

sary of the Ural state University of physical culture (, Chelyabinsk, November 13-14, 2015) / Т. 1 / Under the editorship of E. V. Bykov. – Chelyabinsk : Publishing center "Academy of the Urals", 2015. – 667 p. P. 218-220.

PSYCHO-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF PSYCHIC SELF-REGULATION IN STUDENTS OF SPORTS PERFECTION

Krylova Anastasiya Vladimirovna, candidate of psychological Sciences, Sterlitamak Institute of physical culture (branch) of Uralgufk

Krylov Vladimir Mikhaylovich, candidate of pedagogical Sciences, Sterlitamak branch of the Bashkir state University

УДК 372

ОСНОВЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Куликов Михаил Львович

кандидат педагогических наук, доцент

заместитель начальника кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России

Дудчик Виталий Иванович

доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России

Игнатьев Александр Владимирович

старший преподаватель кафедры физической подготовки

и прикладных единоборств

Санкт-Петербургского университета МВД России

Аннотация: в статье рассматриваются основы периодизации спортивной тренировки.

Ключевые слова: спортивная форма, периоды спортивной тренировки.

Abstract: article covers the basics of sports training periodization.

Index terms: sports uniforms, the periods of sports training.

Построение тренировочного процесса в любых макроциклах имеет объективную физиологическую общность, определяющуюся закономерностями приобретения, сохранения и временного снижения спортивной формы. С учетом этого в тренировочных макроциклах, как правило, выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Спортивная форма — это состояние оптимальной готовности спортсмена к проявлению наилучших результатов в процессе соревнований. Она выражает гармоничное единство всех сторон подготовленности спортсмена и оценивается рядом физиологических, врачебных, психических критериев.

Однако ее определяющим показателем являются спортивные результаты, наглядно демонстрирующие эффективность тренировочного процесса.

Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер и проходит три основных стадии: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты [1].

Первая стадия характеризуется существенным повышением уровня функциональных возможностей организма занимающихся, всесторонним развитием физических специальных и психических качеств, целенаправленным

формированием двигательных навыков и умений.

Во второй стадии отмечается относительная стабилизация результатов, обеспечиваемая оптимальной готовностью спортсменов к демонстрации достижений в пределах конкретного макроцикла тренировки.

В третьей стадии происходит относительное снижение отдельных показателей организма занимающихся после существенных соревновательных нагрузок, что обусловлено необходимостью организации рационального отдыха для последующего планирования интенсивной тренировочной работы.

В подготовительном периоде, как правило, выделяются общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. Первый из них предполагает решение задач прежде всего по обеспечению разносторонней физической готовности спортсменов за счет повышения уровня функциональных возможностей организма занимающихся; развития силы, ловкости, быстроты и выносливости; совершенствования двигательных навыков.

Содержание общеподготовительного этапа во многом определяется квалификацией спортсменов. Так, для начинающих спортсменов в большей степени используются упражнения для развития крупных мышечных групп, но в меньшей — упражнения, связанные с непосредственной соревновательной деятельностью.

Специально-подготовительный этап характеризуется выраженным использованием средств физического воспитания для обеспечения специальной готовности спортсменов к предстоящим стартам по избранному виду спорта.

В нем существенно сокращается объем общеподготовительной работы, но увеличивается интенсивность прежде всего соревновательных упражнений. Это выражается в увеличении скорости, темпа, мощности и других специализированных характеристик движений.

В подготовительном периоде кроме решения задач общей и специальной подготовки спортсменов к соревнованиям в определенной мере осуществляется их интегральная подготовка, включающая в себя комплекс мероприятий технической, тактической и интеллектуальной направленности.

В соревновательном периоде главной задачей считается поддержание спортивной формы и корректировка различных сторон подготовленности спортсменов для демонстрации наивысших результатов на соответствующих соревнованиях.

Поскольку в течение года может быть несколько ответственных стартов, то из них выбирается один главный, исходя из чего разрабатывается соответствующее содержание мезоциклов. Необходимо иметь в виду тот факт, что структура соревновательного периода определяется спецификой календаря соревнований в конечном виде спорта.

Так, если у лыжников в год может быть 3—5 ответственных соревнований различного уровня продолжительностью от 7 до 14 дней, то у футболистов собственно-соревновательный период длится до нескольких месяцев.

