

Список использованной литературы

1. Бочкарева, С.И. Профилактика нарушений осанки средствами атлетической гимнастики у студенток вузов/ С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Т.Н. Шутова, С.П. Голубничий // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – №1. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-sredstvami-atleticheskoy-gimnastiki-u-studentok-vuzov> – Дата доступа: 22.06.2023.

2. Волкова, О.А. Профилактика нарушений осанки у лиц, занимающихся атлетической гимнастикой / Волкова О.А., Смирнов Г.И. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. №6 (160). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniy-osanki-u-lits-zanimayuschih-sya-atleticheskoy-gimnastikoy> – Дата доступа: 22.09.2022.

УДК 796.015.2:796.093.645

С. В. Севдалев

ОБОСНОВАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

В статье рассмотрены особенности построения годового цикла подготовки квалифицированных спортсменов, занимающихся современным пятиборьем. Экспериментально обоснована двухцикловая структура годового цикла подготовки пятиборцев. Разработанная структура подготовки апробирована в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов, а её эффективность подтверждена результатами соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью спортивной деятельности в комплексных видах многоборий, по мнению специалистов, является прежде всего ее многоплановость и мультидисциплинарность. Современное пятиборье является одним из прикладных видов спортивных многоборий, в настоящее время включающее в себя дисциплины, отличающиеся как по биомеханическим характеристикам, так и по функциональным механизмам обеспечения двигательной деятельности – фехтование, плавание, конкур, комбинированную эстафету (бег 5 по 600м, стрельба) [1].

По мнению авторов, одним из аспектов совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов-пятиборцев является поиск и использование наиболее рациональных вариантов построения тренировочных циклов различной длительности, и, в первую очередь, в годовом цикле подготовки. Структура годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса [2].

Следует отметить, что планирование тренировочного процесса в современном пятиборье стало более сложным в виду того, что в последнее время неоднократно изменялись правила соревнований. Согласно новому формату (2022 г.), соревнования по современному пятиборью проходят практически без перерыва, виды пятиборья следуют один за другим, крупнейшие состязания включают в себя несколько этапов. При планировании тренировочного процесса следует учитывать как длительность соревновательного периода, так и их высокую плотность проведения.

Текущий 2022–2023 соревновательный год отличается не только изменениями правил соревнований, но и отстранением на неопределенный срок от участия спортсменов России и Беларуси в международных соревнованиях. Все вышеобозначенное серьезно затрудняет процесс планирования тренировочного процесса [3, 4].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать структуру годового цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, занимающихся современным пятиборьем.

В исследовании приняли участие квалифицированные спортсменки, мастера спорта международного класса (МСМК), занимающиеся современным пятиборьем. В процессе работы нами использовались следующие методы исследования: обобщение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных данных.

Обобщение и анализ научно-методической литературы проводился с целью предварительного ознакомления с состоянием вопроса. Анализ подвергались данные научно-методической литературы, касающиеся основ построения подготовки в спорте, особенностей подготовки спортсменов в спортивных многоборьях. Так же были определены особенности построения тренировочного процесса в женском спорте.

Педагогические наблюдения были направлены на анализ особенностей тренировочного процесса пятиборков в различные периоды подготовки. Объектом педагогического наблюдения являлись объем и интенсивность тренировочных нагрузок квалифицированных спортсменов в различных периодах подготовки.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы Statistica 10.0.

Исследования проводились на базе Учреждения «Гомельский областной центр олимпийского резерва по прикладным видам спорта» с целью определения эффективности разработанной структуры построения годового цикла и рационального распределения нагрузки.

Специалистами в области теории спорта выделяется два основных направления в планировании годового цикла - первое направление разработано Л.П. Матвеевым, предусматривает использование трех уровней структуры тренировки: микро-, мезо- и макроструктуру. Выделяя в каждом макроцикле три периода подготовки – подготовительный, соревновательный и переходный, продолжительность которых определяется фазами развития, сохранения и утраты спортивной формы [5].

Ю.В. Верхошанский является автором второго направления в планировании подготовки спортсменов. Ученый предложил блоковую систему построения годового цикла, основанную на учете закономерностей долговременной адаптации организма к предъявляемым нагрузкам. Данная система периодизации предусматривает использование мезоцикловых блоков, продолжительностью от 2 до 6 недель [6].

