

дисциплин расширить спектр современных технологий, добавление новых материалов, отвечающих потребностям современной общеобразовательной школы. На наш взгляд введение демонстрационного экзамена по стандартам WSSS на профильных направлениях, на старших курсах существенно повысит уровень профессионализма и готовности к педагогической деятельности в сфере физической культуры.

Литература

1. Винокурова, И.В., Макеева, А.В. Worldskills как средство повышения качества подготовки педагогических кадров профессионального образования // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/17PDMN418.pdf>.
2. Воронина, Е.Г., Чайченко, М.В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. - Сб. статей: - Ялта: РИО ГПА, 2018. - Вып. № 61-4. С. 53-57.
3. Золотова, М.Ю., Глачаева, С.Е. Условия формирования новых компетенций в образовательных программах по физической культуре бакалавров на примере движения WorldSkills. // Педагогическое образование и наука. – 2021. - №2. – С.83-86.
4. Золотова, М.Ю., Маскаева, Т.Ю., Глачаева, С.Е. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе // Педагогическое образование и наука. – 2019. - №2. – С.147-154.
5. Egorova, A., Yaschkova, E., Sineva, N., Schkunova, A., Semenov, S. & Klyueva, Y. (2016). Mapping of Losses within the Organization of Service for Effective Use of Equipment. International Journal of Environmental and Science Education, 11 (18), 11819-11830.

УДК 796.92

МАТЕРИАЛЫ К ОТЧЕТУ ПО НИР ТЕМЫ МИНСПОРТА РФ «РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ»

**А.В. Гурский, В.Н. Чернова, О.М. Бубненко,
Е.В. Сафоненкова, А.С. Тучков**
*Смоленский государственный университет спорта,
г. Смоленск, Российская Федерация*

E-mail: ev.safonenkova@mail.ru

E-mail: gursky51@bk.ru

Аннотация. В современном спорте развитию уровня скоростно-силовой подготовки спортсменов в циклических видах спорта на выносливость уделяется достаточно большое внимание. При анализе тренировочной программы у лыжников-гонщиков высоких разрядов время, отведенное на выполнение нагрузки в циклических упражнениях длительного характера, составляет до 80%. Следовательно, наиболее важным и актуальным, требующим решения, направлением является определение уровня развития скоростно-силовых качеств и их влияние на спортивный результат. На начальном этапе исследований определен исходный уровень скоростно-силовых качеств спортсменов с помощью педагогического тестирования и динамографических измерений максимальной и взрывной силы.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, выносливость, сила, тестирование, изометрическая сила.

Одной из важных составляющих физической подготовленности современных спортсменов является уровень скоростно-силовой подготовки. Наблюдаемое на практике преобладание средств общефизической подготовки в соревновательном периоде в виде упражнений с отягощением, отсутствие обоснованных средств специальной физической подготовки для развития скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков придают данному направлению актуальность и востребованность [1, 2].

Обоснованность проведения исследований основывается на отсутствии конкретных рекомендаций по количественному и качественному составу упражнений скоростно-силового характера в годичном цикле, особенно в соревновательном периоде. Вышесказанное дает основание утверждать, что значимость данного исследования обуславливается проблемной ситуацией и необходимостью разрешения следующих противоречий между:

- традиционно применяемыми в тренировках спортсменов средствами и методами физической подготовки, и уровнем их спортивных достижений;
- стремлением большинства тренеров обеспечить рост спортивного мастерства лыжников-гонщиков путем интенсификации тренировочного процесса на ранних этапах подготовки, а не решением одной из главных задач спортивной тренировки – достижение высоких результатов на крупнейших международных соревнованиях во взрослом возрасте;
- объективной необходимостью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности и отсутствием в действующей системе спортивной тренировки эффективных средств и методов развития данных качеств, а также отсутствием общепризнанных тестов для контроля их развития.

Противоречивость и нерешенность этих вопросов предопределили проблему нашего исследования: как обеспечить повышение спортивного мастерства спортсменов за счет внедрения современных средств и методов повышения скоростно-силовой подготовленности?

Цель исследования на 2021 год заключалась в определении динамики скоростно-силовой подготовленности спортсменов в циклических видах спорта на выносливость в годичном цикле спортивной тренировки.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов в циклических видах спорта на примере лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Предмет исследования – динамика скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации и средств ее развития в годичном цикле спортивной тренировки.

В связи с поставленной целью основными задачами исследования за отчетный период были:

- изучить состояние проблемы скоростно-силовой подготовки спортсменов в научно-методической литературе и иных источниках информации;
- определить скоростно-силовую подготовленность спортсменов с помощью контрольно-педагогического тестирования;
- установить уровень максимальной, относительной и взрывной силы основных мышечных групп спортсменов.

Материал и методы. Используемые методы исследования:

- 1) Анализ литературных и иных источников информации по теме исследования.
- 2) Контрольно-педагогическое тестирование.
- 3) Динамометрия и динамография.
- 4) Методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы, посвященной особенностям подготовки современных лыжников-гонщиков, позволяет заключить, что до настоящего времени не разработаны и не внедрены в тренировочный

процесс квалифицированных лыжников-гонщиков единые стандарты оценки уровня скоростно-силовой подготовленности, что препятствует созданию рациональной системы физической подготовки современных спортсменов. При наличии в литературе описания большого количества упражнений скоростно-силовой направленности, отсутствуют методические рекомендации по их выполнению, что может привести к существенному снижению их эффективности.