Как правило, за несколько недель перед ответственными соревнованиями снижается объем тренировочной работы, но интенсифицируется специальная подготовка.

При большой продолжительности соревновательного периода (более 3 месяцев) между соревновательными мезоциклами целесообразно включать восстановительно-подготовительные или восстановительно-поддерживающие, которые позволяют снять напряженность после соревнований и создают благоприятные условия для последующей работы.

Чередование мезоциклов должно обеспечить оптимальную готовность спортсменов к наиболее ответственным соревнованиям.

Для этого необходимо определить рациональное соотношение общих и специальных средств физического воспитания, способствующих целенаправленному развитию различных качеств; установить характер нагрузок и отдых между ними, которые в совокупности обеспечат поддержание спортивной формы; усилить диагностическую оценку функционального состояния спортсменов и др.

В переходный период решается задача по обеспечению полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года, а также поддержания на определенном уровне тренированности как исходного состояния готовности спортсмена к физическим нагрузкам в очередном макроцикле.

Кроме восстановления физиологических функций организма следует уделить внимание снятию психического напряжения, накопившегося в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

В различных видах спорта продолжительность переходного периода колеблется от 1 до 2 месяцев и зависит от квалификации спортсменов, системы планирования тренировочной и соревновательной работы, сложности и ответственности предстоящих в очередном макроцикле соревнований, состояния физической и психической готовности спортсмена.

В практике существует несколько подходов к содержанию переходного периода. Вместе с тем его основу составляет активный или пассивный отдых. Пассивный отдых предполагает полное прекращение тренировок, хотя он и не исключает использование различных эмоциональных физических упражнений, отличающихся по своей направленности от избранного вида спорта.

В данном контексте пассивный отдых приобретает характер активного, который может и дополняться различными вспомогательными специально-подготовительными упражнениями [2].

При целенаправленном тренировочном процессе в конце переходного периода могут постепенно увеличиваться различные общеподготовительные и специальные действия с тем, чтобы обеспечить главный переход к подготовительному периоду очередного макроцикла.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки: учебно-методический комплекс / авт.-сост. И. А. Носов; Новосиб. гос. пед. ун-т, фак. физической культуры. - Новосибирск : НГПУ, 2011. - 160 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

THE LITERATURE

1. Theory and methods of physical education and sports training: educational-methodical complex / AVT.-comp. A. I. Nosov; Novosibirsk. state PED. Univ., FAK. physical culture. - Novosibirsk : NSPU, 2011. - 160 p.

2. Barchukov I.S. Physical education and sport: methodology, theory, and practice: textbook.a manual for students. the high. proc. institutions / I. S. Barchukov, A.A. Nesterov; under the General editorship of N. N. Malikova. – 3rd ed. - M.: Publishing center "Academy", 2009. – 528 p.

FUNDAMENTALS OF SPORTS TRAINING PERIODIZATION

Kulikov M. L.

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Deputy head of Department of physical training and applied arts of the St. Petersburg University of MIA of Russia

Dudchik V.I.

associate Professor of physical training and applied arts of the St. Petersburg University of MIA of Russia

Ignat'ev A.V.

senior teacher of chair of physical training and martial arts application

Saint-Petersburg University of MIA of Russia

Saint-Petersburg, Russia

УДК 796

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Крупина К.А., Мутаева И.Ш.

Набережночелнинский государственный педагогический университет,

г. Набережные Челны, Россия

Аннотация. Статья содержит материалы анализа литературных источников об особенностях функционального состояния кардиореспираторной системы детей при занятиях циклическими видами спорта. Отмечено направления экспериментального исследования.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, дети, циклические виды спорта.

Abstract. This article contains material literature review about the features of the functional state of cardio-respiratory system of children involved in cyclic sports. It noted the direction of the pilot study.

Index terms: cardio-respiratory system, children, cyclic sports.

Актуальность. Одной из важнейших стратегических задач государства является сохранение и укрепление здоровья населения, и, в первую очередь, здоровья детей и подростков. Экологические проблемы, гипокинезия, рост информационных нагрузок и другие факторы привели к значительному ухудшению здоровья детского контингента [М.В. Антропова, 1997; Н.А. Агаджанян, 1998; А.А.Баранов, 2006 и др.].