

4. Pedagogical control tests (chronometry, dynamometry).

The term "power abilities" began to be widely used relatively recently, literally in recent decades, for a more complete understanding of a person's power capabilities or his strength as one of the main physical qualities. In the research of some authors, it has been proved that various types of power manifestations (for example, in static conditions, in prolonged running) in sports and in general in motor activity are often poorly related or even negatively correlated with each other. This, according to experts, was the reason for the differentiation of the concept of "power".

Speed-strength abilities, as the term itself implies, manifest themselves in actions in which, along with strength, a sufficiently high speed of movement is required. Some of these manifestations are called explosive force. It is usually defined as the ability to achieve the maximum manifested force in the course of movements in the shortest possible time [1].

In the training system of boxers, one of the important directions in the training methodology is the education of speed and strength abilities, as well as the justification of the means and methods of their education. During training and fights, the boxer performs an incredibly large number of speed and strength actions.

Speed and strength abilities are the basis that determines the level of physical fitness of a boxer. Their insufficient development significantly increases the time for a boxer to form special skills when mastering boxing techniques and reduces the effectiveness of their use in a competitive duel. A boxer with undeveloped speed and strength abilities, with a shortage of time in battle, will belatedly perform attacking and defensive techniques, while losing the necessary power and intensity of actions, which will inevitably affect the effectiveness of the fight [2].

The problem of speed and strength training of boxers remains relevant to date and requires further development, despite the fact that modern literature has accumulated quite extensive material on certain aspects of general and special physical fitness of a boxer.

Physical education plays an important role in the upbringing of a physically prepared young generation with a harmonious development of physical and mental strength. The level of athletic performance in any sports activity, especially in boxing, is related to the level of development of motor skills (strength, speed, endurance) and the effectiveness of their interaction.

It is very important when building training sessions with novice boxers to take into account the high dynamics and compactness of their nervous processes compared to adult boxers, as well as the lack of mental stability and patience, which is especially noticeable in a competitive environment.

The psychological training of a boxer determines the level of development of such qualities as perception of distance and time of striking, concentration in the ring, reaction speed, ability to predict the actions of an opponent, tactical thinking, attentiveness, mental state of the athlete, etc. [3].

The development of strength skills contributes to the overall harmony for the development of all muscle groups of the human musculoskeletal system. Therefore, it is extremely important to use selective strength training. Their quantity and content are very important here. They should ensure the relative development of different muscle groups.

In the educational and training process, a number of factors are identified that affect the development of speed and strength abilities in boxing.

Speed-strength abilities are characterized by unsaturated muscle strains, manifested with the necessary, often maximum power in exercises performed at a significant speed, but not reaching, as a rule, the maximum value. They manifest themselves in motor actions, in which, along with significant muscle strength, speed of movement is also required (for example, pushing off in long and high jumps from a stand and from a run, the final effort when throwing sports equipment, etc.). At the same time, the greater the external burden overcome by an athlete (for example, when lifting a barbell on his chest), the greater the role of the power component, and with less burden (for example, when throwing a javelin), the importance of the speed component increases.

Speed and strength abilities are approximately equally dependent on both hereditary and environmental factors. They do not manifest themselves by themselves, but through some kind of motor activity. At the same time, the manifestation of power abilities is influenced by various factors, the contribution of which in each case varies depending on the specific motor actions and conditions of their implementation, the type of power abilities, age, gender and individual characteristics of a person. To date, experts identify the following factors that affect the manifestation of power abilities: muscular, central nervous, personality-mental, biomechanical, biochemical, physiological factors, as well as various environmental conditions in which motor activity is carried out [4].

The results of the research. An analysis of the existing regulatory framework and policy documents was carried out. The analysis of literary sources and normative legal documents on the research problem allowed us to substantiate the purpose and main objectives of the study. The experience of scientific research by domestic and foreign authors regarding the set research objectives was also summarized. Next, the existing level of speed and strength qualities of boxers at the stage of sports improvement was determined.

During the experimental basic mesocycle of training, a pedagogical experiment was conducted to test the effectiveness of the exercise to improve the performance of speed and strength qualities of boxers at the stage of sports improvement. 18 athletes qualified as Master of Sports candidates took part in the experiment. The age of the athletes ranged from 18 to 29 years, and the sports experience of boxing from five to ten years. In order to identify statistical shifts in the indicators of speed and strength training of boxers during the experiment period, their speed and strength qualities were tested at the beginning and at the end of the experimental basic training mesocycle.

The level of speed and strength qualities of highly qualified boxers was recorded using the following pedagogical tests: long and high jumps from a place, throwing a stuffed ball weighing 2 kg with two hands from the bottom forward, jumping rope, running 30 m, dynamometry of the strength of the muscles of the strongest hand, bending the arms lying down, pulling up on the crossbar, bending the arms on the bars, lifting the torso from the prone position for 30 seconds, hanging on the crossbar, lifting straight legs to the crossbar.

Exercises are proposed to improve the speed and strength qualities of highly qualified boxers during the experimental basic mesocycle. The main training methods are: 1) associated effects; 2) variable effects; 3) short-term efforts and repeated [5].

The use of an experimental basic mesocycle of exercises in the training program to improve the speed and strength qualities of highly qualified boxers shows positive dynamics, which is confirmed by the percentage increase and statistical improvement of the recorded indicators (at $p < 0.05$ and $p < 0.01$).

Conclusions: Modern boxing is an organic fusion of high physical fitness, stable technique, flexible and diverse tactics and great willpower of athletes. Its main feature is the use of active-offensive tactics with simultaneous universalization of it, a high rate of combat, a significant stay of boxers at medium and short distances, frequent use of fast and strong single and serial strikes.

The analysis of the scientific and methodological literature on the subject of the study showed that in the process of training boxers at the stage of sports improvement, one of the main tasks is to develop their speed and strength qualities. The problem of speed and strength training of boxers remains relevant to date and requires further development, despite the fact that at this stage of modern sports quite a lot of material has been accumulated about certain aspects of general and special physical fitness of a boxer.

It is determined that the demonstration of sports results in the international arena by highly qualified boxers can be realized by focusing on the established parameters of speed and strength qualities for all stages of long-term sports training. At the stage of sports improvement, it is advisable to improve the speed and strength qualities of boxers in the basic training mesocycle through the use of a specially selected set of effective exercises.

It was found that the level of speed and strength qualities in boxers reflect the following indicators: long and high jumps from a place, throwing a stuffed ball, jumping rope, running 30 m,

dynamometry of the strength of the muscles of the strongest hand, bending the arms lying down, pulling up on the crossbar, bending the arms on the uneven bars, lifting the torso from the lying down for 30 seconds, hanging on the crossbar, lifting straight legs to the crossbar.

The application of a set of exercises to improve the speed and strength qualities of highly qualified boxers during the experimental basic mesocycle is justified. The main training methods are: 1) associated effects; 2) variable effects; 3) short-term efforts and repeated.

Statistical shifts (at $p < 0.05$ and $p < 0.01$) were recorded in the indicators of the level of speed and strength training of highly qualified boxers during the experimental basic training mesocycle, which makes it possible to control further improvement of motor qualities with a focus on maximizing athletic opportunities. An increase was established in the following indicators: long jump from a place – 3%, high jump from a place – 10%, throwing a stuffed ball weighing 2 kg with two hands from bottom to front – 12%, jumping rope – 8%, running 30 m from a high start – 4%, wrist dynamometry – 15 %, bending the arms in the prone position – 11 %, pulling up on the crossbar – 12 %, bending the arms on the bars – 9 %, lifting the torso from the prone position for 30 seconds – 8 %, hanging on the crossbar – 15 %, lifting straight legs to the crossbar – 14%.

References:

1. Ivlev V.G. Speed and strength training in wrestling / V.G. Ivlev // Sports life. - 2014. - No.3. - pp. 23-29.
2. Orlov V.A. Strength training of a wrestler / V.A. Orlov // Wrestling. - 2014. - №23 (78). - pp. 112-137.
3. Matveev L. P. Fundamentals of sports training. M.: Physical culture and sport, 2011. 240 p.
4. Means and methods of improving the technical skill of boxers / under the general editorship of V.A. Taymazov. - St. Petersburg: Peter, 2011. - 387 p.
5. Vasilkov A.A. Theory and methodology of physical education: textbook / A.A. Vasilkov. - Rostov on Don: Phoenix, 2008. - 381 p.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

**А. Аркинов – магистрант,
Казавхская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В настоящее время футбол является одним из наиболее популярных видов спорта. Эта командная игра требует от футболистов высокого мастерства и индивидуальной подготовки. Молодые спортсмены должны быстро реагировать на различные игровые ситуации, контролировать скорость передвижения, оценивать расстояние до ворот, обладать отличной реакцией и точно выполнять удары по воротам из разных частей поля.

Важное значение в процессе обучения и тренировок следует придавать развитию технических и тактических навыков у молодых футболистов с использованием современных методик. Игрокам необходимо быстро принимать решения и решать поставленные задачи в условиях ограниченного времени и пространства, часто под давлением противников. Когда в команде есть футболисты с высоким уровнем технического мастерства, способные продемонстрировать свои навыки, шансы на победу над соперниками значительно возрастают.

Ключевые слова: футболисты, учебно-тренировочный процесс, игровая ситуация, комплекс игровых упражнений, тактические комбинации, технико – тактическая подготовка.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AGED 13-14 IN ANNUAL TRAINING CYCLE

A. Arkinov – Master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Currently, football is one of the most popular sports. This team game requires high skill and individual preparation from the players. Young athletes must react quickly to various game situations, control their movement speed, estimate the distance to the goal, have an excellent reaction and accurately execute shots at the goal from different parts of the field.

Important importance in the process of training and training should be given to the development of technical and tactical skills of young football players using modern techniques. Players need to make quick decisions and solve tasks in conditions of limited time and space, often under pressure from opponents. When a team has players with a high level of technical skill who are able to demonstrate their skills, the chances of winning over rivals increase significantly.

Keywords: football players, the training process, the game situation, a set of game exercises, tactical combinations, technical and tactical training.

Цель исследования - совершенствовать технико-тактическую подготовку юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования мы определили следующие задачи:

1. Изучить особенности технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.
2. Экспериментально обосновать оптимальные методы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет.
3. Выявить эффективность совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки.

Для решения поставленных задач, в своем исследовании мы применяли следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания (тесты);
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

В современных условиях резко обострилась актуальность и необходимость решения проблемы, связанной с технико-тактической подготовкой футболистов.

Современный футбол — это технически сложный, динамичный с быстро изменяющейся обстановкой вид спорта, основанный в большей степени на максимальном использовании скоростно-силовых качеств футболистов, индивидуального технического мастерства, а также групповых и командных тактических взаимодействиях. Футбол постоянно совершенствуется это очевидный факт, который наблюдает весь мир последние десятилетия [1].

Футбольные специалисты Губа В.П., Стула А., Майер Р., Смирнов Ю.И. постоянно отмечают растущий атлетизм при подготовке современных футбольных команд, техническое оснащение, позволяющее выполнять технические элементы на максимальных скоростях и с постоянно возрастающим давлением на игрока с мячом, а уровень тактической подготовки современных футбольных команд не иначе, как «высшая математика» и не назовёшь. Положение футбола сегодня требует вести активный поиск наиболее эффективных средств и методов физической, технической, тактической, психологической подготовки футболистов на этапе высшего спортивного совершенствования, чтобы преодолеть существующие недостатки [2].

С точки зрения тактики, футбол представляет собой соперничество двух, как правило, равных групп спортсменов, которые стремятся одолеть друг друга с помощью определенного набора приемов и методов на ограниченной площадке и в ограниченный промежуток времени.

Совсем не обязательно, чтобы тактика строилась на технически трудных приёмах, но всегда обязательно тактические замыслы, воплощать в быстром темпе, что, естественно, требует высокого технического умения.

Таким образом, быстрота технического выполнения тактических замыслов будет тем больше, чем выше техническое мастерство игроков. Эти особенности являются следствием рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов [3].

Известно, что тактическая организованность в действиях футбольной команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и объединением игровых специализаций в определенной системе. В футболе под системой понимают такую расстановку игроков, которая обеспечивает большую маневренность и в нападении, и в обороне, в полном соответствии с индивидуальными особенностями игроков.

Наличие обширного массива научно-методической литературы привело к дилемме между необходимостью учета факторов, определяющих успешность отбора и придание игрового уклона на различных возрастных этапах, и дефицитом исследований, касающихся интеграции морфо-педагогических элементов в учебно-тренировочный процесс в контексте детско-юношеского футбола [4]. Практически отсутствуют исследования, объединяющие подходы педагогики к направленному отбору и ориентации в различных игровых ролях молодых футболистов.

Анализ доступной нам научно-методической литературы показал, что вопрос индивидуализации физической и технико-тактической подготовки футболистов в связи с их игровыми амплуа разработан недостаточно.

Для эффективного формирования резерва в профессиональном футболе необходимо индивидуальное внимание к игрокам уже с детского возраста. Недостаточно разработанные аспекты системы подготовки резерва могут привести к тому, что отсутствует методика, способствующая приближению учебно-тренировочного процесса к реальным игровым ситуациям футболистов [5].

Актуальность избранной темы исследования определяется значительной важностью технико-тактической и физической подготовки футболистов и необходимостью разработки данного вопроса для учебно-тренировочного процесса в футболе.

Результаты исследования.

В эксперименте было задействовано две группы футболистов, по пятнадцать человек в каждой, в возрасте от 13 до 14 лет.

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы, определение цели и задач эксперимента, формирование групп.

На втором этапе проводился непосредственно сам эксперимент.

На третьем этапе проводилось повторное тестирование, обработка и анализ полученных данных.

Планирование тренировочного процесса осуществлялось на основе программного материала по технико-тактической подготовке юных футболистов.

Практическая работа строилась по системе четырехразовых занятий в неделю. Содержание занятий соответствовало учебному плану и рабочей программе спортивных школ.

Группы работали по одинаковой программе, параллельно изучали новый материал и совершенствовали исполнение уже пройденного. Для всех групп был составлен одинаковый комплекс упражнений, на освоение которого было выделено равное количество часов.

Средствами технической подготовки выступают специальные упражнения футболистов.

Доказывая эффективность разработанной методики, направленной на технико-тактическую подготовку футболистов 13-14 лет пришли к выводу, что систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Один из способов оптимизации тренировочного процесса - использование моделирования.

В процессе обучения молодых футболистов необходимо обеспечить интеграцию технических навыков не по отдельности (что часто происходит на практике), а в определенных комбинациях, которые чаще всего встречаются во время игры.

Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке был использован следующий порядок: первый день предусматривал испытание на скорость, а второй – на силу и выносливость. Тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с годовым тренировочным планом продолжительностью 52 недели. Подготовка была разделена на различные виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения. Большинство футбольных упражнений оказывают многосторонний тренировочный эффект.

Подготовка разделена по видам спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого упражнения.

Достоверный прирост показателей тестирования в экспериментальной группе наблюдался в тестах: передача мяча в касание, жонглирование и удар на точность.

Достоверность различий между результатами тестирования контрольной и экспериментальной групп во всех специализированных тестах по технической подготовке: ведение мяча с препятствиями, передача мяча в касание, жонглирование и удар по воротам на точность.

Таким образом, доказана эффективность разработанной методики технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет, которая была выявлена в достоверном увеличении показателей в тестах.

Выводы. В результате анализа научной литературы о проблеме технико-тактической подготовки футболистов было выявлено, что игра футболистов в основном зависит от технических приемов, связанных с управлением мячом с помощью повторяющихся касаний (дриблинг и обводка).

Структура и взаимосвязь тактических и технических действий определяют содержание долгосрочной технической подготовки на каждом ее этапе. Первоначальное обучение и совершенствование навыков владения мячом рекомендуется проводить с учетом возрастных характеристик структуры соревновательной деятельности и обоснованной последовательности обучения футбольной технике.

Были выявлены особенности технической и тактической подготовки футболистов, а также определены средства и методы подготовки футболистов.

