

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.

Анализ научно-методической литературы показал, что при плоско-вальгусном искривлении ног у детей дошкольного возраста возникает расстояние между внутренними лодыжками при плотно сжатых и выпрямленных коленях более 4–5 см. Это не врожденный порок, не наследственное качество, а приобретенный дефект. Искривление ног появляется чаще всего через несколько месяцев после того, как ребенок встал на ноги и начал ходить. Это объясняется чрезмерной нагрузкой на нижние конечности в период быстрого роста и слабым еще мышечно-связочным аппаратом. При вальгусной деформации основные изменения происходят в коленном суставе. Если посмотреть на такого ребенка сбоку, то заметно переразгибание ног в коленных суставах. Стопы постепенно деформируются и приобретают устойчивое плоско-вальгусное положение – пятки отклонены наружу. Развивается плоскостопие. Также страдает походка – ребенок ходит неуверенно, неловко, быстро устает, жалуется на боли в ногах. Если одна нога искривлена больше другой – часто развивается искривление позвоночника, сколиоз [1].

Чаще заболевание выявляют при проведении осмотра ребенка ортопедом, когда есть жалобы от родителей. Самостоятельная постановка диагноза «вальгусная деформация стопы», лечение патологии методами из Интернета, средств массовой информации и «огромного опыта» соседей, может привести к большим проблемам.

Таким образом, одним из самых эффективных профилактических средств является обеспечение ребенку достаточной двигательной активности. Лечение плоско-вальгусной установки стоп должно носить комплексный характер, а также являться укреплением общего состояния ребенка.

Литература

1 Нарский, Г. И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: пособие для педагогов дошкол. учреждений / Г. И. Нарский, М. В. Коняхин, О. А. Ковалева и др.; под ред. Г. И. Нарский. – Мн.: Полымя, 2002. – 176 с.

2 Шестакова, Т. Н. Оздоровительная и физическая культура для дошкольников: пособие для педагогов и мед. работников дошкол. учреждений / Т. Н. Шестакова, Т. Ю. Логвина. – Мн.: Полымя, 2000. – 176 с.

В. В. Фомичева

*Науч. рук. А. В. Зацепин,
преподаватель*

СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНИКА ХОДОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Техника лыжника включает более 50 способов передвижения на лыжах. Основой техники передвижения на лыжах являются лыжные ходы. Они подразделяют на классические и коньковые. «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях в марафоне на 55 км, который и выиграл.

Классические ходы включают попеременные (двухшажный и четырехшажный) и одновременные ходы (бесшажный, одношажный и двухшажный), а также переходы с одного хода на другой.

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной