

Выводы. Анализ данных полученных в ходе проведенного эксперимента по повышению физической подготовленности подростков 14-15 лет, занимающихся самообороной, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели представителей экспериментальной группы. Таким образом, можно отметить, что эффективность разработанной методики проявилась во всех тестах значительным улучшением результатов у подростков экспериментальной группы.

Литература:

1. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01.07.2017 № 450 "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации"
2. Гилязиева, С.Р. (2016). Основные приёмы самообороны: учебное пособие / С. Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова. – 205 с.
3. Зиамбетов, В.Ю. (2017). Обучение основам самообороны как неотъемлемое условие обеспечения безопасности граждан (на примере студентов вуза) / В.Ю. Зиамбетов // Вестник НЦБЖД. – № 3 (33). С. 110-117.
4. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. (2014). Теория и методика физической культуры и спорта.- 12-е изд. перераб. и доп. – М.: Академия. – 480с.

<https://doi.org/10.52449.soh22.76>

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Степанова Наталья¹, доктор педагогических наук, доцент
Постика Сергей², Заслуженный тренер

¹Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова

²Спортивная школа №11 плавания и футбола

***Abstract.** This paper focuses on the planning and preparation process of highly qualified athletes in the Republic of Moldova and the methodology of their practice during the competition year.*

***Keywords:** planning, macro-cycle, preparation programmes, swimmers of the sport improvement groups.*

Введение. Вопросы планирования тренировок в макроциклах, с научно-методической точки зрения изучалось многими теоретиками и практиками. Внимание специалистов в области спорта базируется на том утверждении, что тренировочный процесс может быть, правильно и последовательно структурирован, если учитывается механизм воздействия используемых упражнений на организм, а также принцип их обоснованного выбора [2, 3, 6, 7, 9]. Однако проблема рационального построения микро-, мезо- и макроциклов в тренировочном процессе пловцов нельзя признать достаточно изученной. Для организации тренировок в течение года, при переходе от тренировочного периода к соревновательному периоду необходимо непрерывное и

бесперывное увеличение нагрузок. Необходимо запланировать в макроцикле достаточное количество учебных занятий, чтобы дать конкретное представление об объеме и времени выполняемой работы.

В нашей работе мы высказали предположение, что посредством разработки и внедрения различных графиков спортивной подготовки пловцов, разделяющих соревновательный год, с учётом количества периодов сужения перед крупными соревнованиями, появится возможность влиять на качество и эффективность построения учебно-тренировочного процесса. **Целью нашей работы** являлось изучение и систематизация основных теоретических и методических аспектов построения соревновательного года у пловцов групп спортивного совершенствования.

Задачи исследования. 1) Осуществление информационного поиска по проблемам планирования спортивной подготовки пловцов спортивных школ Молдовы. 2) Исследование наиболее значимых критериев планирования тренировочных нагрузок пловцов высокой квалификации в различных зонах энергообеспечения. 3) Аргументация методических и теоретических основ поиска направлений повышения результативности выступления пловцов высокой квалификации путём сочетания упражнений различной интенсивности и координационной структуры.

Методы исследования

1. Педагогические наблюдения и эксперименты с участием спортсменов высокой квалификации с использованием инструментальных методов;
2. Анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов;
3. Тестирование;
4. Математические методы.

Результаты и обсуждение. 1 этап - сбор литературной, педагогической информации, Изучение документов по планированию тренировочного процесса, постановка цели исследования и задач, 2 этап - осуществление знакомства с тренировочными программами подготовки пловцов групп спортивного совершенствования, спортивных школ г. Кишинева в течении соревновательного года. 3 этап - проводилась окончательная обработка результатов, оформление работы, определение эффективности существующих вариантов планирования, используемых тренерами Молдовы.

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Исходя из анализа календаря соревнований и

оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.), [4, 8].

Количество соревнований в течение года, в которых пловцы высокой квалификации стремятся показать наилучшие результаты, может достичь 10-12. Без ущерба для качества процесса годичной подготовки реализовать полноценный цикл непосредственной подготовки, продолжающийся несколько недель, можно лишь один раз – при подготовке к главным соревнованиям года. Непосредственная подготовка ко всем остальным соревнованиям носит кратковременный характер и осуществляется в виде соревновательного микроцикла обычно продолжительностью от 5-6 до 8-9 дней, в котором первые 3-5 дней отводятся для полноценного восстановления после предшествующих тренировочных нагрузок, а последующие дни (обычно 2-3) – предстартовой подготовке и участию в соревнованиях. Однако при реализации 2-3 цикловых моделей периодизации может возникнуть необходимость эффективной непосредственной подготовки еще к 1-2 соревнованиям. В этих случаях можно увеличить продолжительность непосредственной подготовки до 8-12 дней. Оптимальной структурой 12-дневного мезоцикла будет следующая: 3 дня – полное физическое и психическое восстановление после предшествовавших нагрузок (объем работы снижается до 35-45%); 3 дня – 4-5 тренировочных занятий с объемом работы до 60-70%, в которых моделируются условия предстоящей соревновательной деятельности, отрабатываются технико-тактические схемы; 3 дня – полное восстановление при объеме работы 30-40% с отработкой деталей техники и тактики, психологической настройки к предстоящим стартам; 3 дня – участие в соревнованиях.

Типовая схема распределения тренировочных нагрузок различной направленности воздействия и их динамика представлена на Рисунке 1. Из представленной схемы видно, что от начала к концу всего подготовительного периода предусматривается постепенное снижение общего объема тренировочных нагрузок при параллельном возрастании их интенсивности в соответствии с рекомендациями [7]. Характеризуя выделенные этапы макроцикла, в общем, следует отметить, что тренировочная работа, проделанная на каждом из них, создает функциональную основу для последующего этапа.

Следует отметить, что на данной схеме предусмотрено использование, как неотъемлемой части тренировки, так называемых, дополнительных средств. В данном случае в качестве таковых предлагается применять различные способы воздействия на дыхательную функцию пловцов – регламентированные режимы дыхания.

