

станции, то, как правило, он выполняется в условиях высокой общей усталости, что снижает его успешность. Вследствие чего встает такая же необходимость развития пластичности и гибкости.

Установлено, что финишный бросок, так же как и поворот, поддается тренированности. Ключом к успеху является хорошая растяжимость мышц и быстрая реакция. При грамотном выполнении, данный элемент позволяет выиграть драгоценные сотые секунды и в некоторых ситуациях просто занять более высокое место на соревнованиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, была детально разобрана роль и значение гибкости при выполнении поворотов и финишного броска в плавании брассом. Установлена высокая степень влияния правильного прохождения поворотов на результативность в плавании брассом.

Контактная информация: kirillprigoda@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.12.2022

УДК 796.88

К ВОПРОСУ О ПЛАНИРОВАНИИ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ У СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; **Павел Петрович Литасов**, кандидат педагогических наук, доцент, Калининградский филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, Калининград; **Александр Сергеевич Фадеев**, кандидат педагогических наук, доцент, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; **Владимир Михайлович Петров**, доцент, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, Санкт-Петербург; **Борис Юрьевич Комиссаров**, методист, **Григорий Андреевич Макаров**, методист, Калининградское региональное отделение общественно-государственного объединения "всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», Калининград

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по анализу тренировочного процесса спортсменов-силовиков. Было выявлено, что спортсменам-силовикам необходимо вести постоянный учет своих тренировок в тренировочном дневнике, для сопоставления спортивных результатов в различное время и находить между ними связь. В статье представлен примерный план круглогодичной тренировки. Установлено, что планирование круглогодичной тренировки особенно важно для квалифицированных атлетов, участвующих во многих ответственных соревнованиях и тренирующихся в большинстве случаев по индивидуальному плану. Выявлено, что для спортсменов третьего, второго разрядов, у которых число ответственных соревнований невелико, необходимо включать в план тренировочного процесса прикидки на результат для того, чтобы выявить спортивный результат и определить эффективность метода тренировки.

Ключевые слова: силовые виды спорта, тренировочный процесс, планирование, круглогодичная тренировка, результат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p406-410

ON THE ISSUE OF PLANNING YEAR-ROUND TRAINING FOR ATHLETES IN POWER SPORTS

Evgeny Anatolyevich Pronin, the candidate of pedagogical sciences, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg; **Pavel Petrovich Litsov**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry

of Internal Affairs of Russian Federation; Alexander Sergeevich Fadeev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Mikhailovsky Military Artillery Academy, St. Petersburg; Vladimir Mikhailovich Petrov, the docent, St. Petersburg State Agrarian University, St. Petersburg; Boris Yuryevich Komissarov, the methodologist, Grigory Andreevich Makarov, the methodologist, Kaliningrad Regional branch of the public-state association "All-Russian Physical Culture and Sports Society "Dynamo", Kaliningrad

Abstract

The article presents the results of the authors' research on the analysis of the training process of athletes-security officers. It was revealed that athletes-security officers need to keep the constant record of their workouts in the training diary, to compare sports results at different times and to find the connection between them. The article presents the approximate plan for year-round training. It has been established that planning year-round training is especially important for qualified athletes participating in many responsible competitions and training in most cases according to an individual plan. It is revealed that for athletes of the third and second categories, whose number of responsible competitions is small, it is necessary to include in the plan of the training process estimates for the result in order to identify the sports result and determine the effectiveness of the training method.

Keywords: strength sports, training process, planning, year-round training, result.

ВВЕДЕНИЕ

При подготовке к соревнованиям всегда больший удельный вес в тренировке спортсменов занимают классические упражнения, между тем как в остальное время – специально вспомогательные. Далее бывает необходимость совершенствовать технику отдельных классических упражнений или развивать отдельные мышечные группы. Все это отражается на построении круглогодичной тренировки, а значит, требует, продуманного и точного планирования тренировочного процесса спортсмена-силовика. Планирование тренировочного процесса спортсменов-силовиков в течение года, целесообразно разделять на периоды, а для начинающих спортсменов внедрять специально-вспомогательные упражнения для всестороннего физического развития и развития силы.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В силовых видах спорта периодизация устанавливается в зависимости от времени года и календаря соревнований.

В процессе нашего исследования мы повели анализ научно-методической литературы, исследований Российских авторов, опрос респондентов, в качестве которых выступали тренеры отделения по тяжелой атлетике Государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №1» Калининского района г. Санкт-Петербурга мы не нашли решения вопроса по нашему исследованию. Из этого следует, спортсменам-силовикам необходимо вести постоянный учет своей учебно-тренировочной работы в тренировочном дневнике, чтобы сопоставлять спортивные результаты в различное время, находить между ними связь, устанавливать положительные и отрицательные явления и вносить ценные коррективы в содержание тренировки.