При изучении средств и методов технико-тактической подготовки футболистов в возрасте 13-14 лет было установлено, что игрок должен обладать высоким мастерством в выполнении технических действий, уметь эффективно взаимодействовать с партнерами на поле, проявлять тактическое понимание игры и точно забивать голы. Именно от данных основных компонентов в первую очередь зависит уровень мастерства футболиста. Не случайно, ведь футболиста можно сравнить с актером, который должен исполнить свою роль в игре, адаптируясь к изменяющимся условиям и преодолевая сопротивление соперника.

Список литературы:

1. Шамардин А.И. Физическая подготовка футболистов [Текст]: Уч. пос. / А.И. Шамардин. – Волгоград. : 1994. – 37 с.
2. Губа В.П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. Стула. - М. : Человек. 2015. - 184 с.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена [Текст]: Учеб. для студентов вузов / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. –200 с.
4. Качанин Л. тренировка футболистов [Текст] / Л. Качанин. – М. : ФиС, 1984. – 243 с.
5. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М. Я Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ МЕТОДОМ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**А. Досмагамбетов – магистрант,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В настоящее время большое значение для достижения успеха в соревнованиях по плаванию имеет уровень развития силовых способностей. На практике часто наблюдается, что пловцы снижают скорость плавания в середине или в конце дистанции из-за того, что начинают укорачивать гребок и снижать темп, что, в конечном итоге, отражается на результате. Скорость плавания, определяющая успех спортсмена, тесно связана с уровнем развития физических качеств, основным из которых является уровень развития силовых способностей. Для улучшения этих показателей у пловцов необходимо проводить специальные упражнения. Многолетний опыт и современные научные исследования содействуют разработке современной методики специальной силовой подготовки пловцов, основанной на развитии силовых способностей.

Ключевые слова: плавание, методика, пловцы 13-14 лет, силовые способности, учебно-тренировочный процесс, упражнения.

THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF SWIMMERS AGED 13-14 YEARS BY THE METHOD OF THE USE OF SPECIAL EXERCISES

A. Dosmagambetov - Master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Currently, the level of strength development is of great importance for achieving success in swimming competitions. In practice, it is often observed that swimmers reduce their swimming speed in the middle or at the end of the distance due to the fact that they begin to shorten the stroke and slow down the pace, which ultimately affects the result. Swimming speed, which determines the success of an athlete, is closely related to the level of development of physical qualities, the main of which is the level of development of strength abilities. To improve these indicators, swimmers need to perform special exercises. Many years of experience and modern scientific research contribute to the development of modern methods of special strength training for swimmers based on the development of strength abilities.

Keywords: swimming, methodology, swimmers 13-14 years old, strength abilities, educational and training process, exercises.

Целью исследования является улучшение силовых способностей пловцов 13-14 лет.

В соответствии с целью работы необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники по проблеме исследования развития силовых способностей пловцов 13–14 лет и выявить эффективность применения силовой подготовки.

2. Разработать экспериментальную методику развития силовых способностей пловцов 13–14 лет.

3. Проверить на педагогическом эксперименте эффективность методики развития силовых способностей пловцов 13–14 лет.

Методы исследования. Для решения задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогические контрольные испытания;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Силовая подготовленность пловцов является основой достижения результата в спортивном плавании [1].

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

При плавании задействованы все группы мышц. Одним из важнейших факторов, обеспечивающий рост спортивных результатов спортсменов, является повышение уровня физических качеств, прежде всего, силовых способностей.

Согласно Зацюрскому В.М. [2] и Фомиченко Т.Г. [3], сила представляет собой способность человека преодолевать или противостоять внешнему сопротивлению путем использования мышечных усилий. Они отмечают, что уровень обменных процессов в мышцах, запасы энергетических веществ, физиологический поперечник мышц и способность контролировать волевые усилия при скоростно-силовых движениях тесно связаны с этим качеством.

Сила составляет основу едва ли не для всех видов спорта. Следовательно, во время тренировочного процесса на первый план выдвигается развитие именно силовой способности. Однако силовые способности объединяют все виды проявления силы: собственно, силовые способности и соединение их с другими физическими качествами, таких как: скоростно-силовые способности, силовая выносливость и силовая ловкость [4].

Все силовые способности в различных процентных соотношениях играют важную роль для достижения спортивного результата спортсмена. Пловцам необходимо развивать силовые способности, которые включают себя скоростно-силовые способности, силовую выносливость, максимальную и взрывную силу. В зависимости от дистанции меняется процентное отношение силовых показателей.

Последние значительные соревнования по плаванию показали, что подготовка молодых пловцов должна учитывать современные достижения в этом виде спорта. Эти достижения определяют основные требования, предъявляемые к новому поколению спортсменов, которые должны пополнить ряды национальной команды. Одним из ключевых элементов является высокий уровень развития специальных физических качеств, таких как скорость, сила, выносливость, ловкость и гибкость. Пловец начинает свой путь к достижению высокого мастерства в плавании в спортивной школе, где проходит обучение. В этой школе путь молодого спортсмена включает в себя спортивную подготовку в группах начального уровня, затем углубленное обучение в специализированных учебно-тренировочных группах, и, наконец, достижение профессионального мастерства в группах спортивного совершенствования.

В качестве различных средств развития силовых способностей спортсмены используют: блочные, изокинетические, пружинно-рычажные тренажеры, а также наклонные скамейки с тележками. А на воде используются для развития силовых способностей: ласты, лопатки,

гидротормозы и т.д.

В настоящее время, когда в плавании уровень спортивных результатов значительно растёт, спортсмену предъявляется каждый раз при отборе более высокие требования.

На любых соревнованиях можно увидеть, как спортсмен, совершая прыжок в воду, проявляет отличную технику, однако постепенно сокращает гребок, что снижает скорость движения из-за уровня его физических возможностей. Поэтому спортсмену необходимо развить высокие силовые характеристики, которые существенно влияют на процессы адаптации организма к интенсивным нагрузкам, продолжительность поддержания спортивной формы и обеспечение высоких темпов прогресса [5].

Результаты исследования. Первый этап педагогического эксперимента включал в себя анализ научной и методической литературы: определение объекта и предмета исследования, его цели и задачи, формулирование гипотезы. На основе изученных материалов начали разрабатывать методику развития силовых способностей.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент, при проведении которого было исследование эффективности разработанной методики развития силовых 13–14 лет. В исследовании использовались контрольные упражнения: определение уровня силовой выносливости пловца: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, определение уровня силовой выносливости пловца: имитация гребковых движения, определение уровня взрывной силы пловца: прыжок в длину с места с двух ног, определение уровня скоростно-силовых возможностей пловца. Спортсмену необходимо проплыть 50 метров вольным стилем на максимальной скорости.

На третьем этапе проводилась обработка полученных данных математическим методом, анализ и обобщение полученных результатов, и формулирование выводов.

Эксперимент проводился путем сравнения двух групп – контрольной и экспериментальной, в каждой группе по 10 человек, итого 20 спортсменов принимали участие в эксперименте. Занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились параллельно.

В начале педагогического исследования обе группы прошли контрольное испытание, результаты которого были зафиксированы. После этого спортсмены из контрольной группы начали тренироваться по учебной программе спортивной школы, в то время как участники экспериментальной группы следовали разработанной методике развития силовых способностей. Эта методика включала в себя четыре способа проведения тонизирующего занятия: метод повторения – многократное выполнение упражнений с четко отмеренными нагрузками и периодами отдыха, обеспечивающими полное восстановление организма после занятий, интервальный метод применялся на воде. Этот метод включал в себя повторение работы достаточно высокой мощности при определенных, регламентированных интервалах отдыха, при котором спортсмен не мог в полной мере восстановить свою работоспособность, но приступал к очередной серии выполнения упражнений, которые прделываются на фоне утомления, изокинетический метод, который позволяет спортсмену работать с оптимальной нагрузкой, которая на данный период для него характерна и круговой метод – особая форма организации тренировочного занятия, благодаря которой спортсмены выполняют упражнения по кругу, многократно.

Тренировочные занятия проводились 10 раз в неделю. В конце эксперимента было проведено такое же контрольное испытание. Были зафиксированы результаты.