В подготовке квалифицированных спортсменов-многоборцев наибольшее распространение получил классический вариант планирования тренировочного процесса на основе одного (одноцикловое) или нескольких макроциклов (двухцикловое и т.д.) [2,7].

При подготовке высококвалифицированных спортсменов, авторами отмечается ряд особенностей при планировании тренировочного процесса. Так, подготовительный период макроцикла должен быть направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента общей и специальной подготовки к основным соревнованиям, а также совершенствования различных сторон подготовленности [8].

В свою очередь, подготовительный период рекомендовано разделить на два этапа – общеподготовительный и специальноподготовительный. Основной задачей в ходе общеподготовительного этапа является повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психологических качеств. На данном этапе в работе с квалифицированными пятиборцами авторами рекомендуется выполнять значительные объемы тренировочной работы в плавании и беге [3].

В свою очередь, общая подготовка должна обеспечивать разностороннее воздействие на тренированность спортсменов с тем, чтобы на ее основе продолжать специальную подготовку в различных видах современного пятиборья. Задачи технической и тактической подготовки в этот период ограничены изучением и совершенствованием их основ. Специальные

подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60-70% времени всей тренировки [3].

По мнению авторов, на специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка преимущественно должна быть направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенным к соревновательным, и собственно соревновательных. Значительное место в общем объеме тренировочной работы на вышеуказанном этапе подготовки следует уделить узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности как в циклических видах (плавание и бег), так и в «технических» (фехтование, стрельба и верховая езда) [4].

В соревновательном периоде осуществляется дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, стабилизация спортивной формы, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в соревнованиях [8].

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала спортсмена после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и подготовку к очередному макроциклу [8].

Мезоцикл тренировки определяется специалистами как серия микроциклов, составляющих вместе относительно законченный этап тренировки [9]. Выделяют следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный (восстановительно-поддерживающий, восстановительно-подготовительный) [4].

Совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней, составляет микроцикл тренировки – традиционно уже сложившийся и весьма важный структурный элемент тренировочного процесса [4, 9].

По мнению Лагойда В.Г. взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах современного пятиборья обуславливает и специфические особенности построения микроциклов. Так, основной задачей в занятиях по плаванию и бегу является достижение высокого уровня специальной выносливости, а в фехтовании, стрельбе и верховой езде – совершенствование технического и тактического мастерства в сложно-координированных действиях, требующих быстроты и точности двигательных реакций, управляемости движениями в экстремальных условиях [10].

Основываясь на актуальные требования, предъявляемые к современному пятиборью, анкетирование ведущих тренеров, анализ научно-методической литературы нами была разработана экспериментальная структура планирования годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов. В основу данной структуры вошли традиционные подходы планирования, предложенные Л.П. Матвеевым, В.Н. Платоновым и др. [5, 9]

В соответствии с разработанной структурой подготовки квалифицированных спортсменов-пятиборцев, годичный цикл включает в себя два макроцикла, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В свою очередь, общеподготовительный этап подготовительного периода включал в себя три мезоцикла: 1-й втягивающий (сентябрь), состоящий из 3 микроциклов, 2-й – базовый мезоцикл (октябрь) – 4 микроцикла, 3-й – базовый (ноябрь) – 3-4 микроцикла (проводился в условиях среднегорья).

Специально-подготовительный этап подготовительного периода включал 2 мезоцикла:

1-й мезоцикл – контрольно-подготовительный (декабрь) – (4 микроцикла);

2-й – мезоцикл (январь) – предсоревновательный (4 микроцикла).

Соревновательный период включал в себя 1 мезоцикл (февраль) – соревновательный (3 микроцикла).

Переходный период – 1 восстановительный мезоцикл.

Общеподготовительный этап подготовительного периода 2 макроцикла включал в себя один мезоцикл - базовый (март), состоящий из 3 микроциклов.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода включал 2 мезоцикла – контрольно-подготовительный мезоцикл (3 микроцикла, проводились в условиях среднего-рья), предсоревновательный мезоцикл (2 микроцикла).

Соревновательный период включал в себя 5 мезоциклов: 1 (май-июнь) -соревновательный (5 микроциклов), 2 (июнь) - восстановительно-поддерживающий (2 микроцикла), 3 (июль) - контрольно-подготовительный (2 микроцикла), 4 (июль-август) – предсоревновательный (3 микроцикла), 5 (август) – соревновательный (3 микроцикла).

Переходный период – 1 восстановительный мезоцикл.

