

– основное место прыжков в глубину в годичном цикле – во второй половине подготовительного периода. Однако в соревновательном периоде они являются действенным средством для поддержания достигнутого уровня силовой подготовленности.

*В. А. Секунов (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)*

*Науч. рук. А. П. Маджаров,*

*преподаватель*

## **ПОСТРОЕНИЕ РАЗМИНКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

Эффективность деятельности функциональных систем организма спортсменов в учебно-тренировочной деятельности во многом определяется рационально построенной разминкой, под которой следует понимать комплекс специально подобранных упражнений и процедур, проводимых перед основной двигательной активностью с целью полноценной подготовки организма к планируемой работе. Отсутствие или недостаточная разминка перед тренировочной и соревновательной работой не только отрицательно сказывается на работоспособности, но и существенно повышает вероятность мышечных травм.

В разминке различают общую и специальную части. Воздействие общей части разминки проявляется в местном разогревании мышц, скорости протекания в них биохимических реакций, увеличении периферического кровообращения. Повышаются сократительные способности мышц, увеличивается амплитуда движений, эффективность энергообеспечения мышечной деятельности, уменьшается опасность травм, активизируется деятельность сердца, легких, сосудов и крови.

Специальная часть разминки предусматривает выполнение конкретных двигательных действий в режиме обусловленной программой соревновательной деятельности или тренировочного занятия. В этой части осуществляется применение специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных по структуре и воздействию на организм спортсмена к предстоящей тренировочной или соревновательной деятельности, обеспечивает оптимальную возбудимость центральных и периферических звеньев двигательного аппарата.

Рассматривая повышение внутренней температуры тела как один из важнейших факторов, определяющих эффективность разминки, следует упомянуть, что повысить температуру тела можно путем выполнения физической работы, использования сауны или горячего душа. Однако наиболее оптимальным средством является специально организованная мышечная деятельность, позволяющая органически увязать повышение температуры с подготовкой системы регуляции движений.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1 Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 402 с.

2 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

*Е. М. Соловей (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)*

*Науч. рук. М. В. Коняхин,*

*к.п.н, доцент*

## **НЕКОТОРЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О РЕЗУЛЬТАТАХ ЛЫЖНЫХ ГОНОК НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЕ–2011**

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Соревнование как неотъемлемый атрибут

спорта имеет свои специфические особенности, отличающие от других элементов спорта. Одной из главных особенностей спортивных соревнований является равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления.

Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксации спортивных достижений. На наш взгляд эта специфическая особенность не в полной мере была реализована на Республиканской универсиаде–2011 по лыжным гонкам. Это связано с не совсем обоснованной системой подсчета командных результатов.

На основе анализа практического опыта и собственного взгляда на применения существующей системы подсчета командных очков была определена цель работы – выявить возможность использования другой системы, которая позволит, по нашему мнению, более достоверно и справедливо ранжировать команды по результатам гонок.

В процессе работы изучались и анализировались протоколы лыжных гонок в программе Республиканской универсиады 2011 года.

Существующая система подсчета командных очков не совсем отражает реальные силы команд. Спортсмены, занявшие с первого по восемнадцатое места, приносят своей команде очки от 24 (первое место) до 2 (восемнадцатое). Всем остальным спортсменам начисляется одно очко за участие в гонке не зависимо от результата.

Мы предлагаем ранжировать спортсменов согласно занятым местам в гонке, исходя из количества стартующих.

Равные условия для всех участников, справедливое определение победителя и ранжирование остальных спортсменов создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.