Выводы. Педагогический эксперимент показал следующие результаты:

- на начало эксперимента средние показатели в контрольной группе незначительно превосходили результаты, показанные пловцами экспериментальной группы по t-критерию Стьюдента, что свидетельствует об отсутствии достоверных различий между ними перед началом исследования ($p > 0.05$), группы идентичны;

- в экспериментальной группе за период исследования, средняя разность больше, чем табличное значение, следовательно, различия достоверны, подобранная нами методика

оказалась эффективна, в экспериментальной группе произошли значительные увеличения показателей по сравнению с показателями контрольной группы ($p < 0.05$);

- в контрольной группе за период исследования отмечен рост силовых результатов, но по сравнению с пловцами экспериментальной группы имеет менее выраженный характер ($p > 0.05$);

- на конец эксперимента уровень показателей в экспериментальной группе значительно выше уровня показателей силовых способностей в контрольной группе по всем показателям ($p < 0.05$).

Таким образом, это свидетельствует об эффективности разработанной нами методики развития силовых способностей пловцов 14-16 лет и может быть рекомендована для использования при подготовке спортсменов. На основании полученных результатов произошел прирост в показателях пловцов юношей 14–16 лет в экспериментальной группе.

Исходя из этого, можно утверждать, что разработанная нами методика развития силовых способностей у пловцов 13-14 лет положительно влияет и это говорит о том, что данная методика рекомендуется к широкому применению.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 191 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) – Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 200 с.
3. Фомиченко Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. Москва: СпортАкадемПресс, 2001. 102 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта: 3-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 2018. 542 с.
5. Кашкин А. А., Морозов С. Н., Попов О. И. Оценка силовых способностей юных пловцов: учеб. пособие для студентов специализации тренерского заочного факультетов. Москва, 2005. 71 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 16 - 17 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

**И. Еременко – магистрант,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. На сегодняшнем этапе эффективное развитие спортсменов требует компетентного управления тренировочным процессом, основанного на объективном понимании структуры соревновательной деятельности и учете общих закономерностей формирования индивидуальных спортивных способностей и профессионализма. Интегральный подход к управлению тренировочным процессом включает в себя наблюдение, коррекцию, а также разработку и организацию педагогических мероприятий с целью достижения высоких спортивных показателей.

Основная проблема заключается в том, что существует недостаточное исследование вопросов, связанных с концепцией физической подготовки. Отсутствие нормативной основы и детального изучения количественных и качественных характеристик функциональных способностей спортсменов затрудняет создание специализированных программ физической подготовки и определение критериев успешности тренировок в спорте [1].

Ключевые слова: футбол, учебно-тренировочный процесс, подготовка, физическая подготовка, соревновательная деятельность.

PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AGED 16-17 YEARS BASED ON THE ASSESSMENT OF FUNCTIONAL CAPABILITIES AT THE TRAINING STAGE

I. Eremenko - Master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. At the present stage, an urgent direction for the expedient construction of athletes' training is the search for ways to competently manage the training process based on the objectification of knowledge about the structure of competitive activity, taking into account the general patterns of formation of individual capabilities of athletes and sportsmanship in general. A holistic approach to the regulation of the training process implies control and correction, as well as the selection and planning of pedagogical influences to achieve the highest sports results.

The main problem lies in the fact that in the presence of a certain concept of physical training, little-studied issues remain, which are interrelated with the lack of a regulatory framework, quantitative and qualitative characteristics of athletes' functional abilities, which will allow creating a specialized focus of physical training, forming criteria for the effectiveness of training in sports [1].

Keywords: football, educational and training process, preparation, physical training, competitive activity.

Цель исследования - развитие физической подготовки футболистов 16-17 лет на основе оценки функциональных возможностей на тренировочном этапе подготовки.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования мы определили следующие задачи:

1. Провести анализ специальной научно–методической литературы по проблеме исследования и на основании полученных данных охарактеризовать критерии функционального обеспечения.
2. Определить степень физической подготовленности, а также функциональных возможностей футболистов 16-17 лет на тренировочном этапе (спортивной специализации);
3. Разработать программу физической подготовки с учетом характеристик физической подготовленности и функциональных возможностей футболистов 16–17 лет;
4. Выявить результативность разработанной программы физической подготовки с учетом показателей физической подготовленности и функциональных возможностей футболистов 16–17 лет.

Для решения поставленных задач, в своем исследовании мы применяли следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания (тесты);
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Отличительной чертой тренировочного и соревновательного процесса в футболе является зависимость высокой эффективности игроков разнообразного уровня мастерства от грамотного сочетания технических навыков и физической подготовки [2]. Исследования направлены на поиск наиболее эффективных средств и методов, способствующих повышению уровня физической подготовленности. У футболистов к 16 годам наблюдается значительное разнообразие уровня отдельных аспектов физической подготовленности, связанных с их игровой ролью, и эта тенденция достигает пика в возрасте 18–19 лет, перед переходом во взрослые команды.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо проводить объективный анализ всех составляющих тренировочного процесса, среди которых необходимо отметить следующие:

1. Выбор средств и методов подготовки игроков различных амплуа определяется специфическими требованиями. Например, нападающие часто выполняют множество ускорений на короткие дистанции с максимальной мощностью, в то время как у полузащитников акцент делается на более длинные ускорения и перемещения в зонах средней и высокой нагрузки, что требует от них высокого уровня общей и специализированной выносливости [3]. В то же время, защитники должны выполнять значительный объем работы по скоростно-силовым упражнениям (включая прыжки и ускорения), а вратари должны обладать высоким уровнем координации, скоростно-силовыми качествами, специализированной выносливостью и гибкостью.

2. Установлено, что общее расстояние, пройденное с умеренной интенсивностью квалифицированными футболистами, составляет от 2000 до 3000 метров. Исследования показывают, что 16-летние футболисты на тренировках достигают почти тех же показателей, что и взрослые спортсмены: от 1500 до 2000 метров. Общее количество передвижений игроков в возрасте 16-17 лет практически соответствует показателям взрослых и превышает 10 км. При сравнении объема передвижений на различных скоростях у футболистов на этапе улучшения спортивного мастерства и профессиональных игроков можно отметить значительное сходство в уровне физической активности [4].

3. Функциональные возможности подростков значительно отличаются от показателей взрослых, преимущественно из-за того, что в возрасте 16 лет происходят активные гормональные и структурные изменения в организме, связанные с переходом к зрелому состоянию. Этот период считается оптимальным для развития физической силы, так как скорость роста тела снижается, а соотношение мышечной и жировой массы меняется в пользу первой.

Все упомянутые выше требования к физической подготовке футболистов данного возраста предъявляют определенные стандарты.

Определение количественных и качественных характеристик физической формы спортсменов на этапе тренировок позволяет объективно и своевременно оценить их физические возможности и функциональные резервы.

На основе этого можно определить направление тренировочного процесса и разработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывая необходимость применения соответствующих тренировочных методов в зависимости от индивидуальных способностей и целей команды. Все вышеперечисленное подчеркивает важность проведения научного исследования в данной области.

Результаты исследования. При изучении специализированной научной литературы о современных подходах к улучшению функциональной подготовки спортсменов высшего уровня с учетом влияния физиологических механизмов адаптации организма к особенностям определенного физического нагрузки (включая изменения физиологической реакции организма) и методах коррекции функциональных изменений во время интенсивной спортивной деятельности было проанализировано более 80 научных работ, а также известной научно-методической литературы, включая работы зарубежных авторов. Особый интерес представляет исследование концептуальных основ современной спортивной науки, помимо решения конкретных вопросов, направленных на поиск дополнительных возможностей для здоровья человека при увеличении физической активности. Основные положения были адаптированы в соответствии с разработанными тренировочными системами в футболе. В рамках научных исследований отдельное внимание было уделено различным методическим раскладам, и оценке как обобщенных выражений функциональных возможностей, так и единичных реакций, отражающих все стороны выносливости футболистов высокой квалификации.

Анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования помог нам установить степень актуальности исследования, определить его цель, сформулировать

гипотезу, задачи, объект и предмет, выбрать методы исследования, соответствующие поставленным задачам.

Педагогические наблюдения проводились в течение всей научной работы в рамках годового цикла подготовки спортсменов. Объектом изучения были футболисты в возрасте от шестнадцати до семнадцати лет, исследовалось их физическое состояние на различных этапах тренировочного процесса (до, во время и после тренировок). Осуществлялось отслеживание признаков утомления и снижения эффективности у спортсменов. Также проводился анализ реакций организма футболистов на специальные физические нагрузки. Исследование базировалось на результатах теста Купера.

