

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проведенному сравнительному анализу результатов педагогического эксперимента относительно уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, можно сделать вывод о том, что предлагаемая нами методика является эффективной для бегунов на 400 метров, которая позволяет добиваться повышения физических кондиций, не прибегая к применению фармакологических средств. В тоже время она является достаточно доступной для широкого круга тренеров и спортсменов, не требующая больших затрат и специальных условий для ее применения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, О.В. Теоретическое обоснование технологии развития специальной выносливости в тренировочном процессе бегунов на 400 метров / О.В. Иванов, В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 39–46.
2. Москалев, О.А. Изучение степени воздействия различных эргогенических средств на компоненты функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции / О.А. Москалев, В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 206–210.
3. Чёмов, В.В. Рационализация тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в подготовительном периоде / В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина, О.А. Москалёв // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 140–144.

REFERENCES

1. Ivanov O.V., Chemov, V.V. and Barabankina, E.Yu. (2015), “The theoretical justification for technology development of special endurance in training runners for 400 meters”, *Journal of Physical education and sports training*, No.1 (11), pp. 39–46.
2. Moskalov, O. A., Chemov, V. V. and Barabankina, E.Yu. (2015), “Studying of extent of influence various the ergogenic of funds for components of functional readiness of runners on average distances”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (124), pp. 206–210.
3. Chemov, V.V., Barabankina, E.Yu. and Moskalov, O.A. (2015) “Rationalization of the training process of the qualified sprinters in the run”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.6 (124), pp.140–144.

Контактная информация: elenka.555.87@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.11.2020

УДК 796.839

ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Дмитрий Константинович Сеницын, кандидат педагогических наук, МС, доцент, Александр Васильевич Зимин, заслуженный тренер России, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

По мнению ведущих специалистов в области бокса трудно переоценить важность планирования подготовки боксёра на одном из самых сложных этапов – специально-подготовительном, задачей которого является адаптировать организм спортсмена к максимально высоким нагрузкам, выполняемым с большой интенсивностью. Основное внимание при составлении тренировочного плана было направлено на повышение уровня специальной физической подготовки спортсмена. В построение тренировочного плана были включены упражнения, отвечающие за соответствие структур двигательной координации параметрам соревновательного упражнения. Данная аналогия обеспечивает использование принципа направленного сопряженного воздействия, который позво-

ляет совершенствовать спортивную технику одновременно с развитием физических качеств

Ключевые слова: планирование тренировочного процесса, специальная физическая подготовка, бокс, цикл подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p465-469

PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS AT A SPECIAL PREPARATORY STAGE

Dmitry Konstantinovich Sinitsyn, the candidate of pedagogical sciences, MS, senior lecturer, Alexander Vasilievich Zimin, Honored Trainer of Russia, professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

According to leading experts in the field of boxing, it is difficult to overestimate the importance of planning a boxer's training at one of the most difficult stages – special preparatory, the task of which is to adapt the athlete's body to the highest possible loads, performed with great intensity. The main attention in drawing up the training plan was directed at increasing the level of the athlete's special physical training. The training plan building included exercises responsible for the correspondence of motor coordination structures to the parameters of a competitive exercise. This analogy ensures the use of the principle of directed coupled influence, which allows improving sports technique simultaneously with the development of physical qualities

Keywords: planning of the training process, special physical training, boxing, training cycle.

ВВЕДЕНИЕ

Для успешной подготовки спортсмена, прежде всего, нужна стройная система тренировочного процесса, направленная на усиление атакующих действий, в основе которых лежит эффективность и качество ударов. Так же учёт и совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства.

Цель исследования – развить специальную работоспособность спортсмена с использованием средств общей и специальной физической подготовки, отражающих специфику бокса по физиологической и ритмо-скоростной направленности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработан специально-подготовительный этап длительностью четыре недели. В этом этапе приняли участие двадцать спортсменов сборной команды Санкт-Петербурга по боксу.

