

неисправимыми. Может пострадать весь опорно-двигательный аппарат, пищеварительная система, дыхательная и сердечно-сосудистая. Может быть нарушена работа важных органов, что приведет к различным заболеваниям. Поэтому профилактика нарушений осанки необходима в младшем школьном возрасте, дети – это наше будущее.

Библиографический список:

1. Покатилов А.Б. Профилактика нарушения осанки у детей / А.Б. Покатилов, А.П. Новак, А.В. Хворостова // Главврач Юга России. 2017. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniya-osanki-u-detey>. Текст: электронный.

2. Андреева А. С. Профилактика нарушения осанки и упражнения для ее коррекции / А.С. Андреева, К.А. Шаповалова, О.А. Голубина, А.В. Кочнев // StudNet. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-narusheniya-osanki-i-uprazhneniya-dlya-ee-korreksii>. Текст: электронный.

Долгих И. С., Андрюхина Т.В.

*Российский Государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Аннотация. Современные формы российской школы борьбы, достижения науки и техники, позволяют подробно изучить характеристики технико-тактического мастерства ведущих борцов, определить целесообразность исследовательской работы, провести анализ, и обобщить полученный опыт, накопленный как у нас в стране, так и за рубежом.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, квалифицированные дзюдоисты, тренировочный процесс.

На сегодняшний день основной проблемой спортивной борьбы является реализация концепции и аргументирование эффективной многолетней подготовки и воспитания подающей надежды спортивной молодежи. В разнообразии факторов, определяющих, возможность достижения высших спортивных результатов в борьбе фундаментальная роль принадлежит, построению и содержанию тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации.

Технологии, разработанные для повышения эффективности тренировочного процесса, является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов. Исследователями в этой области установлено, что высокие спортивные результаты дзюдоистов тесно связаны с эффективным индивидуальным управлением тренировочного процесса на основе контроля функционального состояния организма и учета физической работоспособности борцов. Следует отметить, что на сегодняшний день в спорте весьма ограничены надежные контрольные испытания, в результате возникают проблемы при получении достоверных и информативных

результатов тестирования для управления тренировочным процессом и выведения на личный высокий результат.

Цель исследования: обоснование рекомендаций по коррекции функциональной подготовленности по итогам этапного контроля квалифицированных дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ методической и научной литературы по проблеме физической подготовки дзюдоистов и критериев ее эффективности.

2. Оценить состояние физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.

Научная новизна исследования заключается в формировании технологии тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов в направлении быстро прогрессирующих параметров, связанных с выполняемыми приемами в дзюдо.

Подготовка профессиональных дзюдоистов невозможна без детально выверенного как объема тренировочной нагрузки, учета характера динамики разнообразных изменяющихся показателей общей и специальной работоспособности, так и контроля за качественными изменениями тактико-технической подготовленности спортсмена. Анализ современной научной и научно-методической литературы показал, что значимую роль на этапе углубленной специализации играет определение оптимальных норм тренировочных нагрузок посредством использования разнообразных методик: антропометрии, соматотипирования, анализа предыдущих нагрузок и т.д. Для оценивания тренировочных нагрузок с целью эффективного и наиболее рационального построения тренировочного процесса, как правило, используют оценку, основанную на частоте сердечных сокращений, дающую ключ к системе управления тренировочным процессом.

Формальное определение тренировочной и соревновательной нагрузок нуждается в постоянной коррекции. Если ввести в практическую деятельность учёт анализа различных изменений внутренней среды организма спортсмена, происходящих после выполнения запланированной тренировочной работы, то можно выявить характеристики малой, средней, большой и максимальной нагрузок, что окажет существенную помощь в своевременном и целенаправленном управлении динамикой работоспособности дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе.

Малая нагрузка может сопровождаться незначительными сдвигами в системе крови и других показателей работы физиологических систем. Работоспособность после неё не изменяется или незначительно увеличивается. Использование малых нагрузок в системе подготовки спортсменов-дзюдоистов возможно в качестве активного отдыха, так как тренирующего воздействия они не оказывают.

Средняя нагрузка приводит к снижению работоспособности на 6–8% и вызывает умеренные сдвиги со стороны основных систем обеспечения жизнедеятельности борца: дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной. При выполнении такой нагрузки на фоне стабильного состояния организма полное восстановление работоспособности наблюдается уже на следующий день.

Большая нагрузка уменьшает работоспособность на 10–15%. После большой нагрузки прослеживается фазный характер изменения работоспособности: 1) снижение на 1–2-е сутки; 2) достижение исходного уровня на 2–3-и сутки после большой нагрузки; 3) превышение исходного уровня на 4–6-е сутки [1].

С помощью текущего контроля, по мнению Г. В. Данько [2], можно решить несколько вопросов, позволяющих повысить эффективность тренировки на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям:

- 1) определить индивидуальные особенности спортсменов по типичному характеру реакций на общепринятые тренировочные нагрузки в микроцикле;
- 2) определить для каждого спортсмена оптимальный вариант нормирования тренировочных нагрузок, позволяющий подойти к началу предстоящего соревнования в состоянии повышенной работоспособности;
- 3) уточнить программу подготовки спортсмена к соревнованиям на протяжении многолетней тренировки с учетом постоянно изменяющегося состояния двигательной функции и технико-тактического мастерства [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что функциональные тренировки при подготовке дзюдоистов являются составляющей общего учебно-тренировочного процесса и позволяют повысить эффективность тренировки.

Библиографический список:

1. Волков, А. В. Величина и направленность тренировочных нагрузок – основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов / А. В. Волков // ТиПФК. 2017. №7. С. 66–68.
2. Данько, Г. В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / Г. В. Данько // Теория и практика физической культуры. 2004. №3. С. 3–8.

Заболотских Э. А., Бараковских К. Н.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В РАЦИОНАЛЬНОМ ПОСТРОЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье говорится о правилах рационального построения физических нагрузок, подбора спортивного питания и совокупном их воздействии на организм занимающихся.

Ключевые слова: спортивное питание, физическая активность, здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Тренировочный процесс и спортивное питание тесно связаны, между собой, так как они дополняют друг друга для достижения целей в процессе тренировки. С помощью правильно подобранного спортивного питания и физкультурно-оздоровительной деятельности можно реализовать любое желание, например, достичь «красивого отражения в зеркале», убрать негативные последствия неправильного питания, улучшить внешний вид, укрепить здоровье организма в