В ходе исследования были использованы следующие типы наблюдений:

- прямые (по характеру взаимодействия исследователя с объектом наблюдения), поскольку анализ тренировочного процесса проводился в режиме реального времени;
- открытые (с точки зрения наблюдателя), так как изучение проводилось при осознанном присутствии посторонних лиц;
- непрерывные (по охвату явлений), так как они позволяли охватить практически все процессы, связанные с физической и умственной деятельностью.

Сведения, полученные в результате педагогических наблюдений применялись для подтверждения полученных результатов физической работоспособности и для анализа изменений физической подготовленности в динамике, а так же всех этих показателей в их взаимозависимости.

С целью контроля выдвинутой гипотезы было осуществлено педагогическое исследование.

В процессе научного эксперимента была разработана программа физической подготовки футболистов 16-17 лет, которая учитывала их функциональные возможности.

Исследование было разделено на три этапа, каждый из которых включал выполнение определенных задач. На первом этапе осуществлялся поиск и анализ литературы, определение целей, задач, объекта, предмета и программы исследования. Кроме того, был проведен анализ функционального состояния спортсменов, разработана экспериментальная программа для футболистов 16-17 лет, направленная на улучшение физической подготовки с учетом функциональных возможностей организма.

На втором этапе осуществлялось внедрение и практическое подтверждение программы физической подготовки, учитывающей функциональные возможности, влияющие на физическую подготовленность футболистов 16-17 лет.

На заключительном, третьем этапе проводилась математико-статистическая обработка собранных данных, интерпретация и подведение аналитических итогов педагогического эксперимента, были сформулированы заключения.

Выводы. В ходе анализа специализированной научно-методической литературы и обобщения практического опыта становится ясно, что существует недостаток научно обоснованных подходов к разработке программы физической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования. Этот факт обусловлен отсутствием объективных качественных и количественных показателей функциональной поддержки физической подготовки, а также отсутствием системы подбора, контроля и оценки эффективности тренировочных воздействий. Актуальность решения данной проблемы тесно связана с выделением этапа спортивной специализации и многолетней подготовки из общей системы развития, направленной на улучшение специальных компонентов спортивного мастерства и функционального потенциала футболистов путем переориентации внимания с общих на специфические тренировочные нагрузки.

На этапе спортивной специализации футболистов в возрасте 16-17 лет определяющими физическими качествами являются скоростно-силовые характеристики, оцененные в результате специального тестирования, скоростные способности, а также анаэробная и аэробная выносливость, а также скоростная выносливость.

На основе проведенного эксперимента была разработана 15-недельная программа физической подготовки на этапе предварительных тренировок, включающая три фазы: общую подготовку - один цикл наращивания, два цикла ударных нагрузок и два цикла восстановления; специальную подготовку - три цикла ударных нагрузок и три цикла восстановления; предсоревновательный этап - три цикла ударных нагрузок и три цикла восстановления.

В результате применения специальной программы физической подготовки у футболистов из экспериментальной группы были зафиксированы значительные изменения в результатах тестирования физической формы в задачах, связанных с реализацией мощности и емкости анаэробного алактатного и анаэробного гликолитического энергообеспечения, а также в мощности аэробного энергообеспечения. Кроме того, эффективность экспериментальной программы подтверждается улучшением показателей, отражающих функциональные возможности футболистов в возрасте 16-17 лет.

Список литературы:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Антипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки футболистов / А.В. Антипов, В.П. Губа // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2012. – № 1. – 68 с.
3. Гурский А.В. Вариативность двигательного действия как фактор повышения уровня тренированности спортсмена / А.В. Гурский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 66 – 69.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика совершенствования / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В УЛУЧШЕНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-16 ЛЕТ

**Т. Никитина – магистрант,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В современных исследованиях по волейболу детально рассматривается вопрос о содержании техники и тактики игры, а также обучении волейболистов технико-тактическим приемам и критериях оценки их подготовленности. Тем не менее, применение соревновательно-игрового метода в обучении опытных волейболистов для улучшения их технико-тактических навыков остается менее изученным аспектом [1].

Существует противоречие между необходимостью улучшения качества технико-тактических действий волейболистов и ограничениями, представленными в настоящей теории [2]. Это противоречие является ключевым признаком научной проблемы и подчеркивает важность проводимого исследования.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, волейболисты, технико-тактические действия, соревновательно-игровой метод.

THE USE OF THE COMPETITIVE GAMING METHOD IN IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-16 YEARS

T. Nikitina - Master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. Modern volleyball research examines in detail the issue of the content of the technique and tactics of the game, as well as the training of volleyball players in technical and tactical techniques and criteria for assessing their fitness. Nevertheless, the application of the competitive gaming method in the training of experienced volleyball players to improve their technical and tactical skills remains a less studied aspect [1].

There is a contradiction between the need to improve the quality of technical and tactical actions of volleyball players and the limitations presented in this theory [2]. This contradiction is a key feature of a scientific problem and highlights the importance of the research being conducted.

Keywords: educational and training process, volleyball players, technical and tactical actions, competitive game method.

Цель исследования - совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности технико-тактических навыков у квалифицированных волейболистов 15-16 лет на основе применения соревновательно-игрового метода.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования мы определили следующие задачи:

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить методы обучения, наиболее часто используемые тренерами при совершенствовании технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов.
2. Определить показатели, характеризующие освоение технико-тактических действий квалифицированными волейболистами 15-16 лет.
3. Разработать содержание заданий, проводимых соревновательно-игровым методом, для совершенствования технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов, и проверить эффективность их применения.

Для решения поставленных задач, в своем исследовании мы применяли следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Спортивно - педагогическое тестирование;
4. Опрос в виде анкетирования;
5. Педагогический эксперимент;

Главная цель технической подготовки в волейболе заключается в освоении широкого спектра технических приемов и их последующем совершенствовании для достижения высокой точности исполнения. Это означает способность направлять мяч точно и с необходимой силой в определенное место на площадке. В то же время игрокам необходимо развивать вариативность действий в зависимости от изменяющихся игровых обстоятельств [3].

Игровая техника представляет собой совокупность специальных приемов, необходимых игроку в волейболе для достижения успеха на площадке. Успешное выступление на тренировках и матчах требует от волейболиста уверенного владения разнообразными техническими навыками и умениями, которые могут быть применены с выгодой в игровой ситуации.

Метод соревновательной игры представляет собой способ организации разнообразных видов деятельности на основе определенного плана, при котором достижение цели

происходит в условиях соревнования между участниками. Основной чертой этого подхода является присущий ему конфликтный характер, который требует преодоления препятствий для достижения поставленной цели [4].

Соревновательно-игровой метод является отдельным педагогическим подходом, который обеспечивает комплексное решение задач обучения, развития и воспитания. Он может быть успешно применен на всех этапах обучения и тренировок по спорту [5].

В современной научной литературе по волейболу изучены вопросы, касающиеся техники и тактики игры, методов обучения волейболистов технике и тактике, а также критериев оценки их подготовленности. Однако проблема применения соревновательно-игрового метода для улучшения технико-тактических навыков у опытных волейболистов остается малоизученной.

Результаты исследования. Для получения объективных данных о состоянии изучаемого вопроса был проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников. Основное внимание уделено источникам, рассматривающим следующие аспекты:

- общую характеристику технико-тактических действий в волейболе;
- особенности подготовки квалифицированных спортсменов в возрасте 15-16 лет в плане технико-тактических навыков.

Были изучены учебники и пособия, где рассматриваются указанные аспекты. Для научного обоснования результатов исследования проведен анализ литературных источников по теории и методике спортивных игр, включая волейбол, а также по физиологии, анатомии, учебным и методическим пособиям, касающимся особенностей технико-тактических действий в волейболе, характеристике и особенностям подготовки групп спортсменов в возрасте 15-16 лет.

Проведение педагогического наблюдения было направлено на оценку эффективности выполнения технических и тактических действий во время соревнований.

Оценка эффективности выполнения технических и тактических действий игроками проводилась в ходе соревновательной деятельности.

Спортивно-педагогическое тестирование было осуществлено с целью определения уровня физической и технической подготовленности юных волейболистов в возрасте 15-16 лет.

