

По мнению Т.В.Деркач (Камский государственный институт физической культуры, Набережные Челны), профессионально-речевая культура студентов и выпускников физкультурных вузов нельзя оценить как развитую в достаточной степени [2]. При проведении тестирования среди студентов были выявлены наиболее острые проблемы, связанные с речевой культурой: плохие голосовые характеристики, недостаточно развитая дикция, неумение четко и последовательно объяснить упражнение, правила подвижных игр; отсутствие навыка выступать публично; маленький словарный запас; значительные сложности в продуцировании слов и выражений; неумение различать жанры письменного общения; низкий уровень владения нормами литературного языка.

Таким образом, работа по формированию профессионально-речевой культуры будущего специалиста ФКиС остается актуальной на современном этапе развития высшего профессионального образования, повышения качества подготовки специалистов. И внедрение в учебный процесс специализированных курсов по основам культуры речи, профессионально-речевому общению и речевому мастерству будет играть существенную роль в решении обозначенных проблем [1].

#### Список использованной литературы

1. Герашенко И.Г. Проблемность в современном образовании / И.Г.Герашенко, Н.В.Герашенко // Инновационное, экономическое и правовое развитие общества. Проблемы и перспективы взаимодействия // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Институт профессиональных инноваций. - Волгоград, 2019.
2. Деркач Т.В. Формирование профессионально-речевой культуры будущих специалистов по физической культуре и спорту в условиях обучения в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.В.Деркач. - Чебоксары: Чувашский гос. пед. ун-т, 2019. - 23с.
3. Костикина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально педагогической подготовки специалиста по физической культуре и спорту / Н.М. Костикина // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №10.
4. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства. Учебник. Редактор С.А.Шаренкова. Образовательно-издательский центр «Академия», 2018.

**Знатнова Е.В.**, кандидат педагогических наук., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

**Кирильчик А.Ю.**, магистрант

**Балабан А.П.**, старший преподаватель

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

### **ЗНАЧЕНИЕ АРМРЕСТЛИНГА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ**

**Аннотация:** В данной статье представлены результаты исследования литературных источников по вопросу развития скоростно-силовых способностей у спортсменов. Описаны методики скоростно-силовой подготовки с позиции разных авторов. Проблема выбора наиболее эффективных упражнений и способов воспитания мышечной силы давно интересуют спортсменов, в литературе встречаются описание большого количества методических указаний по воспитанию силы. При этом авторы предлагают различные названия методов воспитания силовых способностей, однако единого мнения по этому вопросу, а также общепринятой классификации методов до сих пор нет.

**Ключевые слова:** армрестлинг, скоростно-силовые способности, тренировочный процесс, спортсмены.

**Znatnova E.V.**, candidate of pedagogical sciences, head of the department of physical education and sports  
**Kirilchik A.Y.**, undergraduate  
**Balaban A.P.**, senior lecturer  
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk

## **SIGNIFICANCE OF ARM WRESTLING IN THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF ATHLETES**

**Annotation:** This article presents the results of a study of literary sources on the development of speed-strength abilities of athletes. The methods of speed and strength training from the position of different authors are described. The problem of choosing the most effective exercises and methods of training muscle strength has been interested athletes for a long time and there are a lot of descriptions of methodological guidelines for the strength education. At the same time, the authors propose various names for methods of educating strength abilities, but there is still no consensus on this issue, as well as a general accepted classification of methods.

**Keywords:** arm wrestling, speed-strength abilities, training process, athletes.

В аспекте формирования скоростно-силовых способностей влияние различных видов спорта проявляется в неодинаковом соотношении уровней развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости у атлетов, т.к. в одних видах спорта необходима в большей степени сила, а в других – сила и скорость.

По определению исследователей в данной области скоростно-силовые способности характеризуют виды спортивной деятельности, где наряду с большими величинами развитого в движении усилия требуется высокая скорость. Этот вид способностей проявляется в различных видах прыжков, метаниях, при выполнении акцентированных ударов, быстрых защит и неожиданных продвижений.

Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

Под силовой выносливостью спортсмена понимаются способность атлета противостоять утомлению, вызываемому силовой тренировочной работой [2]. Проблема выбора наиболее эффективных упражнений и способов воспитания мышечной силы давно интересуют спортсменов, в литературе встречаются описание большого количества методических указаний по воспитанию силы. При этом авторы предлагают различные названия методов воспитания силы, однако единого мнения по этому вопросу, а также общепринятой классификации методов до сих пор нет.

По мнению Ю.В. Верхошанского, целесообразно систематизировать методы силовой подготовки по тому специфическому характеру силы, которую они развивают. Исходя из этого, можно выделить четыре основные группы методов: направленные на развитие абсолютной силы, быстрой силы, взрывной силы и реактивной способности, силовой выносливости [1].

Такая классификация так же предусматривает, что внутри каждой группы возможна дифференциация методов в зависимости от типа напряжения мышц в спортивных упражнениях (изотонических, изометрических, ауксотонических). Любые целостные двигательные действия включают моменты динамического и статического напряжения мышц, т.е. совершаются фактически в комбинированном, смешанном (ауксотоническом) режиме мышечных напряжений. Но в одних случаях могут преобладать динамические усилия, в других – статические (изометрические), в-третьих – те и другие [2].

В связи с этим средства и методические направления воспитания силовых и скоростно-силовых способностей необходимо подбирать с учетом специфики двигательной деятельности в конкретном виде спорта. С этих же позиций можно интерпретировать результаты

исследования Ю.И. Смирнова установившего, что достижения в скоростно-силовых движениях определяются набором следующих факторов: динамическая сила, статическая сила, максимальная скорость движения, способность к быстрому началу движения, градиент мышечного напряжения [2].

В 60-х годах для совершенствования силы широко стала применяться так называемая изометрическая тренировка. Суть ее заключается в использовании статических усилий длительностью около 5–6 секунд. Однако надо отметить, что статические усилия в спорте требуются относительно редко, причем лишь в качестве компонента динамических двигательных актов. Вследствие этого изометрические упражнения рекомендуется применять в качестве вспомогательного средства спортивной тренировки, основу которой составляют динамические упражнения.

Исследование, проводимое Л.С. Дворкиным позволило ему сделать ряд выводов: 1) лицам со слабым физическим развитием и детям заниматься изометрическими упражнениями противопоказано; 2) для женщин и начинающих спортсменов изометрические упражнения должны носить локальный характер и воздействовать на отдельные группы мышц; 3) для хорошо тренированных спортсменов количество упражнений в одной тренировке не должно быть больше 8–10, а в продолжительности одного упражнения не более 10–12 секунд; в большинстве случаев достаточно 5–6 упражнений, длительностью 3–4 секунды; 4) паузы отдыха между упражнениями – до 90 секунд [3].

Ю.В. Менхин рассматривает изометрию, как особую методику развития физических качеств и выделяет в ней ряд самостоятельных методов совершенствования физических способностей: метод изометрических упражнений предполагает максимальные мышечные напряжения в течение 6 секунд, направлен на повышение уровня силы. Метод статистических упражнений предусматривает, возможно, более долгое удержание мышечного напряжения на уровне 50–80% от максимальных возможностей, предназначен для совершенствования выносливости к статистическим усилиям. Метод скоростно-изометрических упражнений, включающий быстрое изометрическое напряжение с последующим удержанием достигнутого уровня усилия в течение 5–6 секунд – это способ комплексного развития максимальной силы и способности к мощному начальному мышечному напряжению, необходимому для осуществления быстрых движений.

В 70-ые годы за рубежом для увеличения мышечной силы стали широко рекламироваться изометрические упражнения, которые являются специфическим средством силовой подготовки. Изометрические упражнения являются разновидностью упражнений с отягощениями, режим напряжения мышц при этом динамический, скорость движения поддерживается постоянной при помощи специально механического устройства. При изокинетических упражнениях нагрузка на мышцы меняется таким образом, что она все время вызывает максимальное усилие, на которое способны мышцы в любой заданной точке движения. Изокинетические упражнения обеспечивают максимальную нагрузку на мышцы по всей траектории тренировочного движения. Основное достоинство изокинетических упражнений (постоянная скорость движения) является одновременно и их недостатком, так как во многих видах спорта движение происходит с ускорением. Большой практический интерес представляет изучение эффективности применения различных режимов работы мышц, как средств силовой подготовки. Экспериментально установлено преимущество методик, сочетающих преодолевающий и уступающий режимы работы мышц для повышения тренировочного воздействия скоростно-силовых упражнений [4].

Применение сочетаний режимов в структуре специально-вспомогательных упражнений оказалось эффективным средством для формирования как силовых, так и скоростно-силовых качеств. Сравнительный анализ эффектов двух способов силовой тренировки (изометрического и изокинетического в двух режимах – низкоскоростном и высокоскоростном) был проведен Д.Ю. Бравой.

В результате исследования установлено, что каждый из рассмотренных способов силовой тренировки характеризуется высокой специфичностью тренировочных эффектов.

Изометрическая тренировка увеличивает статическую силу при относительном уменьшении динамической силы и ухудшении скоростно-силовых свойств, тренируемых мышц. Низкоскоростная изометрическая тренировка по своему эффекту занимает промежуточное положение между изометрической и изокинетической высокоскоростной тренировками. В последнее время с целью совершенствования скоростно-силовых способностей вместе с формированием биодинамики спортивных движений апробированы способы тренировки, основанные на применении тренажерных устройств [4].

В тренировочном процессе при реализации задач силовой подготовки атлетов, занимающихся армрестлингом, управляющие воздействия должны быть направлены в первую очередь на увеличение базовых силовых возможностей, характерных для представителей данного вида спорта. В дальнейшем, на основе высокого уровня общей силовой подготовленности, необходимо формировать специфические для данного вида спорта силовые способности. На спортивную тренировку в армрестлинге распространяются дидактические принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Кроме того, в тренировке имеют место специфические закономерности, которые надо учитывать при построении тренировочного процесса. Специальные упражнения для развития силовых качеств в армрестлинге. Рассматривая методы силового развития, необходимо помнить, что оно происходит только в таких условиях, когда физиологический раздражитель является максимальным для организма спортсмена. Данные условия могут быть соблюдены лишь в двух случаях. Первый – когда спортсмен преодолевает сразу максимальное сопротивление, создавая тем самым физиологический раздражитель максимальной силы. Как правило, в одном подходе можно выполнить одно, максимум два-три таких упражнения. Поэтому данный метод выполнения силовых упражнений называется методом кратковременных усилий [5].