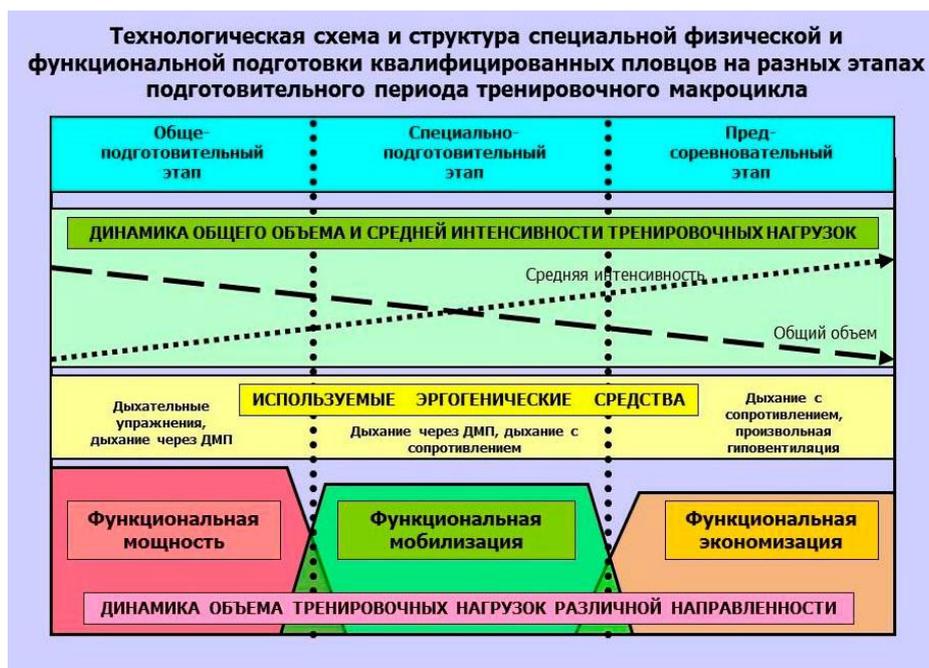


Рис. 1. Схема распределения тренировочных нагрузок в подготовке пловцов

На рациональное построение годичной подготовки сильнейших пловцов в настоящее время влияет ряд факторов. Во-первых, тренировочные и соревновательные нагрузки достигли исключительно высоких величин, и это резко усложнило построение различных структурных образований тренировочного процесса - макроциклов, периодов, этапов, мезоциклов. Требуется принципиально новые подходы к динамике тренировочных и соревновательных нагрузок, соотношению работы различной преимущественной направленности в воде и на суше, планированию системы соревнований в течение года, профилактике переутомления спортсменов и перенапряжения несущих основную нагрузку функциональных систем и др. [1, 5, 10].

В подготовке спортсменов спортивных школ г. Кишинёва очень часто используют годичный план подготовки с тремя макроциклами:

1. Осенний цикл-с сентября по декабрь (16 недель)
2. Зимний цикл – с января по апрель (15 недель)
3. Летний цикл - с мая по август (16 недель) (Таблица 1)

Потом наши спортсмены делают паузу две недели между этими циклами.

Использование такого планирования позволило успешно выступать, как на Чемпионатах Молдовы, так и на международных турнирах. К тренерам, которые предпочитают сужать нагрузку перед важными соревнованиями в декабре или январе, предпочитаем именно этот план мы относим заслуженного тренера Республики Молдова, Постику Сергея.

Таблица 1. Трех-цикловое планирование в годичном цикле подготовки

| |
|--|
| Предложения по периодизации 3-х циклового соревновательного года |
| Осенний цикл 16 недель |
| Период развития общей выносливости – сентябрь – октябрь 4 недели |
| Период развития специальной выносливости - октябрь – ноябрь 6 недель |
| Соревновательный период - ноябрь – декабрь 4 недели |
| Период сужения декабрь – январь 2 недели |
| Две недели пауза |
| Зимний цикл 15 недель |
| Период развития общей выносливости январь – февраль 3 недели |
| Период развития специальной выносливости - февраль - март 5 недель |
| Соревновательный период - март 4 недели |
| Период сужения апрель 3 недели |
| Одна неделя пауза |
| Летний цикл 16 недель |
| Период развития общей выносливости - май 3 недели |
| Период развития специальной выносливости май – июль 6 недель |
| Соревновательный период июль - август 4 недели |
| Период сужения - август 3 недели |
| Две недели пауза |

