

Колодезников Кирсан Степанович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Заслуженный тренер РС(Я) по боксу

Голиков Артур Андреевич,

кандидат в мастера спорта по боксу

студент 2 курса ИФКиС

СВФУ им.М.К. Аммосова

ЭТАПНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ КАК ОСНОВА НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БОКСУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
STAGE COMPLEX SURVEY AS THE BASIS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE NATIONAL BOXING TEAM OF THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Аннотация. В статье рассматриваются основные моменты этапного комплексного обследования боксеров сборной республики Саха(Якутия), активное применение педагогических, психологических и функциональных методов диагностики и анализа соревновательной деятельности, разработка практических рекомендаций для коррекции технико-тактического мастерства и оптимизации тренировочной нагрузки спортсменов.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, спортсмены-единоборцы, анализ соревновательной деятельности, биомеханика техники спортсмена, функциональное состояние спортсмена, психологическая подготовленность.

Abstract. The article discusses the main points of a stage-by-stage comprehensive examination of boxers from the national team of the Republic of Sakha (Yakutia), the active use of pedagogical, psychological and functional methods of diagnostics and analysis of competitive activity, the development of practical recommendations for correcting technical and tactical skills and optimizing the training load of athletes.

Key words: scientific and methodological support, martial arts athletes, analysis of competitive activity, biomechanics of an athlete's technique, functional state of an athlete, psychological preparedness.

Введение. Последние спортивные результаты в спорте высших достижений на международной арене и развития спорта в современном мире, поставило перед российскими учеными и спортивными функционерами задачи, по реформированию и модернизированию тренировочного процесса, воссозданию системы комплексного научного подхода к подготовке спортсменов высокого класса[4,5]. К настоящему времени система подготовки спортсменов-единоборцев высокого класса включает множество компонентов, взаимосвязанных между собой, одним из которых является научно-методическое обеспечение с применением современных достижений спортивной науки[2, 6].

Цель исследования: Совершенствование тренировочного процесса и улучшение спортивных результатов выступлений спортсменов-боксеров Республики Саха(Якутия) на Российских, международных соревнованиях.

Методы и организация исследования: Комплексная группа работала со сборной



командой Якутии по боксу, и осуществляла этапный контроль по следующим показателям:

- контроль и анализ уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

- Контроль и анализ соревновательной деятельности спортсменов.

- Разработка практических рекомендаций по планированию и коррекции тренировочного процесса.

- Оценка технико-тактического мастерства спортсменов с позиции биомеханики.

- Оценка динамики функционального состояния

- Оценка психологической подготовленности

Так же нами была проведена предварительная работа с тренерским составом по боксу, что позволило определить ориентировочное планирование работы с учетом специфики бокса.

Была создана база данных, проведение этапного комплексного обследования (ЭКО) заключалось в определении уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах спортивной подготовки и на важнейших этапах подготовки и в условиях учебно-тренировочных сборов.

Результаты и их обсуждение. Этапное заключение комплексного научного обеспечения проводилось на каждого перспективного спортсмена индивидуально и включало: анализ соревновательной деятельности, анализ технико-тактических действий с позиции биомеханики, состояние психологической подготовленности и динамика функционального состояния.

При анализе соревновательной деятельности мы использовали метод и таблицу предложенную Колодезниковым К.С.[1] и Ефремовым В.В. [3], которая включала в себя наименование соревнований, вес, стадию, все действия боксеров.

Анализ технико-тактических действий с позиции биомеханики проводился визуально с использованием видеорегистраторов. А так же с применением компьютерных технологий.

При анализе психологической готовности выявлялась выраженная оптимальная мотивация к спортивной деятельности.

Динамика функционального состояния проводилась по показателям тестирования и делались заключения с рекомендациями: состав тела, исследование ССС, сила мышц рук, исследования ЦНС, исследования скоростно-силовых показателей, а так же показатели общего анализа крови. Использовалась программа «Polar Electro OY».

Кроме выше названного по результатам тренерского наблюдения и письменного личного тестирования были выявлены уровни самосовершенствования личности каждого спортсмена, даны индивидуальные рекомендации по самосовершенствованию в избранном виде спорта [3].

Заключение. Таким образом необходимо отметить что этапное комплексное обследование спортсменов, в частности боксеров, представляет собой системную научно-обоснованную работу, учитывающую весь комплекс научно-методического обеспечения, гарантирует положительную результативную динамику. Специалистами физической культуры и спорта, психологами, врачами, налажены партнерские отношения.

Осуществляются принципы коллегиальности, доверия, сотрудничества, открытости, доступности и согласованные меры влияния тренерскому штабу, спортсменам. По результатам проведенных исследований спортсменам и тренерам предоставляются индивидуальные рекомендации. Формируется база данных исследованных показателей. Для дальнейшего эффективного управления научно-методическим потенциалом и имеющимися научными достижениями, необходимо вести работу с учетом региона, географии, менталитета участников спортивной деятельности.



Список литературы

1. Бестинов Р.В. Сравнительный анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации лиги WSB: статья / Р.В. Бестинов, К.С. Колодезников // «Теория и практика физической культуры и спорта», 2016. № 11 – 79 с.
2. Васильев, О.С. Современные методики биомеханических измерений: компьютеризированный динамометрический комплекс / О.С. Васильев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 3. – С. 13–16.
3. Ефремов В. В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля высокой квалификации / В. В. Ефремов, М. Г. Колодезникова, Н. Д. Николаев // теория и практика физ. культуры. 2017. -№ 11. –С. 66-68
4. Колодезникова М.Г. Интегральная подготовка региональных сборных команд по единоборствам (на примере Республики Саха(Якутия))./М.Г.Колодезникова, К.С.Колодезников// ЧЕЛОВЕК. СПОРТ. МЕДИЦИНА 2021. Т.22. -№S1. –С.62-64
5. Колодезникова М.Г. Комплексное научно-методическое обеспечение спортсменов-единоборцев высокой квалификации в условиях крайнего севера. /М.Г.Колодезникова// 2019. -№10. –С.6-8
6. Романов, Ю.Н. Современные методики функционального состояния кардиопульмональной системы общей и специальной работоспособности кикбоксеров высшей квалификации /Ю.Н. Романов, А.С. Аминов, Л.А. Романова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 34–41.