Некоторые специалисты называют его методом кратковременных максимальных силовых нагрузок. Второй случай – когда спортсмен многократно выполняет упражнение с сопротивлениями, не достигающими максимальных величин. Вначале сила физиологического раздражителя не максимальная, в результате чего силовое развитие мышц не стимулируется. И только на последних движениях, когда в результате многократного непрерывного выполнения упражнения в организме наступает утомление и преодолеваемое сопротивление становится для организма (при данном его состоянии) максимальным физиологическим раздражителем, происходит развитие мышечной силы. Поэтому данный метод называется методом «до отказа». Метод кратковременных усилий не имеет никаких вариантов. Для метода «до отказа» характерно несколько вариантов. Например, «до отказа» можно выполнять упражнения с сопротивлением субмаксимальной, околомаксимальной и т.д. величины. Для того чтобы преодолеваемое сопротивление было максимальным для организма, число повторений в одном подходе в каждом отдельном случае должно быть различно: при субмаксимальной величине преодолеваемого сопротивления – 2–3 раза, при околомаксимальной – 3–5 раз и т.д.

Помимо вариантов, определяемых величиной сопротивления, метод «до отказа» имеет и различные варианты повторения подходов. Существуют в основном три таких варианта. Первый – это выполнение упражнения в одном подходе «до отказа», число же подходов не «до отказа». Во втором варианте только в последних подходах упражнение выполняется «до отказа». И третий вариант – это когда упражнение при одном подходе выполняется «до отказа» и число подходов также «до отказа». Возникает вопрос, какой вариант метода «до отказа» наиболее эффективен. Тот, который при наименьших энерготратах позволяет повторить упражнение наибольшее число раз при такой физиологической нагрузке, которая стимулирует развитие мышечной силы. Итак, наибольшее число упражнений, которые стимулируют развитие мышечной силы при работе «до отказа», характерно для преодоления сопротивлений большой величины [1].

В методе «до отказа» эти повторения выполняются на фоне пониженной возбудимости центральной нервной системы, что затрудняет совершенствование наиболее тонких условно-рефлекторных связей. А они-то и обеспечивают эффективный рост мышечной силы у

спортсменов, достигших достаточно высокого уровня развития этого качества. Возбудимость же центральной нервной системы снижается с наступлением утомления.

На основе вышеизложенного следует сделать вывод, что при воспитании скоростно-силовых способностей необходим такой метод, который позволил бы, сохраняя специфическую структуру движения, наиболее эффективно сочетать развитие отдельных компонентов скоростно-силовых качеств. Таким методом является метод вариативного воздействия, предусматривающий оптимальные чередования упражнений, в которых с постоянной интенсивностью преодолеваются сопротивления, большие или меньшие соревновательных и соревновательные.

#### Список использованной литературы

1. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В.Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.
2. Воронков А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом. / А.В. Воронков, И.Н. Никулин, Ф.И. Собынин, 2014. – № 2. – С. 3–6.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учеб. пособие для вузов / Л.С.Дворкин. – Москва: Юрайт, 2019. – 335 с.
4. Изотов Е.А. Физическая культура. Армрестлинг. / Е.А.Изотов, М.А.Кузьмин. – СПб.: СГГИ, 2007. – 71 с.
5. Кочегаров Н.В. Бодибилдинг как одно из направлений здорового образа жизни / Н.В.Кочегаров, В.П.Трусова // Научные исследования современных ученых: сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2016. – С. 426–427.

**Кузнецова Л.С.**, кандидат биологических наук., ас. проф.

**Дюбанова С.И.**, магистрант

Карагандинский университет Букетова, Караганда

### **ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ**

**Аннотация:** в статье представлены результаты тестирования показателей физического развития детей 5-6 лет, посещающих организацию дошкольного воспитания. Оценка физического развития дошкольников проводилась путем сравнения групповых уровневых показателей массы тела, роста, ИМТ и физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых) с общепринятыми нормативными требованиями для этого возраста. Выявлены гендерные различия, а также слабые звенья в физическом развитии детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** физическое развитие, гендерное воспитание, двигательные способности, дошкольники.

**Kuznetsova L.S.**, candidate of biological sciences, as. prof.

**Dyubanova S.I.**, undergraduate

Karaganda Buketov University, Karaganda

### **INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH GENDER INCLUDED**

**Annotation:** the article presents the results of testing the indicators of physical development of children aged 5-6 years attending the organization of preschool education. Assessment of physical development of preschoolers was carried out by comparing the average group level indicators of body weight, height, BMI and physical qualities (speed, speed-strength, strength) with generally