Основное внимание при составлении тренировочного плана было направлено на повышение уровня специальной физической подготовки спортсмена. В построение тренировочного плана были включены упражнения, отвечающие за соответствие структур двигательной координации параметрам соревновательного упражнения. Данная аналогия обеспечивает использование принципа направленного сопряженного воздействия, который позволяет совершенствовать спортивную технику одновременно с развитием физических качеств [2, 3, 4].

Все боксёрские упражнения нашими спортсменами выполнялись на высокой скорости, с отменной техникой ударов, защит и передвижений, высокой плотностью боевых действий на всех дистанциях. Тренерский состав внимательно следил за спортсменами. Такая совместная работа тренера и боксёра позволила непрерывно дорабатывать технику тактических действий в бою: корректировать целесообразное расположение частей тела при проведении ударов, приёмов или комбинаций, собранность стойки, синхронность работы ног и рук, экономичность передвижений.

Содержание и структуры недельного цикла подготовки на специально-подготовительном этапе

Понедельник

Утро:

1. Разминочный бег 5–10 минут
2. Бег 4 раунда по 3 минуты, высокий темп (с восстановлением)
3. Бой с тенью 3 раунда, средний темп, пульс 130–140

Вечер:

1. Работа в парах: 4 раунда по заданию; 4 раунда обоюдная работа
2. Мешок 3 раунда
3. Заключительная часть

Вторник

Утро:

1. Реабилитационный бег 30 минут, пульс 130–140
2. Бой с тенью 3 раунда

Вечер:

1. Скоростно-силовая работа с гантелями 6 раундов
2. Набивной мяч 4 раунда
3. Мешок 3 раунда
4. Лапы 2 раунда
5. Заключительная часть

Среда

Утро:

1. Разминочный бег 5–10 минут
2. Бег 3 рывка по 100 метров (с восстановлением)
3. Бег 3 рывка по 50 метров (с восстановлением)
4. Бег 3 рывка по 25 метров (с восстановлением)
5. Бег 5 рывков по 10 метров (челнок)
6. Восстановительный бег 5–10 минут

Вечер:

1. Боевая практика 6 раундов
2. Лапы 4 раунда
3. Заключительная часть

Четверг

Утро:

1. Бег трусцой 30 минут, пульс 130

Вечер:

1. Скоростно-силовая работа с гантелями 6 раундов
2. Набивной мяч 4 раунда
3. Мешок 3 раунда
4. Заключительная часть

Пятница

Утро:

1. Бег 10 километров (50 минут)

Вечер:

1. Вольный бой, два партнёра 6 раундов
2. Отработка или лапы 4 раунда
3. Заключительная часть

Суббота

Утро:

1. Реабилитационный бег 30 минут

Вечер:

1. Скоростно-силовая работа с гантелями 6 раундов
2. Набивной мяч 4 раунда
3. Мешок или лапы 2-4 раунда (по самочувствию)

Воскресенье

Активный отдых

В публикации журнала № 12 (178) – 2019. – С. 278-281 мы подробно разобрали содержание вечерней тренировки по специальной физической подготовке (СФП) с гантелями и набивными мечами [1]. В таблице 1 представлен тренировочный план, включающий совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ), общую физическую подготовку (ОФП) и СФП.

Таблица 1 – Объём тренировок по основным направлениям

Дни недели	Утренняя тренировка		Вечерняя тренировка		Нагрузка за день
	Основное направление	Объём, мин	Основное направление	Объём, мин	
Понедельник	СФП	40	СФП, СТТМ	120	Большая
Вторник	ОФП	30	СФП	90	Средняя
Среда	СФП	50	СФП, СТТМ	90	Большая
Четверг	ОФП	30	СФП	90	Средняя
Пятница	ОФП	50	СФП, СТТМ	120	Большая
Суббота	ОФП	30	СФП	90	Средняя

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

У всех боксёров увеличилась количество акцентированных ударов в каждом раунде. Четверо спортсменов из состава сборной Санкт-Петербурга были вызваны в состав национальной сборной страны.