Одним из важных аспектов спортивной подготовки является соблюдение контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, что позволяет анализировать и оптимизировать процесс обучения в учебно-тренировочной группе.

Затем был проведен опрос тренеров спортивных школ путем заполнения анкет, что представляло собой процедуру, в ходе которой собирались данные от тренеров в письменной форме с использованием заранее подготовленных бланков. Сами анкеты были заполнены тренерами-преподавателями, выступавшими в роли респондентов.

В рамках педагогического эксперимента проводилось формирование навыков у волейболистов с помощью соревновательно-игрового метода, направленного на улучшение эффективности игры и использование всего технического и тактического арсенала. Для обработки данных использовался математико-статистический метод, анализ выполнялся с использованием Т-критерия Стьюдента.

Выводы. В ходе учебно-тренировочного процесса при совершенствовании технико-тактических действий у квалифицированных волейболистов тренеры по волейболу применяют следующие методы: регламентированного упражнения, соревновательный и игровой.

Показатели физической и технической подготовленности в обеих группах до начала педагогического эксперимента соответствуют среднему уровню согласно модельным характеристикам и не показывают статистически значимых различий. Группы волейболистов можно считать однородными по уровню физической и технической подготовленности.

Разработка заданий для улучшения технических приемов нападения в волейболе, проводимых через соревновательно-игровой метод, наилучшим образом выполняется по следующим блокам: Подвижные игры, направленные на улучшение физических способностей, влияющих на выполнение технических приемов в волейболе; задания, направленные на совершенствование технических приемов волейбола, с учетом элементов соперничества или состязательности; подвижные игры, направленные на развитие технико-тактических действий у игроков волейбола.

Результаты повторного спортивно-педагогического тестирования подтверждают эффективность созданных учебных блоков. После педагогического эксперимента в экспериментальной группе наблюдается улучшение показателей технической подготовленности в двух контрольных упражнениях: точность верхней передачи мяча из зоны 3 в зону 4 и передача мяча двумя руками сверху. Первоначальные результаты в группе составляли $3,8 \pm 0,6$ и $10,1 \pm 0,7$, а после проведения эксперимента улучшились до $6,3 \pm 0,5$ и $13,7 \pm 0,5$ соответственно. Обнаружены статистически значимые различия между показателями экспериментальной и контрольной групп.

Список литературы:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки /А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011 – 176с.
2. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. / В.В. Рыцарев. М.: 2009. -384с
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.:Издательский центр Академия, 2000.-480с.
4. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 168 с.
5. Грира Ю.Д. Управление процессом технико-тактической подготовки волейболистов высокой квалификации. Дис.канд.пед.наук. /Ю.Д. Грира. -М.,1993. -131 с.

TECHNICAL TRAINING OF YOUNG JUDOISTS USING THE EXAMPLE OF INITIAL TRAINING GROUPS

**D. Shevlyakova - Master's student,
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan**

Abstract. The modern level of sports development places increased demands on the quality of training of judoists at various stages of the training process. Duels are characterized by a high intensity of technical and tactical actions that require maximum muscular efforts from athletes and the ability to show them in a rapidly changing environment [1].

The ubiquity of wrestling, as well as the increased possibilities of science and technology, allowing the main competitors to study in detail the features of the technical skill of the leading wrestlers, necessitated the constant search and careful study, analysis and generalization of all the vast experience that has been accumulated both in our country and abroad on the problems of developing and scientifically substantiating the content and methodology formation and improvement of technical skills of wrestlers at various stages of long-term training [2].

Keywords: educational and training process, judoists, technical and tactical actions, improvement of technical skills.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ГРУППИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Д. Шевлякова – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки дзюдоистов на различных этапах тренировочного процесса. Поединки характеризуются высокой интенсивностью технико-тактических действий, требующих от спортсменов максимальных мышечных усилий, и умения проявлять их в быстроизменяющейся обстановке [1].

Повсеместное распространение борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технического мастерства ведущих борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки [2].

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, дзюдоисты, технико-тактические действия, совершенствование технического мастерства.

The purpose of the study is to develop a methodology for the technical training of young judoists based on the use of special complexes and theoretical tasks in the training process.

In accordance with the purpose, object and subject of the study, we have identified the following tasks:

1. To study the scientific and methodological literature on the problem under study;
2. To develop an experimental methodology for training young judoists;
3. To identify the effectiveness of the experimental technique;
4. To develop practical recommendations for the technical training of novice judokas.

To solve the tasks set, in our research we used the following methods:

1. Theoretical analysis and generalization of literary sources;
2. Testing;
3. Expert assessment;
4. Pedagogical experiment;
5. Methods of mathematical statistics.

With a significant number of studies and methodological works on wrestling techniques, it should be noted that one of the problems of the theory and practice of wrestling remains the lack of a developed methodology for teaching techniques at the initial stages of training and issues of improving the content and sequence of studying basic wrestling techniques.

This problem has relevance, which is explained by the constant acute rivalry of wrestlers at international competitions, the expansion of the arsenal of technical actions, the presence of a large number of schools with different directions in the technical training of athletes and frequent changes in the rules of competitions [3].

Achieving high results in wrestling is impossible without improving the primary education system, where it is important to lay the foundations for the correct implementation of technical actions. Unfortunately, little attention has been paid to this issue in wrestling theory, the vast majority of studies have been conducted with highly qualified athletes. The methodology of initial training does not sufficiently take into account the age characteristics of young wrestlers, in many ways repeats the teaching methodology used by adults.

So far, little research has been done on the following questions: what techniques, defenses and counter-techniques should be taught throughout the year, in what sequence, how many techniques, how many times should the studied technique be repeated in one lesson, how many times should it

be performed before mastering the optimal structure and application not only in training fights, but also in competition conditions.

Thus, the entire sports training system should focus on achieving an optimal structure of competitive activity. This provides not only for the improvement of all its components, which are significant at the stage of maximum realization of individual capabilities, but also for the creation of an appropriate foundation at the early stages of long-term training. At the same time, it should be borne in mind that in the structure of competitive activity at the level of higher sports skills, components that often turn out to be significant in the early stages, due to the age characteristics of athletes and the patterns of formation of sports skills, do not significantly affect the level of result. Therefore, when creating a functional foundation at the stages of preliminary and specialized basic training, it is necessary to focus on those components that ensure success at the level of higher sports achievements. The mistakes made in this regard are very difficult to compensate for at the stage of maximum realization of individual capabilities [4].

In this regard, the problem of a comprehensive assessment of competitive activity is very relevant. First of all, this applies to martial arts.

In these sports, direct athletic achievement does not always allow you to objectively compare the skill level of athletes competing in various competitions with different rivals. A comprehensive integrated assessment of competitive activity is more objective. A special place in martial arts is occupied by the issue of the relationship between anaerobic capabilities and the realization of technical and tactical potential in competitive duels [5].

The results of the study. Theoretical analysis and generalization of literary sources were carried out in order to clarify the state of issues on the problem under study.

The materials revealing the anatomical and physiological features of the body of young men aged 10-11 years, the means and methods of technical training of young judoists, as well as the features of building their training process at the initial stage of training were studied.

Testing was conducted to determine the technical training of judoists aged 10-11 years. Control tests have been developed for this purpose.

1. Riding (fixed time, sec);
2. Throw through the hip (3 throws were performed, the time was fixed, seconds).
3. The front footrest (3 throws were performed, the time was fixed, seconds).

Coaches of mixed martial arts schools took part in the expert assessment of the execution of technical techniques.

The following techniques were evaluated:

1. Throw over the back;
2. The hook from the inside;
3. Throw over the back with resistance;
4. Engagement from the inside with resistance.

The pedagogical experiment was conducted on the basis of mixed martial arts schools.

The survey involved 15 judoists who made up an experimental group.

The experimental group introduced the developed methodology of technical training of judoists, based on the use of special complexes and theoretical tasks in the training process.

In order to determine the effectiveness of the developed technique, a comparative analysis of the data obtained before and after the experiment in the experimental group was carried out.

The material obtained during the study was processed by methods of mathematical statistics. In statistical data processing, generally accepted methods for calculating the main characteristics of sample distributions were used. The arithmetic mean was calculated to characterize the studied features.

