

В этом случае, следует просто более ответственно отнестись к предстоящим тренировкам. Изучить большое количество специальной литературы: например, спортивный портал в интернете «<http://sportwiki.to/>». На этом портале есть вся необходимая информация для начинающих и профессиональных спортсменов: упражнения, продукты питания, нормирование нагрузок и прочее.

Например, каждому начинающему спортсмену нужно знать, что тренировки следует начинать с маленьких нагрузок, постепенно увеличивая их. Еще один способ избежать осложнений, связанных с физической культурой – индивидуальные занятия с тренером в фитнес-клубе или в спорт-зале. Но этот вариант довольно затратный и подходит не всем.

В общем и целом, способов избежать осложнения после и во время тренировок и развиваться гармонично и постепенно – великое множество. Каждый человек выбирает для себя то, что ему ближе. Главное – это помнить то, что проблемы эти решаемы и нужно лишь найти в себе силы и желание решить их.

ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика Физического воспитания. Учебник. М: Просвещение, 1990, 287 с.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М: Физкультура и спорт, 2008, 228 с.
3. [<http://sportwiki.to/>»]
4. [<https://ru.wikipedia.org>]

REFERENCES AND INTERNET SOURCES:

1. Ashmarin BA Theory and Methods of Physical Education. Textbook. M: Education, 1990, 287 p.
2. Bernstein NA About dexterity and its development. M: Physical Culture and Sport, 2008, 228 p.
3. [<http://sportwiki.to/> »]
4. [<https://ru.wikipedia.org>]

SOME BIOMEDICAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE: AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION.

*Hanevskaya GV, lecturer
Merkushina MV, ARD-402
Russian State Vocational Pedagogic University
Ekaterinburg, Russia*

УДК 796(075.8)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Хасанова Ильсияр Рустамовна,
студентка экономического факультета Стерлитамакского филиала
Башкирского государственного университета,
г.Стерлитамак, Россия*

Аннотация: Основополагающей концепцией построения тренировочного процесса является волнообразность построения нагрузок на этапах подготовки спортсмена. Для управления тренировочным процессом необходимо уточнить характеристику методов, применяемых в тренировке спортсменов циклических видов спорта, определить нагрузку и ее физиологическое воздействие на организм, а также ожидаемый тренировочный эффект.

Ключевые слова: методы спортивной тренировки, циклические виды спорта, нагрузка и ее физиологическое воздействие на организм спортсмена, тренировочный эффект.

Abstract: The basic conception of the training process construction is the undulating of the activity planning while different stages of training sportsmen. In order to manage the training process it is necessary to define the characteristics of the methods, which are used in the sportsmen's training in the cycling sports, to determine the physical activity and its physiological influence on the organism and the expected training effect.

Index terms: method of sports training, cycling sports, physical activity and its physiological influence on a sportsman's organism, training effect.

Для усовершенствования определенных двигательных качеств, воспитания и психических свойств, овладения техническим и тактическим мастерством используются различные физические упражнения. Эти упражнения несут определенную тренировочную нагрузку, которая обязана основываться на закономерностях физиологических процессов и проводиться в необходимых гигиенических условиях[1].

Для достижения высокой тренированности надо знать пути, по которым следует проводить тренировочный процесс в целом и каждое занятие в отдельности, т. е. методы тренировки.

Циклические виды спорта включают в себя различные методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный.

Целью равномерного метода является постепенное повышение уровня развития выносливости спортсмена. Задачей спортсмена является интенсивность передвижения. По мере наступления утомления интенсивность постепенно снижается. Такой метод оказывает воздействие на улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем, на повышение способности тканей к потреблению кислорода.

Объем циклической нагрузки за тренировку должен составлять от 1ч до 6 ч без отдыха. Такие тренировки применяются в начале подготовительного и в начале соревновательного периодов для постепенного втягивания организма в работу. Длину дистанции вначале увеличивают, а затем сокращают.

Равномерный метод можно использовать и после проведения соревнований. Такие тренировки позволяют восстановить работоспособность студента после соревнований [2].

Переменный метод тренировки предполагает решение задач, связанные с развитием и совершенствованием силовой выносливости студента. Интенсивность выполнения упражнений может меняться от 50 до 90% от максимальной - в зависимости от задачи тренировки.

При использовании переменного метода улучшаются функции сердечнососудистой, дыхательной систем, способности организма увеличивать МПК, обмен веществ в мышцах, использование щелочных резервов.

Тренировки проводятся длительное время с использованием интенсивности. Интенсивность ускорений определяется в зависимости от периода и этапа подготовки. Так, если в начале соревновательного периода

интенсивность ускорений может быть в пределах 50-70% от максимальной, то в середине она должна быть 75-90%.

Недостатком данного метода является то, что скорость передвижения по дистанции не контролируется и спортсмен не знает своих возможностей. Занятия проводятся на одном или на нескольких тренировочных кругах (отрезках) с различным рельефом.

Интервальный метод тренировки имеет два варианта, различных по своему физиологическому воздействию на организм спортсмена.

Первый вариант основан на принципе непрерывного выполнения тренировочной нагрузки и направлен на развитие специальной выносливости спортсмена. Он заключается в чередовании кратковременной нагрузки с кратковременными паузами снижения интенсивности нагрузки. Интенсивность выполнения упражнений 60-80% от максимальной, длительность нагрузки 15-30-60с паузы отдыха 45-90с.

Такая тренировка положительно влияет и на дыхательный процесс. В период нагрузки частота дыхания увеличивается. Сразу же после ее снижения наблюдается медленное, но зато глубокое дыхание. Такое продолжительное чередование «типов дыхания» благотворно влияет на дыхательную деятельность[3].

Интервальная тренировка представляет собой постоянное чередование умеренных воздействий на обмен веществ во время нагрузки с воздействием, направленным на тренировку сердца во время отдыха. Воздействие на обмен веществ не должно быть высоким (скорость преодоления отрезков дистанции не должна быть максимальной), иначе пропадает тренирующий эффект.

Достижение успеха в упражнениях на выносливость зависит от величины сердца. Следовательно, данный метод наилучшим образом готовит мышцу сердца к работе на выносливость. Упражнения выполняются сериями с большим количеством повторений в каждой серии (до 20-35 раз). Отдых между упражнениями регламентируется по ЧСС, в конце паузы отдыха ЧСС не должен превышать 120-140 уд/мин. а в конце ускорения 160-180 уд/мин. Отдых между сериями более длительный 8-12 мин. При ЧСС 90-100 уд/мин.

Такой вариант интервальной тренировки называют переменно-повторный метод. В настоящее время этот метод получил широкое распространение в подготовке спортсменов циклических видов спорта, например, лыжников-гонщиков. К такому методу прибегают как в подготовительном (на равнине и на подъемах), так и в соревновательном периодах тренировки.

Во время выполнения упражнений на подъеме длительность ускорений сокращают, до 15-20 с несколько уменьшая количество повторений в сериях.

Количество повторений в серии определяют на одном из первых занятий с применением скоростной нагрузки. Тренер устанавливает, сколько отрезков дистанции (планируемых для интервальной тренировки на равнине или на подъеме) может преодолеть спортсмен без снижения скорости 60-75% от максимальной (при контроле за ЧСС). После этого планируют количество ускорений в сериях по формуле: максимальное количество повторений, деленное на 2.

В соревновательном периоде интервальная тренировка может проводиться на равнине с использованием одновременных ходов и сочетаний различных лыжных ходов и на подъеме.

Для проведения интервальной тренировки на подъемах следует подбирать дистанцию с соответствующим рельефом. Так, если необходимо подготовить организм спортсмена к преодолению длинных подъемов 1,5-2км, то занятия на таком рельефе проводят на отрезках 50-80м сериями, при этом после каждой серии подсчитывают ЧСС.

При недостаточной тренированности лучше начать выполнять серии ускорений на вершине данного подъема, а затем с середины и подножья.

Ко второму варианту интервальной тренировки относится интервальная работа или интервальный принцип. В данном варианте воздействие на организм спортсмена происходит посредством нагрузки с целью развить скоростную выносливость, быстроту и силовую выносливость.

Интенсивность выполнения упражнений 80-90% от максимальной, длительность от 1 до 3 мин, интервалы отдыха более 90 с. Отдых может быть пассивным. Количество повторений в сериях до 10-12.

Физиологическое воздействие данного варианта тренировки заключается в совершенствовании обменных процессов, регуляции сердечнососудистой и дыхательной систем.

Например, при подготовке к преодолению марафонской дистанции (легкая атлетика, лыжные гонки) интервальная работа в соревновательном периоде на отрезке 1км вызывает наиболее сильные обменные процессы. Интервальная работа на этом отрезке выполняется сериями: 3 серии 4 раза по 1км. В данном случае интервалы отдыха могут быть: в первой серии 4-3-2 мин во второй 3-3-4 мин, в третьей 4-4-4 мин. Таких вариантов может быть много. Задача тренера -подобрать для решения конкретной задачи тренировочного занятия наиболее эффективный вариант.

В подготовительном периоде, когда необходимо повысить скоростную выносливость в беге на 3000м, интервальную работу целесообразно проводить на отрезках 100-150-300м, интенсивностью 80-90% от максимальной.

Повторный метод тренировки используется для развития и проявления (на достигнутом уровне подготовленности спортсмена) того или иного качества - максимальной быстроты и скоростной выносливости. Интенсивность тренировки достигает 90-100% от максимальной. Количество повторений небольшое до 4 раз. Интервалы отдыха длительные от 6 до 40 мин. И длится с таким расчетом, чтобы спортсмен мог повторить следующее прохождение отрезка дистанции с наивысшей скоростью.

Физиологическое воздействие данной тренировки заключается в совершенствовании обменных процессов, увеличении энергетического потенциала, щелочных резервов. Такие занятия являются как бы настройкой на соревновательную скорость. Поэтому в соревновательном периоде длина тренировочной дистанции при подготовке к гонке на 30-70км должна быть примерно 5-10км. Например: утром 2 отрезка 10 и 5 км (отдых 30-40 мин между повторениями) вечером 10км.

Повторные тренировки являются завершающим этапом работы и позволяют спортсмену закрепить достигнутый уровень скорости для соревновательной дистанции. Такие тренировки наиболее целесообразны в предпоследнюю неделю перед соревнованиями.

Контрольный метод тренировки применяется с целью окончательного закрепления скорости и определения темпа на соревновательной дистанции. Длина отрезков, на таких тренировках как правило, не должна быть равна соревновательной. Она может быть несколько меньше или несколько больше. Спортсмен адаптируется к нужной скорости, но предельные возможности раскрывает в соревнованиях.

Для подготовки лыжников гонщиков к гонке на 15км целесообразно в контрольной тренировке преодолеть 12-13км или 17-18км. При этом можно фиксировать скорость спортсмена по кругам или на первой и второй половинах дистанции, чтобы внести последние коррективы. Такие тренировки рекомендуется проводить на определенных, завершающих, этапах подготовки, а при подготовке к соревнованиям за 10-12 дней до старта [4].

Искусство тренера заключается в том, чтобы все взвесить, правильно оценить уровень подготовленности спортсмена, его темперамент и предшествующую нагрузку и предложить ему наиболее подходящее сочетание имеющихся средств и методов. Несколько лет труда над внедрением в практику относительно простых и не слишком затратных методов контроля тренированности спортсмена могут вылиться в неоценимый опыт. Необходимо связать применяемые на практике методы тренировки с их физиологической подоплекой, интерпретировать их на основе современных знаний. Это процесс не быстрый, но его необходимо пройти. Тогда могут быть понятны пути для коррекции тренировочного процесса для каждого спортсмена циклических видов спорта. И далее может быть проведена проверка этой коррекции на практике с инструментальной фиксацией происходящих изменений. Не всегда может получиться, что предполагаемый метод тренировки улучшит результат, но иного пути к обоснованному подбору ключей к спортсмену нет. Если не видеть, за счет, каких именно компонентов прибавил спортсмен, и как они изменились относительно друг друга, какое начальное состояние было перед выполнением данной работы, то подбор методики по большей части случайность, которая в иных условиях может и не воспроизводиться.

Сдвинуть вверх спортсмена, остановившегося в росте результатов, побороть какую-то его особенность, реализовать то, что отпущено ему природой -это тоже победа, а научившись обходить препятствия на «сложных» спортсменах, тренер сумеет качественно огранить попавший в его руки алмаз.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория , практика: учеб. пособие для студентов выс.учеб. заведений . М.:Академия, 2008. - 528с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт. М.: Академия, 2000. - 212 с.
3. Верхошанский, Ю.В.Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Ф и С, 1988. - 332с.

4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта - М.:«Академия», 2000. - 480 с.

LITERATURE

1. Barchukov, I.S. Physical Training and Sport: Methodology, Theory, Practice. M:Academy, 2008. - 528 p.

2. Butin, I.M. Skiing: Textbook for Students of Higher Pedagog. - M.: Academy, 2000. - 212 p.

3. Kholodov, Zh. K., Kuznetsov, V.S. Theory and Methods of Physical Education and Sport – M.: Academy, 2000. - 480 p.

4. Verkhoshansky, Yu.V. Bases of Sportsmen's Special Physical Training. - M: Physical Training and Sport, 1998. - 332 p.

ТЕОРЕТИКО-METHODICAL BASES OF TRAINING IN CYCLIC KINDS OF SPORTS

Хасанова Ильсияр Рустамовна,

The student of economic faculty of Sterlitamaksky branch of Bashkir state university, Sterlitamak, Russia

УДК 519.86

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНФОРМАТИКИ СТУДЕНТАМ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ.

Хасанова Диля Забировна,

старший преподаватель,

Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры

Уфа, Россия

Аннотация. Формирование информационной компетентности (во взаимосвязи с «компьютерной грамотностью») у студентов является одной из основных задач в профессиональной подготовке в системе высшего профессионального образования, обеспечивая повышение конкурентоспособности будущего специалиста.

В статье рассмотрены основные приемы использования информационных технологий в учебном процессе физкультурного вуза. Здесь обсуждается использование информационных технологий в образовательном процессе, приводится собственный опыт в обучении специалистов в области спорта, анализируются вопросы качества методической информации.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, спорт, система образования.

Abstract. The formation of the information competence of students is one of the main problems in training in the higher education system, ensuring the future competitiveness of the specialist. Authors discuss the use of information technologies for educational purposes, quality of the information and its accessibility and also provide their own experience.

Index terms: information technologies, physical culture, sport, education.

Внедрение новых информационных технологий во все сферы современной жизни, в том числе и в спорт, привело к тому, что умение работать на компьютере является необходимым атрибутом профессиональной деятельности любого специалиста и во многом определяет уровень его востребованности в обществе.