ВЫВОДЫ

Постановка конкретных задач и составление плана тренировочного процесса на определённом этапе, является залогом успеха.

На специально-подготовительном этапе следует разумно чередовать большие нагрузки (например, спарринги), имеющие высокую психическую напряжённость, с упражнениями ОФП и СФП, которые снимают это напряжение и служат активным средством восстановления.

Необходимо контролировать физическое состояние и самочувствие каждого спортсмена во избежание эффекта «перетренированности».

ЛИТЕРАТУРА

1. Синицын, Д.К. Формирование оптимальной боевой готовности боксёра на предсоревновательном этапе спортивной подготовки / Д.К. Синицын, А.В. Зимин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №12 (178). – С. 278–281.
2. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – Москва : Инсан, 2001. – 400 с.
3. Ширяев, А.Г. Бокс: учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – Санкт-Петербург : Шатон, 2002. – С. 190 с.
4. Шулика, Ю.А. Бокс теория и методика / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров. – Москва : Советский спорт, 2009. – 768 с.

REFERENCES

1. Sinitsyn, D.K. and Zimin, A.V. (2019), “Formation of optimal combat readiness of a boxer at the pre-competition stage of sports training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (178), pp. 278–281.
2. Filimonov, V.I. (2001), *Boxing. Pedagogical Foundations of Learning and Improvement*, Insan, Moscow.

3. Shiryayev, A.G. (2002), *Boxing: Teacher and Student*, Shaton, St. Petersburg.
4. Shulik, Yu.A. and Lavrov, A.A. (2009), *Boxing theory and methodology*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: d.sinicin@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2020

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТЬ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА, СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Алия Константиновна Соломкина, аспирант, Башкирский институт физической культуры, Уфа, инструктор по физической культуре, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Сказка", г. Козьмодемьянск; Лилия Рафкатовна Макина, доктор педагогических наук, заместитель директора по инновационной и научной работе, Башкирский институт физической культуры, Уфа

Аннотация

В статье представлена проблема нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера. В ходе диагностики ОДА у детей 6-7 лет были выявлены отклонения от нормы: смещения в грудном и поясничном отделах, недостаточно выносливые мышцы спины, живота и недостаточно подвижный плечевой пояс. С целью коррекции нарушений ОДА и предупреждения заболеваний позвоночного столба в образовательный процесс дошкольного учреждения была внедрена оздоровительная методика, которая дала положительные результаты. В методику вошли упражнения, направленные на развитие миофасциальных структур, оздоровительное плавание, «сухое плавание» и стретчинг.

Ключевые слова: плавание, дошкольный возраст, опорно-двигательный аппарат, миофасциальные меридианы, мышечная структура, позвоночный столб, оздоровление, профилактика заболеваний.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p469-474

FEATURES OF CORRECTION OF DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM AMONG THE OLDER PRESCHOOL CHILDREN LIVING IN THE FAR NORTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Aliya Konstantinovna Solomkina, the post-graduate student, Bashkir Institute of Physical Culture, Ufa, physical education instructor, Municipal autonomous preschool educational institution "Skazka", Koz' modemyansk; Lilia Rafkatovna Makina, the doctor of pedagogical sciences, deputy director for innovation and research, Bashkir Institute of Physical Culture, Ufa

Abstract

The article presents the problem of disorders of the musculoskeletal system (DMS) among the older preschool children living in the Far North. During the diagnosis of DMS among the children aged 6-7 years, the deviations from the norm were revealed: displacements in the thoracic and lumbar regions, not sufficiently hardy back and abdominal muscles, and not sufficiently mobile shoulder girdle. In order to correct violations of the DMS and prevent diseases of the spinal column, a health-improving method was introduced into the educational process of preschool institutions, which gave positive results. The method includes exercises aimed at the development of myofascial structures, health-improving swimming, "dry swimming" and stretching.

Keywords: swimming, preschool age, musculoskeletal system, myofascial meridians, muscle structure, spinal column, health improvement, disease prevention.