To determine the measure of representation of the obtained arithmetic mean in relation to the general population, the average error of the arithmetic mean – m was calculated. In order to determine the effectiveness of the experimental technique, the reliability of differences in the magnitude of the studied signs before and after the experiment was established according to the Student's t -criterion .

The reliability of the characteristics of experimental data for the technical preparedness of judoists was also determined. The patterns of the obtained indicators and the effectiveness of the developed methodology were revealed.

The materials obtained during the pedagogical experiment were subjected to mathematical and statistical processing.

Conclusions. The analysis of literary sources has shown that in the theory and methodology of wrestling, insufficient attention is paid to the issues of technical training of judoists aged 10-11 years.

An experimental technique of technical training of young judoists was developed, based on the use of special complexes and theoretical training in the training process.

As a result of the pedagogical experiment, the effectiveness of the experimental technique has been proved. Reliable data have been obtained indicating an increase in the effectiveness of performing tasks on technical training of young judoists due to the rationality of applying technical actions in various situations.

The greatest increase in technical readiness indicators was revealed in the experimental group in the following control tests: riding (the result improved by 4.45 seconds, and throwing through the hip (the result improved by 4.03 seconds).

When evaluating the assessment by experts for the performance of technical techniques, improvements were revealed in such actions as the throw over the back (the result improved by 3.3 points), the throw over the back with resistance (improved by 3.1 points), the hook from the inside (improved by 2.3 points) and the hook from the inside with resistance (in the experimental group changed by 1.5 points, but there was not a significant increase in results, although reliability was found, and an improvement in absolute indicators was noted among the judoists of the experimental group.

During theoretical testing in the experimental group, the following results were revealed: a high level of readiness (1-2 errors) - 7 people, an average level of readiness (2-5 errors) – 7 people, a low level of readiness (5 or more errors) – 1 person. Based on the developed methodology, practical recommendations were developed for judoists aged 10-11 years.

References:

1. Boyko V.F. Physical training of wrestlers [Text]/Danko G.V. -Kiev: Olympic literature. - 2004. - 223 p.
2. Gorbunov A.V. Competitive activity of wrestlers as a factor of purposeful improvement of technical and tactical training of police officers [Text] / Orlov V.V. Theory and practice of physical culture.- 2008. - 6 p.
3. Zakirov R.M. Investigation of the relationship between indicators of defensive tactical and technical actions and physical fitness with the level of development of coordination abilities of judoists [Text]/ Miller A.E., Perevoznikov A.S. - Sport and personality: Materials of scientific and practical conference. Chelyabinsk: UralGAFK.- 2012. - pp. 58-61.
4. Vasilkov A.A. Theory and methodology of sports [Text]/A.A. Vasilkov Rostov n/A: Phoenix. - 2008. – 179 p.
5. Dzhanbyrbaev B.O. Management of the educational and training process of qualified judoists at various stages of training: abstract of the dissertation of the Candidate of pedagogical Sciences.[Text]/ B.O. Dzhanbyrbayev. - The Republic of Kazakhstan.- Almaty.- 2010. - 28 p.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ 16 -18 ЛЕТ

**Т. Базарханов – магистрант,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Для достижения выдающихся результатов в греко-римской борьбе необходимо учитывать множество факторов, причем хороший уровень физической подготовки является основой для проявления технических и тактических навыков спортсменов. Одной из ключевых задач в физической подготовке молодых греко-римских борцов является поиск эффективных методов и средств для развития взрывной силы.

Главной целью спортивной тренировки должно быть развитие сильных сторон подготовки спортсмена, что является ключевым условием для достижения высоких результатов. Это подчеркивает важность постоянного усовершенствования тренировочных методов и средств для спортсменов. Указанные факторы, включая отсутствие научных исследований и практического опыта в данной области, подчеркивают важность и актуальность выбранного нами направления исследования, касающегося разработки методики специальной силовой подготовки для улучшения взрывной силы спортсменов греко-римского стиля в возрастной категории 16-18 лет.

Ключевые слова: греко-римская борьба, взрывная сила, силовая подготовка, силовые способности, учебно-тренировочный процесс, упражнения.

DEVELOPMENT OF EXPLOSIVE POWER IN GRECO-ROMAN WRESTLING 16 -18 YEARS OLD

T. Bazarkhanov - Master's student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. To achieve outstanding results in Greco-Roman wrestling, it is necessary to take into account many factors, and a good level of physical fitness is the basis for the manifestation of technical and tactical skills of athletes. One of the key tasks in the physical training of young Greco-Roman wrestlers is the search for effective methods and means to develop explosive strength.

The main goal of sports training should be to develop the strengths of an athlete's training, which is a key condition for achieving high results. This highlights the importance of continuous improvement of training methods and tools for athletes. These factors, including the lack of scientific research and practical experience in this field, emphasize the importance and relevance of our chosen research area concerning the development of special strength training techniques to improve the explosive strength of Greco-Roman athletes in the age category of 16-18 years.

Keywords: Greco-Roman wrestling, explosive power, strength training, strength abilities, educational and training process, exercises.

Актуальность исследования обусловлена проблемой силовой подготовки юных борцов греко-римского стиля. Тему исследования определило то, что методика развития силовых способностей борцов вызывает особый интерес педагогов и тренеров [1].

Исследование в области литературы указывает на то, что силовые качества необходимы во всех основных видах спорта, однако их важность может различаться и проявляться в различных пропорциях. По мнению экспертов, силовые качества проявляются через мышечные напряжения как в динамических, так и статических режимах тренировки. Для оценки уровня развития силовых качеств выделяют абсолютную и относительную силу человека.

По мнению авторов, ключевым способом развития силовых способностей являются различные виды упражнений: работа с весом (штанги, гири), упражнения, использующие вес

собственного тела, тренировка на специальных тренажерах (механотерапия), статические упражнения в изометрическом режиме, а также силовые упражнения в усложненных условиях (например, бег по рыхлому снегу) [2].

Эксперты полагают, что эти упражнения способствуют увеличению нагрузки на мышцы. Согласно специалистам, силовые упражнения классифицируются по степени воздействия на мышечные группы на локальные, региональные и тотальные.

Целью исследования является выявление практических рекомендаций специальных упражнений, направленных на развитие взрывной силы у борцов.

В соответствии с целью работы необходимо решить следующие **задачи исследования:**

1. Изучить теоретические основы развития взрывной силы у борцов 16 -18 лет.
2. Разработать комплекс специальных упражнений для развития взрывной силы у борцов 16-18 лет.
3. Определить результативность комплекса специальных упражнений, направленных на развитие взрывной силы у борцов 16 -18 лет.

Методы исследования. Для решения задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдения;
3. Педагогический эксперимент;
4. Статистическая обработка полученных результатов.

В настоящее время значительное внимание отечественных специалистов по спортивной борьбе уделяется развитию взрывной силы у высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. Это обусловлено не только необходимостью повышения интенсивности поединков, но и особенностями проявления физиологии взрывной силы. Существует недостаток консенсуса относительно оптимального уровня силовых нагрузок и эффективных методов развития взрывной силы в годичном тренировочном процессе для высококвалифицированных борцов [3].

Как известно, взрывная сила мышц является одним из важнейших факторов, определяющих функциональные возможности нервно-мышечной системы атлетов в силовых видах спорта. Взрывная сила характеризует способность спортсмена к максимально быстрому проявлению мышечной силы. В качестве показателя взрывной силы используется градиент силы, т.е. скорость ее нарастания, которая определяется как отношение максимальной проявляемой силы ко времени ее достижения.

Важное значение для проявления взрывной силы имеют скоростно-сократительные свойства мышц, то есть соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, а также их структура. По мнению некоторых исследователей, быстрые волокна преобладают среди мышечных волокон у профессиональных спортсменов. Исследования показывают, что отдельные мышечные волокна у людей, занимающихся силовыми тренировками в течение длительного времени, обладают более высокой скоростью сокращения и развитой мышечной мощностью по сравнению с мышцами у неподготовленных людей того же возраста. Эти особенности свойств мышц и их способность к адаптации к интенсивным нагрузкам объективно подтверждают возможность применения методов и технологий для развития взрывной силы как в тренировке для профессиональных атлетов, так и для борцов греко-римского стиля [4].

