

Овладевая техникой перемещения и предугадывания ударов противника, идеально, уходя от прямого удара левой рукой, делать уклон вправо, от прямого удара правой рукой – уклон влево. Если противник наносит боковой удар левой рукой, делать нырок вправо, если боковой удар правой рукой – нырок влево. При проведении удара противником снизу необходимо уходить от удара либо подставить согнутую руку, смягчая удар мягким поворотом туловища в сторону от него, но, при этом, не забывая о выгодном исходном положении для перехода в контратаку.

Для выполнения данных тренировочных действий боксерами тренер, стоя перед группой построенных в шеренги студентов, имитирует исходное положение и удары, при этом изначально стоя на месте. Затем он начинает наносить удары все быстрее, двигаясь перед учениками и предлагая им маневрировать в боевой стойке в высоком темпе. Подмечая удары тренера, студенты вынуждены моментально применять соответствующие виды защиты. Чтобы быстро научить боксеров различать начало и вид удара, наносимого противником, тренер должен наносить удары, резко отличающиеся друг от друга по исходному положению и направлению [1].

Проводя тренировки, преподаватель должен требовать от боксеров выполнения уклона от прямого удара левой рукой вправо, от прямого удара правой рукой – влево. Это делается с целью более быстрого усвоения студентами направления удара (какой именно рукой будет нанесен удар).

Чтобы не ошибиться, немаловажную роль играет правильное комплексное восприятие положения ног и распределения веса тела противника, т.е. основная стойка не только своя, но и противника всегда учитываются и при возможности предугадываются [2].

Проводя атаку, боксер должен стремиться максимально обезопасить себя от контратаки соперника. Практика показывает, что наиболее благоприятным мгновением для внезапной атаки может быть момент переключения внимания противника от подготовки к защите или контратаке на подготовку собственной атаки. Причем, чьи действия быстрее, тот и лидер.

Выводы. Анализируя нанесение ударов противником, боксер запоминает и оценивает их повторение. Молниеносно моделируя действия противника, атлет наносит ответный удар. Возможность предугадать действие противника помогает достичь желаемого победного результата.

Литература.

1. Ковтик, А. Бокс. Секреты профессионала / А.Ковтик. – М.: Питер. – 2013. – 224 с.
2. Джероян, Г. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. Джероян, Н.Худатов. – М.: ФИС., 1971. – 12 с.

УДК 796.9

БЛОЧНАЯ СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Бурлакова Е.В.

УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
г. Могилев, Республика Беларусь

Подготовка лыжников-гонщиков за последние десятилетия претерпела существенные изменения. Постоянное увеличение объемов тренировочной нагрузки уже не является эффективным способом повышения результативности в соревновательной деятельности. Анализ современных теоретико-педагогических подходов позволил уйти от чрезмерного увеличения объема и интенсивности нагрузки и выстроить тренировочный процесс с учетом физиологических закономерностей становления спортивной формы.

Определение специфики взаимосвязи между учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью в лыжных гонках, определение ведущих показателей специальной подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков, а также исследование индивидуальных зон работоспособности позволили нам разработать, обосновать и применить тренировочную программу блокового построения тренировочного процесса на третьем этапе подготовительного периода.

Основное внимание было обращено на соотношение оптимальной последовательности микроциклов и их взаимосвязи между собой, с учетом особенностей функциональной адаптации организма спортсмена к тренировочной нагрузке. В современных научных трудах отечественных авторов предлагаются различные подходы в построении тренировочной программы [1, 3]. Система планирования предсоревновательного периода была организована с учетом блочной системы, которая состояла из двух видов мезоциклов, различных по своим направленностям воздействия. Каждый мезоцикл включает в себя 5 микроциклов в различном чередовании (таблица 1).

Таблица 1 – Последовательность микроциклов в пред-соревновательном периоде лыжника-гонщика

Предсоревновательный период				
Трансформирующий мезоцикл (1-5 МКЦ)				
1. Втягивающий	2. Ударный	3. Восстановительный	4. Нагрузочный	5. Ударный
Реализационный (6-10 МКЦ)				
6. Восстановительный	7. Нагрузочный	8. Нагрузочный	9. Восстановительный	10. Предсоревновательный

Данный подход является недостаточно изученным для лыжных гонок. Чаще в планах тренировок используется волновая система построения тренировочного процесса. Однако углубленное изучение воздействия тренировочных нагрузок различной направленности позволило выявить особенности восстановительных процессов, а также взаимосвязи различных тренировочных занятий между собой. В связи с чем накопительный эффект ударными микроциклами в сочетании с восстановительными дает наибольшую продуктивность за короткий период. В зависимости от задач, планирование осуществлялось на базе двух мезоциклов различной направленности:

1. Трансформирующий мезоцикл – его направленность заключается в развитии специфических способностей, т.е. преобразование двигательного потенциала в специфическую подготовленность по виду спорта.

