

работоспособности, физической подготовленности 12–15-летних девочек, позитивно изменяет структуру проведения их свободного времени, актуализирует двигательные потребности и физкультурно-спортивные интересы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Использование музыкальной ритмической гимнастики в ходе уроков физической культуры у 14-15-летних девочек / Е.С. Баширова, Е.Д. Бакулина, М.Н. Комаров, Н.Д. Тагирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 14–18.
2. Карпов В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В.Ю. Карпов, В.А. Околелова, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – № 2 (8). – С. 161–169.
3. Карпов, В.Ю. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста / В.Ю. Карпов, Н.В. Марьяна, К.К. Скоросов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 91–96.
4. Методическое сопровождение урока физической культуры с использованием средств музыкальной ритмической гимнастики / Е.С. Баширова, Е.Д. Бакулина, К.В. Троянов, Е.Н. Амелина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 33–37.

REFERENCES

1. Bashirova, E.S., Bakulina, E.D., Komarov, M.N. and Tagirova, N.D. (2023), “Use of musical rhythmic gymnastics during physical education lessons for 14-15 years-old girls”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 218, No. 4, pp. 14–18.
2. Karpov, V.Yu., Okolelova V.A. and Abramishvili, G.A (2009), “Healthy lifestyle as a global problem of modernity”, *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161–169.
3. Karpov, V.Yu., Maryina, N.V. and Skorosov, K.K. (2015), “Theoretical and methodological aspects of the conjugate development of physical qualities and the formation of the technique of motor actions in girls of secondary school age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp. 91–96.
4. Bashirova, E.S., Bakulina, E.D., Troyanov, K.V. and Amelina, E.N. (2022), “Lessons of physical culture methodological support using the means of musical rhythmic gymnastics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 211, No. 9, pp. 33–37.

Контактная информация: bakulina-lena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.07.2023

УДК 796.894.2

ПЕРСПЕКТИВНЫ ВКЛЮЧЕНИЯ ПОЛНО-АМПЛИТУДНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНОВ АРМРЕСТЛЕРОВ

Диана Рустемовна Бареева, мастер спорта международного класса по армрестлингу, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Алексей Валерьевич Живодёров, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта РФ по гиревому спорту, Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Санкт-Петербург; Иван Михайлович Евдокимов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург; Валерий Александрович Живодёров, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Александр Валентинович Дрозд, заслуженный мастер спорта по карате киокусинкай, Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Санкт-Петербург

Аннотация

Атакующее движение в армрестлинге характеризуется как сочетание и взаимодействие всех звеньев кистевого аппарата, предплечья и плеча включающихся в работу одновременно. Спортсмены

армрестлеры не уделяющие должного внимания проработке в полную амплитуду базовых сокращающихся векторов не могут раскрыть свой силовой потенциал в предсоревновательный (соревновательный) период. Тренировочный процесс, построенный на коротких амплитудах, не позволяет включить в работу весь потенциал мышечных групп, формирующих двигательную активность. Зачастую приходится сталкиваться с тренировочными планами опытных атлетов в которых превалируют статические или ограниченные по амплитуде нагрузки на постоянной основе. Используя ограниченный спектр углов, спортсмены сталкиваются с силовым плато, не дающим выходить на более высокие силовые показатели. Помимо этого, характер борьбы упомянутых спортсменов носит неустойчивый характер с большим количеством слабых зон.

Ключевые слова: армрестлинг, полная амплитуда, ограниченная амплитуда

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p20-23

PROSPECTS FOR THE INCLUSION OF FULL-AMPLITUDE MOVEMENTS IN THE ARMWRESTLERS TRAINING PLAN

Diana Rustemovna Bareeva, master of sports of international class in arm wrestling, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Alexey Valerievich Zhivoderov, candidate of pedagogical sciences, docent, master of sports of the Russian Federation in kettlebell lifting, St. Petersburg State University of Veterinary Medicine; Ivan Mikhailovich Evdokimov, candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; Valery Aleksandrovich Zhivoderov, docent, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg; Alexander Valentinovich Drozd, honored master of sports in karate Kyokushin, St. Petersburg State University of Veterinary Medicine

Abstract

The attacking movement in arm wrestling is characterized as a combination and interaction of all the links of the wrist apparatus, forearm and shoulder involved in the work at the same time. Armwrestler athletes who do not pay due attention to working out the full amplitude of the basic reducing vectors cannot reveal their power potential in the pre-competitive (competitive) period. The training process, built on short amplitudes, does not allow you to include in the work the full potential of the muscle groups that form motor activity. Often we have to deal with the training plans of experienced athletes in which static or amplitude-limited loads prevail on a permanent basis. Using a limited range of load angles, athletes face a power plateau that does not allow them to reach higher power indicators. In addition, the nature of the struggle of the mentioned athletes is unstable with a large number of weak zones.

Keywords: armwrestling, full amplitude, limited amplitude

ВВЕДЕНИЕ

Современные реалии теоретико-методических изысканий в армрестлинге, описанные на фундаментальной основе, относятся к двадцатому веку. При этом сам уровень соревнующихся атлетов находится не сравнимо выше теоретическо-методической части. На основании вышеупомянутых высказываний можно сделать вывод о существовании нескольких поколений спортсменов армрестлеров достигших высшего спортивного мастерства, занимающихся тренерской деятельностью при полном отсутствии формирования научной базы с их стороны. Выводы не утешительные. Вся тренерская деятельность основывается на личном опыте, того или иного тренера без обобщаемого научного подхода. Фундаментом формирования тренировочного процесса в армрестлинге является незыблемость понятийного аппарата о формировании рабочих углов [1]. Опираясь исключительно на вышеизложенные реалии, ряд спортсменов сталкиваются с ограничением раскрытия собственного силового потенциала ввиду превалирования статических нагрузок или работы в ограниченных углах на всех стадиях тренировочного процесса. Выход из сложившегося стереотипа построения тренировочного процесса у спортсменов армрестлеров лежит в диаметральной плоскости, а именно с включением в тренировочный процесс, на подготовительном этапе, движений со значительной амплитудой. Данное решение

позволяет повысить результативность проработки всех мышечных групп, участвующих в борьбе, на подготовительном этапе, с включением проработки рабочих углов в заключительной фазе [2]. Данное решение позволяет как проработать, так и укрепить в рабочих углах силовой потенциал мышечных групп, участвующих в борьбе.

МЕТОДИКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Опираясь на вышеизложенные решения, группой тренеров был поставлен и апробирован эксперимент. Для практической достоверности высказанной гипотезы были сформированы контрольная и экспериментальная группы на базе Санкт-Петербургского университета аэрокосмического приборостроения. Эксперимент проходил с сентября 2022 года по март 2023 года.

Контрольной группе был предложен тренировочный план, включающий в себя комплекс упражнений и методик их выполнения в широко культивируемом стиле применения ограниченных амплитуд на всех этапах тренировочного процесса.

Для экспериментальной группы, на подготовительном этапе была сформирована методическая модель тренировочного процесса, включающая в себя выполнение специализированных упражнений в значительной амплитуде с плавным переходом, на заключительном этапе, к проработке рабочих углов в ограниченной амплитуде.

По окончании эксперимента двум группам было рекомендовано провести контрольные спарринги. Принимая во внимание практически одинаковый стартовый уровень спортсменов, отобранных в контрольную и экспериментальную группы формирование пар проводилось исходя их весовых категорий. По количеству участников эксперимента было сформировано 6 пар. Результаты фиксировались по системе до двух поражений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Показатели успешно реализованных поединков за столом для армрестлинга представлены в таблице.

Таблица – Реализованные поединки (пкг=6, пэг=6, М±m)

Команды	Реализованные победы
Контрольная группа	2
Экспериментальная группа	4
p-value	$p \leq 0,05$

Результат проведённого эксперимента отображён в таблице 1. Количество успешно реализованных побед в шести парах у контрольной группы равен 2 победам участников. Реализованные поединки экспериментальной группы равны 4 победам участников. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что число победителей экспериментальной группы больше числа победителей контрольной группы на 50% данные различия статистически достоверны ($p \leq 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тренировочный процесс спортсменов армрестлеров, целесообразно укомплектовывать упражнениями значительной амплитуды, на подготовительном этапе тренировочного цикла, с последующим переходом к сокращению амплитуды выполнения специализированных упражнений вплоть до статических нагрузок. Такой подход к формированию тренировочной деятельности позволит увеличить горизонты раскрытия силового потенциала выступающих спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Статическая нагрузка как основа формирования силового потенциала в армрестлинге / Д.Р. Бареева, А.В. Живодеров, И.М. Евдокимов, В.А. Живодёров // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 43–46.

2. Развитие высоких силовых показателей плечелучевой мышцы как фундамента стабильной двигательной активности в армрестлинге / А.В. Живодеров, Д.Р. Бареева, И.М. Евдокимов, В.А. Живодеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 150–153.

REFERENCES

1. Bareeva, D.R., Zhivoderov, A.V., Evdokimov, I.M. and Zhivoderov, V.A. (2023), “Static load as the basis for the formation of power potential in arm wrestling”. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), No 1.
2. Zhivoderov, A.V., Bareeva, D.R., Evdokimov, I.M. and Zhivoderov, V.A. (2022), “Development of high strength indicators of the shoulder-beam muscle as the foundation of stable motor activity in arm wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), No 10.

Контактная информация: zhivoderov74@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.07.2023

УДК 796.853.26

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

Константин Владимирович Белый, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, главный аналитик, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Актуальность. Теоретическая подготовка является самостоятельным разделом системы подготовки киокусинкай. Существенная роль теоретической подготовки признается большинством методистов и тренеров, что связано с большой технико-тактической сложностью вида спорта и высокими требованиями к физической подготовке спортсмена. Однако относительно содержания теоретической подготовки, ее объема и места в структуре подготовки у методистов до сих пор нет единого мнения. Цель исследования. Настоящая работа ставит целью систематизацию имеющихся подходов к теоретической подготовке в киокусинкай. Результаты. В результате проведенного анализа можно утверждать: 1). Необходимость теоретической подготовки в киокусинкай безусловно признается тренерами и методистами; 2). На роль и содержание теоретической подготовки в киокусинкай не сформирован единый взгляд; 3). Объем теоретической подготовки и ее место в структуре подготовки спортсмена сильно различается в различных нормативных документах; 4). Подход к теоретической подготовке, закрепленный в действующем федеральном стандарте спортивной подготовки киокусинкай, требует существенной корректировки.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, теоретическая подготовка, спортивная подготовка, система подготовки

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p23-27

THEORETICAL TRAINING IN KYOKUSHINKAI

Konstantin Vladimirovich Bely, candidate of pedagogical sciences, honored coach of Russia, chief analyst, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Introduction. Theoretical training is an independent section of the kyokushinkai training system. The essential role of theoretical training is recognized by the majority of methodologists and coaches, which is associated with the great technical and tactical complexity of the sport and the high requirements for the athlete's physical training. However, there is still no consensus among methodologists regarding the content of theoretical training, its volume and place in the structure of training. The purpose of the study. This work aims to systematize the available approaches to theoretical training in kyokushinkai. Results. Based on the analysis carried out, it can be argued that: 1). The need for theoretical training in kyokushinkai is certainly