В соответствии с разработанной структурой, использовались следующие средства спортивной тренировки: бег, включающий в себя кроссовый бег (со скоростью ниже уровня ПАНО), бег на отрезках от 800 до 2000 (со скоростью на уровне ПАНО) и бег от 200 до 1000 (с соревновательной скоростью), плавание, на отрезках от 25 до 1000 метров в зависимости от мезоцикла, фехтование, стрельба, верховая езда.

Общий объём бега в подготовительном периоде первого макроцикла составил 952 км, плавания – 162 км, второго макроцикла 465,61 и 65,79 соответственно. В соревновательном периоде первого макроцикла объём бега составил 163,5 км, плавания – 28,3 км, второго макроцикла 732,5 км и 114,4 км соответственно.

Также нами включались в тренировочный процесс разработанные комплексы прыжковых и специальных легкоатлетических упражнений.

В свою очередь, при планировании тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье, согласно рекомендациям ряда авторов [11, 12], нами учитывался биологический цикл биоритмики организма спортсменок, при котором «разгрузочная» неделя мезоцикла тренировки совпадала с фазой ОМЦ, в которую физическая работоспособность находится на относительно низком уровне (предменструальная фаза), добавляя к ним дни следующей менструальной фазы (при наиболее распространенном 28-дневном МЦ это 26-28-й день одного МЦ и 1–4 – следующего). Все остальные дни цикла за исключением дня овуляции (13-15 день), когда нагрузка снова снижалась, спортсменкам были предложены ударные микроциклы.

По окончании годичного цикла нами был проведен сравнительный анализ результатов спортсменок (использовался непараметрический критерий Уилкоксона), показанных на крупнейших международных соревнованиях 2022 года и текущего года (август, сентябрь 2023 года).

Анализ данных, полученных по итогам соревнований показал, что в таких видах пятиборья как плавание, верховая езда статистической достоверности различий выявлено не было. В фехтовании, комбинированной эстафете и общей сумме пятиборья выявлена статистическая достоверность различий (для 5 % уровня значимости).

Таким образом, была подтверждена рабочая гипотеза и выявлена эффективность разработанной модели годичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Таким образом, проведенные исследования позволили выявить особенности построения годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье.

Экспериментально доказана оптимальная структура годичного цикла подготовки. Так, годичный цикл должен состоять из 2 макроциклов, каждый из которых состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. В первый макроцикл входят семь мезоциклов, второй – девять мезоциклов. Эффективность применяемой структуры годичного цикла подготовки высококвалифицированных многоборков подтверждается результатами соревновательной деятельности. Так, по окончании годичного цикла в сравнении с результатами 2022 года в фехтовании, комбинированной эстафете и общей сумме пятиборья выявлена статистическая достоверность различий ($P < 0,05$).

Так же при работе со спортсменками необходимо учитывать соответствия динамики тренировочных нагрузок волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Список использованной литературы

1. Севдалев, С. В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, Г.И. Нарскин, А.Г. Нарскин. Вестник спортивной науки. 2022. № 4. С. 14–19.
2. Дрюков, В. А. Тренировка в современном пятиборье / В. А. Дрюков. – Киев : Здоровья, 1988. – 128 с
3. Нарскин, Г.И. Специфика соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Г.И. Нарскин, С.В Севдалев // Прикладная спортивная наука. – 2021. – № 1 (13). – С. 4–11.
4. Севдалев, С. В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е.А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт
6. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки : блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.
7. Скобликов, А.В. Рациональная структура беговых нагрузок квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Скобликов– М., 2007. – 110 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. – М: Академия, 2008. – 480 с
9. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп, 2013. - 624 с.
10. Лагойда, В.Г. Основы многолетней подготовки в современном пятиборье / В.Г. Лагойда. – Уфа: Изд. Башгосуниверситета, 1996. – 132 с.
11. Асинкевич, Р. Особенности проявления полового диморфизма у высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / Р. Асинкевич, С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 17–19.
12. Севдалев, С. В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменов, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.

УДК 796.011.3:378.091.31-057.875

Н. В. Селиверстова

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ УНИВЕРСИТЕТА

В статье автором рассматривается вопрос организации физического воспитания в высшем учебном заведении, рассматриваются также первостепенные задачи воспитания у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств которые в дальнейшем обеспечат готовность к дальнейшей жизнедеятельности, что в дальнейшем будет предусматривать содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов по выбранной специальности.