Основываясь на вышеизложенных фактах, нами был разработан примерный план круглогодичной тренировки, представленный в таблице.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Установлено, что периодизация устанавливается в зависимости от времени года и календаря соревнований.

Планировать тренировочный процесс спортсменов-силовиков по временам года, разбивая его на три периода — подготовительный, основной и переходный, целесообразно для начинающих и атлетов 3-го разряда, которым необходимо широко использовать зимние и летние виды физических упражнений для всестороннего физического развития.

Кроме того, количество соревнований, в которых им предстоит участвовать, сравнительно невелико. Продолжительность периодов зависит от климатических условий, которые в северных и южных районах нашей страны различны.

Что касается квалифицированных атлетов, которым предстоит много раз в году участвовать в соревнованиях, то составлять план тренировок следует на основании календаря соревнований, разбив весь годовой план на отдельные этапы.

Каждый этап, представляющий собой сроки между смежными соревнованиями, разбивается на два периода.

Срок, необходимый для подготовки к соревнованию, назовем периодом специальной подготовки, а остальное время до этого – периодом общей подготовки. Эти периоды будут повторяться столько раз, сколько предстоит соревнований. Но между некоторыми соревнованиями сроки могут быть очень малы. В таких случаях период общей подготовки, по существу, выпадает, остается лишь специальная подготовка; и при этом интенсивность отдельных частей ее надо снизить, чтобы избежать перетренировки.

Время от времени рекомендуется прекращать тренировку на несколько дней, а два раза в год на две-три недели. Непродолжительные перерывы для отдыха даются примерно через двадцать пять-тридцать дней тренировки, а также после прикидок и соревнований.

Планирование круглогодичной тренировки особенно важно для квалифицированных атлетов, участвующих во многих ответственных соревнованиях и тренирующихся в большинстве случаев по индивидуальному плану. Для спортсменов третьего, второго разрядов, у которых число ответственных соревнований невелико, необходимо включать в план тренировочного процесса прикидки на результат для того, чтобы выявить спортивный результат и определить эффективность метода тренировки. Необходимо основное внимание уделять определенным вспомогательным упражнениям для развития силы, к таким как:

- жим штанги двумя руками узким широким хватом. Обычно атлетом избирается какое-то среднее расстояние между кистями на грифе, позволяющее наиболее полно использовать мышцы рук для подъема большего веса;

- жим двумя руками из-за головы различными хватами. Это упражнение имеет то же значение, что и предыдущее, но в связи с тем, что в исходном положении плечи отведены в стороны и в локтевых суставах образуется острый угол, нагрузка ложится главным образом на среднюю часть дельтовидной мышцы и трицепсы;

- жим штанги от уровня головы стоя. Это упражнение может быть выполнено двояко. В первом случае сначала штанга выжимается с груди на прямые руки, а затем сдерживающим усилием рук опускается до уровня головы, откуда снова выжимается вверх и снова опускается до этой высоты.

Это упражнение развивает силу мышц, выполняющих работу в самом ответственном участке в силовых видах спорта, в частности в гиревом спорте и тяжелой атлетике. Данное упражнение широко применяется ведущими атлетами и дает хорошие результаты.

Более частые выступления приучают атлета лучше владеть собой в обстановке соревнования и приобрести опыт, который необходим для участия в ответственных соревнованиях.

В ходе нашего исследования нами был разработан примерный план круглогодичной тренировки спортсменов-силовиков, который представлен в таблице.

Данный план тренировки является ориентировочным, так как календарь спортивных мероприятий может изменяться, и, кроме того, содержание плана зависит от спортивной квалификации атлетов.

На основании общего годового плана каждый атлет составляет рабочий этапный план. В нем период тренировки разбивается на участки, в которых точно определяются задачи, варианты тренировки и дозировка каждого упражнения, ориентировочно намеча-

ется предполагаемый спортивный результат.

Разбивка всего этапа подготовки на отдельные участки зависит от задач, характера тренировочных комплексов и нагрузки. Чтобы не было явлений переутомления и занимающиеся пришли к соревнованию в наивысшей спортивной форме.

Таблица – Примерный план круглогодичной тренировки.