Контрольно-педагогическое тестирование позволяет с высокой точностью оценивать скоростно-силовые возможности спортсменов (таблица 1). Для повышения эффективности подобной оценки ведущим направлением в контрольно-педагогическом тестировании следует считать определение относительной мощности (в пересчете на килограмм веса тела), развиваемой спортсменами при выполнении тестовых заданий динамического характера. По мере накопления сведений о значениях относительной мощности при выполнении тестов спортсменами целесообразно сформировать контрольно-нормативную шкалу для оценки уровня их скоростно-силовой подготовленности. Целесообразно также с этой целью применение специализированных эргометров с функцией автоматического определения мощности выполняемой работы.

Таблица 1. – Показатели скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков (M±m)

Показатели	Мужчины (n=18)	Женщины (n=15)
Длина прыжка с места (см)	241,3±4,33	210,8±4,74
Длина десятикратного многоскока (м)	26,38±0,48	22,16±0,77
Время десятикратного многоскока (с)	5,98±0,09	5,61±0,14
Скорость десятикратного многоскока (м/с)	4,41±0,11	3,95±0,15
Число отжиманий за 20 секунд	31,9±0,46	26,7±1,08
Относительная мощность при отжиманиях (Вт/кг)	5,69±0,14	4,29±0,15
Темп отжиманий (количество в минуту)	95,7 ±1,31	80,1±3,07

Применение динамометрической и динамографической методик позволяет достоверно судить о скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Установленные в исследованиях недостатки силовой и скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков (недостаточный уровень развития относительной и взрывной силы мышц-сгибателей голени, асимметрия развития силы мышечных групп правой и левой конечностей) следует учитывать для коррекции индивидуальных планов учебно-тренировочной работы (таблица 2 и 3).

Таблица 2. – Максимальная сила основных мышечных групп лыжников-гонщиков (n=18)

Мышечные группы	Правые (M±m)	Левые(M±m)
Разгибание туловища (Н)	1027,38±58,73	
Сгибание туловища (Н)	511,16±43,12	
Разгибание бедра (Н)	759,51±34,93	751,65±47,27
Сгибание бедра (Н)	340,29±22,76	365,04±28,08
Разгибание голени (Н)	574,29±29,33	497,49±27,55
Сгибание голени (Н)	179,34±12,69	183,26±12,07
Разгибание плеча (Н)	603,57±34,47	593,21±23,07
Сгибание плеча (Н)	342,14±19,06	337,25±23,04
Разгибание предплечья (Н)	248,77±11,94	245,43±11,74
Сгибание предплечья (Н)	389,13±20,26	390,17±20,35

Таблица 3 – Максимальная сила основных мышечных групп лыжниц-гонщиц (n=15)

Мышечные группы	Правые(M±m)	Левые(M±m)
Разгибание туловища (Н)	667,34±43,93	
Сгибание туловища (Н)	378,28±69,21	
Разгибание бедра (Н)	548,44±36,37	472,28±54,32
Сгибание бедра (Н)	266,47±38,65	340,61±27,48
Разгибание голени (Н)	346,11±26,04	356,77±18,47
Сгибание голени (Н)	160,33±31,73	174,72±27,64
Разгибание плеча (Н)	382,54±19,11	343,27±12,04
Сгибание плеча (Н)	172,37±22,12	194,25±23,05
Разгибание предплечья (Н)	175,13±6,84	166,33±5,28
Сгибание предплечья (Н)	232,43±11,06	218,34±14,57

Заключение. На основании проведенной научно-исследовательской работы предложена основа для разработки контрольно-нормативной шкалы текущей оценки уровня развития относительной и взрывной силы основных мышечных групп, которая позволит эффективно контролировать силовую подготовленность лыжников-гонщиков и корректировать применение средств силовой направленности в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1431 с.
2. Головачев, А.И. Современные методические подходы контроля физической подготовленности в лыжных гонках / А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4 (122). – С. 139-144.

УДК 796.332:796.011.3-057.87(574)

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗАХ КАЗАХСТАНА

Л.В. Демченко, Т.К. Гатау, Б.К. Кенжегалиев, А.М. Азаматов, С.Б. Жагпаров
Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова, г. Уральск, Казахстан
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет,
г. Уральск, Казахстан

E-mail: mila_demchenko_67@mail.ru, makashev7676@mail.ru

Аннотация. В данной статье раскрываются основные направления теоретической и практической подготовки студентов на этапах обучения технике и тактике игры в футбол на учебных занятиях в вузе, рассматриваются специфические задачи педагогического процесса с футболистами по формированию у них навыков игры в футбол.

Ключевые слова: вуз, футбол, студенты, учебно-тренировочные занятия, физические качества, умения и навыки.

Введение. Учебный процесс по физической культуре в вузах в каждой стране имеет свои особенности [1,5]. Сравнение содержания занятий по физической культуре со студентами вузов между разными странами имеет научную, методическую и