

2. Powell M., Anesaki M. Health Care in Japan. New York: Routledge, 2013. 272 p.

УДК 796. 922. 093

**ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
INCREASE IN THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS
OF ATHLETES IN EDUCATIONAL AND TRAINING
AND COMPETITIVE ACTIVITY**

*Сиваков Владимир Ильич, доктор педагогических наук, профессор,
Сибгатуллин Артур Раилевич, аспирант*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

*Sivakov Vladimir Ilyich, the doctor of pedagogical sciences, professor
Sibagatullin Artur Railevich. Graduate student*

*South Ural State University of Humanities and Education, Chelyabinsk, Russia
vismaster62@mail.ru*

Аннотация. В работе дается обоснование общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств у спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Раскрывается планирование физической нагрузки при воспитании общих и специальных физических качеств у спортсменов на основе точечной физической нагрузки, где повышается результативность соревновательной деятельности на основе объективного контроля и оценки функционального состояния.

Abstract. In work justification of the general and special physical activity at education of physical qualities at athletes in educational, training, and competitive activity is given. Planning of physical activity at education of the general and special physical qualities at athletes because of pointed physical activity where the effectiveness of competitive activities for a basis of objective control and assessment of a functional state increases reveals.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовленность, спортсмен, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность.

Index terms: general and special physical training, sportsman, education training, competitive activity.

Методическая основа выполнения физической нагрузки предусматривает исключение неточности. Спортсмены, выполняя физическую нагрузку, должны учитывать уровень общей и специальной физической подготовки, выполнять контроль функционального состояния, чтобы не находится в состоянии утомления, переутомления, перенапряжения в учебно-тренировочной соревновательной деятельности. У спортсменов контроль функционального состояния в учебно-тренировочной соревновательной деятельности осуществляется несистематично, а иногда и совсем отсутствует во время

выполнения физической нагрузки, что способствует утомлению и напряжению систем и функций организма [1-11].

Цель исследования: обоснование общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств у спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи исследования: раскрыть применение общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Если общая и специальная физическая нагрузка имеют ограничение в дозировании в воспитании физических качеств то, с одной стороны, это является недостатком, так как в применении она не выполняет развивающие, восстанавливающие и адаптационные функции в отсутствие методов педагогического контроля, с другой стороны, применение неоптимальной физической нагрузки приводит к утомлению, переутомлению, перенапряжению спортсменов.

Применение педагогического контроля при выполнении общей и специальной физической нагрузки позволит улучшить учебно-тренировочный и соревновательный процесс спортсменов. Планирование физической нагрузки при воспитании общих и специальных физических качеств происходит на основе точечной физической нагрузки, повышается эффективность и результативность соревновательной деятельности, объективного контроля и оценки функционального состояния. Следует отметить, что нестрогая регламентационная деятельность физической нагрузки может иметь применение только в проведении разовых эмоционально-увеселительных физкультурных игр, эстафет, физкультурных праздников, а для целенаправленной системной работы в повышении развития функциональных систем, общей и специальной физической подготовленности подходит строгая регламентация физической нагрузки в спортивной деятельности.

В этом случае только строгая регламентированная деятельность общей и специальной физической нагрузки в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствует выполнению развивающей и восстановительной функции, если планируется адаптационная последовательность общей и специальной физической нагрузки и определяется функциональная оценка процесса восстановления. В воспитании общих и специальных физических качеств у спортсменов необходимо соблюдать компоненты физической нагрузки и выполнять их в строгой адаптационной последовательности.

Представим строго регламентированные действия общей и специальной физической нагрузки при воспитании физических качеств в соответствии с функциональными возможностями спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности часто при выполнении физической нагрузки интервал отдыха является необоснованным. После выполнения физической нагрузки иногда на отдых дается две-три минуты для группы в одной серии при воспитании скоростных, силовых, координационных качеств. При этом не учитывается индивидуальный восстановительный процесс спортсменов. Во

время выполнения общей и специальной физической нагрузки не определяется механизм энергообеспечения, который может быть различным в зависимости от того, какие общие или специальные физические качества воспитываются.

В воспитании общих и специальных физических качеств развивающий эффект создается не только физической нагрузкой, физическими упражнениями, но и интервалом отдыха. У спортсменов интервал отдыха прекращает развивать тренировочный эффект в том случае, если после выполняемой физической нагрузки они восстанавливаются в течение 30 секунд первой минуты. Адаптационное приспособление функциональной системы спортсменов к выполняемой физической нагрузке подтверждается результатом пульса после сна в течение двух-трех дней на аналогичную физическую нагрузку. Если восстановление осуществляется за 30 секунд, тогда повышают интервал отдыха – пульс от 100 до 105 уд/мин и от 105 уд/мин и далее согласно адаптационному восстановлению функциональной системы, и границам ординарного, жесткого типов интервалов отдыха до 120, 130 уд/мин.

Следует сказать, что общая и специальная физическая нагрузка применяется наиболее эффективно в воспитании физических качеств в том случае, если неоптимальное воздействие упреждается на раннем этапе выполнения, а нагрузка выполняется согласно строгой адаптации функциональной системы. При этом необходимо отметить, что развивающая физическая нагрузка на специально-подготовительном и соревновательном этапе у спортсменов выполняется при пульсе – от 165 до 205 уд/мин, восстанавливающая – от 100 до 145 уд/мин, поддерживающая физическая нагрузка от 145 до 155 уд/мин в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В заключение отметим, что восстановление для каждого спортсмена является индивидуальным. Индивидуальным является и время восстановления от минимальной до максимальной величины пульса и установленного интервала отдыха. Именно стандартный восстановительный интервал времени позволит эффективно дозировать выполнение физической нагрузки в каждой серии и между повторениями, упреждая неоптимальное повторение физического упражнения. Чем короче стандартный восстановительный интервал времени (в течение одной минуты), тем эффективней осуществляется восстановительный процесс. По стандартному восстановительному интервалу времени можно судить об общей и специальной физической подготовленности спортсменов во время выполнения физической нагрузки при воспитании физических качеств.

Литература

1. Мамылина, Н.В. Ферментемия как показатель повреждения организма при длительном эмоциональном стрессе и гипокинезии / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. □ Челябинск: ЮУрГГПУ, 2003. – № 5. - С.120-124.

2. Михеев А.И., Сиваков В.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И.

Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21-22

3. Сиваков, В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры / В.И. Сиваков: монография. – Челябинск: ЧГПУ, 1998. – 149с

4. Сиваков, В.И. Теоретико-методическое обоснование психического состояния школьников в процессе физического воспитания и спорта / В.И. Сиваков (Монография) Челябинск, 2001. – 169с.

5. Сиротин О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности /О. А. Сиротин, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 6 – 8.

6. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

7. Сиваков, В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания [Текст]: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

8. Сиваков, В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В. И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – С. 116-120.

9. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78 –82.

10. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И Сиваков, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов Е.В. Перепелюкова, Л.М. Кравцова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

11. Терзи М.С. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.