Исследования многих специалистов показали, что использование высоких нагрузок в силовых тренировках способствует более значительному развитию адаптивных механизмов нервно-мышечной системы и приводит к более заметному увеличению максимальной силы по сравнению с тренировками с низкими нагрузками.

Результаты исследования. Первый этап педагогического эксперимента включал в себя анализ научной и методической литературы: определение объекта и предмета исследования, его цели и задачи, формулирование гипотезы.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в ходе всего тренировочного процесса.

В педагогическом эксперименте принимали участие юные борцы греко-римского стиля, которые были разделены на 2 группы, экспериментальную и контрольную, по 15 спортсменов в каждой. Педагогический эксперимент заключался в том, что в естественный характер тренировочного процесса спортсменов включались упражнения с отягощениями, выполняемые с использованием "вариативно-прогрессивной" методики подъема тяжестей (1 вариант), "сопряженно-последовательного" повышения нагрузки (2 вариант) и сочетания первых двух методов (3 вариант).

1 вариант представляет собой методику подъема тяжестей в диапазоне от 60% до 80% от максимального веса, с выполнением 5 подходов и 3-4 повторений в каждом из них.

2 вариант заключается в постепенном увеличении нагрузки при подъеме тяжестей в диапазоне от 80% до 100% от максимального веса, с проведением 5 подходов и 1-2 повторениями в каждом из них.

3 вариант предполагает равное сочетание вышеописанных методик.

Обработав математическим путём полученные данные, мы рассмотрели особенности влияния этих трех вариантов силовой подготовки на развитие взрывной силы в процессе спортивной подготовки спортсменов.

1 Выполнение тяжелоатлетических упражнений на основе "вариативно-прогрессивной" методики способствует развитию взрывной силы, проявляемой в условиях преодоления большого внешнего сопротивления со стороны соперника и при одновременном повышении уровня стартовой силы мышц.

2 Выполнение тяжелоатлетических упражнений на основе "сопряженно-последовательного" повышения нагрузки способствует развитию взрывной силы, особенно при выполнении отрыва соперника от ковра и во время броска.

3 Выполнение тяжелоатлетических упражнений по третьему интегральному варианту способствует развитию взрывной силы в специальной силовой подготовке подростков как альтернативный метод планирования нагрузки.

Для проверки эффективности приведенных вариантов силовой подготовки был проведён эксперимент, в котором приняли участие борцы 16 -18 лет.

Объём нагрузки при выполнении упражнений с отягощениями интенсивного характера увеличивался с 10% до 20% от времени занятия. В дальнейшем объём нагрузки силовой подготовки возрастал с 20% до 35% от времени занятия.

Результаты предварительного исследования по возможности применения методов развития взрывной силы на основе интенсивных отягощений в тренировочном процессе юных борцов греко-римского стиля показали, что силовая подготовка эффективна в случае последовательного, но вариативного увеличения тренировочного потенциала используемых средств.

Длительное применение одних и тех же величин нагрузки неэффективно.

Исходные данные тестирования отражают результаты силовой подготовки, оцененные на основе контрольно-педагогических испытаний, включающих приседания со штангой на плечах и жим лёжа. Начальные результаты в этих упражнениях были определены после первой серии контрольно-педагогических испытаний. У спортсменов в возрасте 16-18 лет средний результат в приседании со штангой на плечах в экспериментальной группе составил 48,6 кг, в то время как в контрольной группе сверстников этот показатель был на уровне 45,2 кг. Что касается жима лёжа, начальные показатели в экспериментальной группе юных спортсменов составили 35,2 кг, а в контрольной группе – 34,8 кг.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности осуществлялось с использованием тех упражнений, которые традиционно применяются в тренировочном процессе у борцов греко-римского стиля.

Рассмотрим результаты наблюдений за эффективностью использования различных вариантов тренировки взрывной силы в тренировочном процессе:

1 Вариативно-прогрессивный метод.

Положительный кумулятивный эффект давали следующие сочетания нагрузок в специальной силовой подготовке:

- вариация веса штанги в одном упражнении: максимума - в течение 1-2 микроциклов; 60,65,70,65,75% от 70

- вариация веса штанги в одном упражнении: максимума от 2 до 3 микроциклов; 60,80,70,75 % от 65,75,60,70,80 от сочетания

- вариация веса штанги в одном упражнении: максимума - до 3 микроциклов.

2 Сопряженно-последовательный метод. Положительный кумулятивный эффект давали следующие нагрузки в специальной силовой подготовке:

- сочетание веса штанги в одном упражнении: 80, 85, 90, 95, 100% от максимума - в течение 1-2 микроциклов;

- сочетание веса штанги в одном упражнении: 80x2 подхода, 90x2 подхода, 100% от максимума один подход - от 2 до 3 микроциклов;

- сочетание веса штанги в одном упражнении: 80x2 подхода, 85x2 подхода, 90% от максимума 2 подхода - до 3 микроциклов.

3 Интегральный метод - сочетание вариативно-прогрессивного и сопряженно-последовательного метода. Положительный кумулятивный эффект давали следующие сочетания нагрузок в специальной силовой подготовке:

- вариация веса штанги в одном упражнении: 60, 65, 70, 65, 75% от максимума + сочетание веса штанги в одном упражнении: 80x2 подхода, 85x2 подхода, 90% от максимума 2 подхода - до 2 микроциклов;

- вариация веса штанги в одном упражнении: 70, 60, 80, 70, 75% от максимума + сочетание веса штанги в одном упражнении: 80x2 подхода, 90x2 подхода, 100% от максимума один подход - 2-3 микроцикла;

- вариация веса штанги в одном упражнении: 65, 75, 60, 70, 80% от максимума + сочетание веса штанги в одном упражнении: 80, 85, 90, 95, 100% от максимума - 1-2 микроцикла.

Используемые методики силовой тренировки способствовали улучшению силового потенциала мышц и развитию способности спортсмена проявлять свои взрывные и скоростно-силовые качества. Положительный эффект от данных методик в тренировке молодых спортсменов наблюдался лишь при условии, что каждое из средств применялось не менее одного мезоцикла.

На основе проведенных исследований можно рекомендовать вариант изменения трех методик специальной силовой подготовки.

Выводы.

1. Постоянное изменение и разнообразие в тренировочном процессе необходимы для обеспечения постоянного роста силовых способностей у молодых спортсменов. Повышение взрывной силы у борцов греко-римского стиля в возрасте 16-18 лет достигается путем постепенного увеличения объема силовых тренировок.

2. Эффективное увеличение физической мощи у подростков в возрасте 16-18 лет возможно при использовании двух основных методов: метод "вариативно-прогрессивного" (с нагрузкой от 60% до 80% от максимума, 5 подходов на тренировке и 3-4 повторения в каждом подходе), который способствует более значительному улучшению техники у молодых борцов греко-римского стиля при выполнении таких действий, как вывод соперника из равновесия, вход атакующего из исходного положения и завершающий бросок; и метод "сопряженно-последовательного" (с нагрузкой от 80% до 100% от максимума, 5 подходов на тренировке и 1-2 повторения в каждом подходе), который помогает подросткам достичь максимального эффекта при выполнении действий при отрыве соперника от ковра.

Список литературы:

1. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития / А.Н. Воробьев // Тяжелая атлетика: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 117-131.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) – Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 200 с.
3. Белоцерковский З.Б. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 7. - С. 46-49.
4. Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. - М.: Сов. спорт, 2004. - 272 с.

**Қазақ спорт және туризм академиясының 80 жылдығына арналған
«Бокс, ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі және Ұлттық Bel-bilek Combat
жекпе-жегінің мәселелері мен даму перспективалары» атты халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию Казахской
академии спорта и туризма «Проблемы и перспективы развития бокса, тяжелой
атлетики, восточных единоборств и национального вида единоборства
Bel-bilek Combat»**

COLLECTION OF MATERIALS

**the International scientific and practical conference dedicated to the 80th anniversary
of the Kazakh Academy of Sport and Tourism «Problems and prospects for the development
of boxing, weightlifting, martial arts and the national martial arts
Bel-bilek Combat»**

ИБ №21

Подписано в печать 01.06.2023. Формат 70x100¹/₁₆. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 6,1. Тираж 15 экз.

Издательство «Smart University Press».

050040, г. Алматы, ул. Кенесары хана, 54/43.

Отпечатано в типографии издательства «Smart University Press».