Месяц	Число	Спортивные мероприятия	Кол-во дней до соревнований	Время тренировки	Характер тренировки		
					Цикл	Вариант	Нагрузка
01			30	5/I, 18/I, 20/I, 5/II	3 3	1 3	Легкая Средняя
02	5	Прикидка		7/II, 3/III	2	2	Большая
03	5	Чемпионат и первенство города	30	7/III, 17/III 19/III, 13/IV	2 2	1 2	Средняя Большая
04	5	Чемпионат Федер. округов	40	10/IV, 25/IV	2	2	Средняя
05	15	Чемпионат и Первенство России		27/IV, 15/V 17/V, 2/VI	2	2	Большая Отдых
06			65	3/VI, 15/VI	3	2	Легкая
07	20	Прикидка	20	17/VI, 30/VI 1/VII, 18/VII	3 2	3 2	Средняя Большая
08	10	Турнир на призы Губернатора города		20/VII, 8/VIII 15/VIII, 30/VIII	2 2	2 1	Большая Легкая
09			65	1/IX, 18/IX	2	2	Средняя
10	15	Открытый Всероссийский турнир (мастерский турнир)	35	20/IX, 13/X 20/X, 30/X	2 1	3 2	Большая Средняя
11	20	Кубок России	30	1/XI, 18/XI	2	2	Большая
12	20	Чемпионат и первенство Мира	15	25/XI, 18/XI 21/XII, 4/I	2	3	Большая Отдых

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Было выявлено, что спортсменам-силовикам необходимо вести постоянный учет своей учебно-тренировочной работы в тренировочном дневнике, чтобы сопоставлять спортивные результаты в различное время, находить между ними связь, устанавливать положительные и отрицательные явления и вносить ценные коррективы в содержание тренировки. Установлено, что периодизация устанавливается в зависимости от времени года и календаря соревнований. Планирование круглогодичной тренировки особенно важно для квалифицированных атлетов, участвующих во многих ответственных соревнованиях и тренирующихся в большинстве случаев по индивидуальному плану. Для спортсменов третьего, второго разрядов, у которых число ответственных соревнований невелико, необходимо включать в план тренировочного процесса прикидку на результат для того, чтобы выявить спортивный результат и определить эффективность метода тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту / Е.А. Пронин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 26–30.
2. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е. А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 231–235.
3. Пронин, Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика / Е. А. Пронин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88–94.
4. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344–346.
5. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е. А. Пронин // Ученые записки универси-

тета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.

6. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учётом соматотипа / Е.А. Пронин, И.А. Суслина, И.В. Мальцева, А.В. Зюкин // *Культура физическая и здоровье*. – 2022. – № 1(81). – С. 245–251.

7. Схема последовательности обучения тяжелоатлетическому приему / Е. А. Пронин, А.С. Удалых, А.С. Митрюков [и др.] // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 10(212). – С. 345–349.

REFERENCES

1. Pronin, E.A. (2022), “Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 26–30.

2. Pronin, E.A. (2022), “Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype”, *Physical culture and health*, No. 2 (82), pp. 231–235.

3. Pronin, E. A. (2022), “Features of the training regime of a kettlebell athlete”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 8. – pp. 88–94.

4. Pronin, E.A. (2022), “Pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 344–346.

5. Pronin, E.A. (2022), “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (203), pp. 331–335.

6. Pronin, E.A., Suslina, I.A., Maltseva, I.V. and Zyukin, A.V. (2022), “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Physical culture and health*, No. 1 (81), pp. 245–251.

7. Pronin, E. A., Udalykh, A. S., Mitryukov, A. S. [et al.] (2022), “Scheme of the sequence of weightlifting training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 345–349.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.01.2023

УДК 796.015.68

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Наталья Григорьевна Пучкова, доцент, заведующая кафедрой, Московский архитектурный институт; Москва, **Светлана Юрьевна Завалишина**, доктор биологических наук, профессор, Российский государственный социальный университет, Москва; **Игорь Валентинович Никишин**, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва; **Наида Джамалдиновна Тагирова**, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Увеличить уровень физических возможностей в любом возрасте возможно путем регулярных физических нагрузок, особенно в ходе волейбольных нагрузок. На их фоне возрастают силовые возможности, мышечной системы и повышаются двигательные характеристики. Цель исследования - оценить последствия волейбольных тренировок на уровень физической подготовленности юношей. Методика и организация исследования. Наблюдались 32 здоровых юноши, из которых образовали две группы. Это была группа исследования (17 юношей), которая в дополнение к академическим физкультурным занятиям приступила к волейбольным тренировкам не реже 3 раз на протяжении недели. Группа контроля включала 15 здоровых юношей, испытывавших мышечные нагрузки 2 раза за неделю лишь во время академических занятию физкультуре. Физическая подготовленность обследованных определяли при помощи стандартных функциональных тестов. Дан-