2. Реализационный мезоцикл – является предсоревновательной фазой подготовки, подразумевая подведение организма к соревновательным условиям, а также восстановление энергоресурсов (таблица 2).

Таблица 2 – Характеристика мезоциклов предсоревновательного периода

Основные характеристики	Тип мезоцикла	
	Трансформирующий	Реализационный
Решаемые задачи	1) увеличение аэробно-анаэробного порога (максимальной аэробной мощности, гликолитической емкости и мощности) 2) развитие скоростной выносливости (алактатной анаэробной емкости) 3) развитие скоростно-силовой выносливости (анаэробной мощности) 4) совершенствование специальной выносливости (аэробной мощности, ССС) 5) синтез достигнутых возможностей применительно к специфике соревновательной деятельности	1) Моделирование соревновательной деятельности 2) Совершенствование технико-тактического мастерства 3) Восстановление энергоресурсов перед предстоящими стартами
Внешние параметры нагрузки	- Понижение объема - Повышение интенсивности	- Объем от низкого до среднего - Высокая интенсивность
Утомление и восстановление	- Накопление усталости - Неполное восстановление	Полное восстановление
Контроль	Контроль уровня развития специфических способностей	Контроль состояния в условиях соревновательной деятельности

В трансформирующем мезоцикле выполняемые объемы нагрузки имеют большие величины. Развитие скоростно-силовой и скоростной выносливости осуществляется при воздействии на нервно-мышечный аппарат, при этом осуществляется резкое включение большого числа мотонейронов, которые должны обладать быстрой синхронизацией их работы. При этом ударные микроциклы отличаются достаточным наличием скоростных работ, строго регулируемых по интервалам работы и отдыха [1, 2]. Затем следуют восстановительные микроциклы, которые имеют достаточное количество тренировок, в пределах аэробного порога. В связи с тем, что в реализационный микроцикл лыжник-гонщик вступает на фоне утомления, задача восстановления энергоресурсов имеет весомое значение. На фоне снижения объемов и интенсивности нагрузки будет достигнута фаза суперкомпенсации. После наступления данной фазы начинается постепенное повышение нагрузок, и решение следующей задачи мезоцикла.

Грамотное сочетание микроциклов подготовки обеспечивает оптимальную взаимосвязь остаточных тренировочных эффектов. Сосредоточение нагрузки с целью решения наиболее узкой направленности задач способствует наиболее качественному протеканию адаптационных перестроек. В трансформирующем мезоцикле нагрузка сосредоточена на специальных способностях, а затем, на этапе реализационного мезоцикла, осуществляется интегральное воздействие на основе специфического по виду спорта упражнения [1]. Это в целом подводит организм лыжника-гонщика к соревновательной деятельности.

Литература.

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсмена XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464с.
2. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – 224с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивно тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев.: Олимпийская литература, 2013. – 624с.

УДК 796-056.24:615.825:316.614

СОЗИДАТЕЛЬНЫЙ И ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Валько О.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время в научной литературе исследования физической социализации личности становятся одними из приоритетных. Под ней понимаются стихийные и сознательные процессы приобщения и присвоения личностью определенной системы физических, спортивных, социально-психологических и культурно-оздоровительных знаний, ценностей, норм и традиций, необходимых ей для оптимизации своего анатомо-физиологического состояния, сохранения и укрепления здоровья, активной деятельности [1]. К спонтанным факторам относятся: место, где родился и вырос человек, его родное и ближайшее окружение, село, деревня, двор, улица, город, СМИ, Интернет и другие стихийные процессы. Как только ребенок появляется на свет, последние определяют его становление и развитие. В дальнейшем, по мере вовлечения ребенка в систему общественных отношений, сознательные факторы физической социализации начинают все больше и больше воздействовать на его физическое формирование. К ним принято относить: дошкольные учреждения, школы, колледжи, вузы и в целом трудовые коллективы.

В структуре сознательных предпосылок физической социализации личности важное место занимают физкультурно-оздоровительные группы, являющиеся разновидностью малых групп [2]. Под последними в современной социальной психологии понимается «совокупность людей, объединенных реальными отношениями своих членов, которые осуществляются на основе непосредственного общения. Она объединена определенным типом совместной деятельности, преследующей общую для всех цель и способствующей удовлетворению индивидуальных потребностей каждого своего члена».

В образовательных учреждениях физкультурно-оздоровительные группы как таковые не формируются. Ведущими структурными единицами физической социализации учащейся и студенческой молодежи в этих учреждениях выступают академические группы. Но как только в этих группах обучающиеся начинают приобщаться к ценностям физической культурой, то они тут же начинают выполнять функцию физкультурно-оздоровительных групп. Эти группы в образовательных заведениях носят ярко выраженный функциональный характер.