

**М. В. Петруша**  
Науч. рук. **В. А. Боровая,**  
преподаватель

## **ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА И ЕГО ОСОБЕННОСТИ В ЗИМНЕМ МНОГОБОРЬЕ «ЗДОРОВЬЕ»**

Среди многих видов спорта, культивируемых в нашей стране, особое место занимает многоборье «Здоровье» государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, в частности, зимнее многоборье, как наиболее доступная для населения спортивная дисциплина.

В результате изучения научно-методической литературы, а также проведенного нами эксперимента можно сделать следующие выводы:

– тренировочный процесс зимних многоборцев разноплановый, очень динамичен и подвижен во всех своих частях. Необходимо по состоянию спортсмена составлять физические нагрузки с адекватной реакцией на них органов и систем организма, т.е. установить соответствие требований к спортсмену и его возможностям;

– тренеру и спортсмену необходимо иметь систему методов оценки и анализа тренированности в различных аспектах – педагогическом, медицинском и психологическом;

– при планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность;

– упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням;

– приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего, тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого – содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем – уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день;

– взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом – увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма;

– большое значение в подготовке зимних многоборцев имеет комплексное развитие физических качеств, большой удельный вес упражнений применяемых, в тренировочном цикле должны занимать упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств. Данные качества, по нашему мнению, являются основополагающими в достижении максимального результата в многоборье.

**Т. С. Тихонова**  
Науч. рук. **О. Ф. Фомченко,**  
преподаватель

## **ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ СТОП У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Проблема развития сводов стоп у детей очень актуальна. Речь идет о наиболее часто встречающемся диагнозе: плоско-вальгусная деформация стоп у детей.