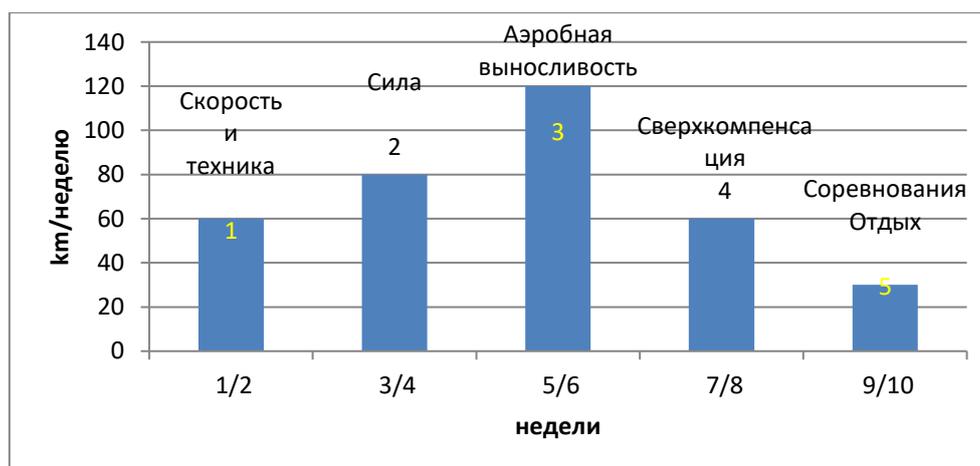


Рисунок 2. Вариант пяти циклового годичного планирования

Для достижения максимального эффекта в тренировочном процессе в подготовке спортсменов спортивной школы № 11 за основу взят этот вариант планирования, при этом происходит систематическое увеличение объема и интенсивности тренировок от цикла к циклу и от этапа к этапу в течение всего тренировочного года. Каким бы ни был годовой план, объем и интенсивность тренировок должны достигать “пика” на самые важные соревнования сезона. При подготовке спортсменов групп высшего спортивного мастерства в плане подготовки соревновательный год разделен на пять 10-недельных циклов. В конце августа или начале сентября допускается двухнедельный перерыв в тренировках, завершающий соревновательный год. Один из вариантов расположения 5 циклов в течение года обучения показан ниже:

- Цикл 1 - сентябрь - ноябрь;

- Цикл 2 - ноябрь - январь;
- Цикл 3 - январь - середина марта;
- Цикл 4 - середина марта - конец мая;
- Цикл 5 - конец мая - середина августа.

Эффективность скоростной подготовки во многом зависит от интенсивности выполнения упражнений, способности пловца при этом предельно мобилизоваться. Именно, умение пловца в процессе тренировочных занятий выполнять скоростные упражнения на предельном и около предельном уровнях, по возможности более часто превышать личные рекорды в отдельных упражнениях, служит основным стимулом повышения его скоростной подготовленности.

Однако в практике подготовки пловцов, необходимость выполнения упражнений на около предельном уровне часто игнорируется и заменяется большими объемами скоростной работы с интенсивностью, значительно уступающей максимально доступной. Такая тренировочная программа может в большей мере воспрепятствовать приросту скоростных возможностей пловца, чем способствовать их развитию, поскольку в соответствии с известными закономерностями такая работа приводит к образованию "скоростного барьера" - жесткого стереотипа, труднопреодолимого и препятствующего росту скоростных возможностей спортсмена. Одним из путей повышения эффективности скоростной подготовки является планирование в тренировочном процессе микроциклов спринтерской направленности. Однако высокий тренирующий эффект таких микроциклов возможен лишь тогда, когда они планируются после восстановительных микроциклов, что позволяет достичь наивысших показателей работоспособности в отдельных упражнениях.

Таблица 2. Примерная продолжительность пауз между отдельными упражнениями по работе по повышению скоростных возможностей

| Направленность упражнения | Продолжительность работы, с | Интенсивность работы (скорость прохождения отрезков), % | Продолжительность пауз, с |
|---|-----------------------------|---|---------------------------|
| Повышение уровня дистанционной скорости | 15-20 | 95-100 90-95 | 40-60 30-45 |
| | 30-40 | 95-100 90-95 | 90-120 80-100 |
| Повышение эффективности старта | До 5 | 95-100 | 40-120 |
| Повышение способности к быстрому достижению максимального уровня дистанционной скорости | До 5-10 | 95-100 | 60-90 |
| Повышение эффективности поворота | До 8 | 95-100 | 60-90 |

Скоростная подготовка не может быть ограничена скоростными упражнениями с максимальным и близким к нему уровнем интенсивности. Совершенствованию различных скоростных способностей и их составляющих помогают упражнения,

выполняемые с интенсивностью 85-95% максимально доступной. И именно широкая вариативность интенсивности работы при выполнении отдельных упражнений со значительным использованием средств, требующих предельной мобилизации скоростных качеств, является одним из непреходящих условий планомерного повышения скоростных возможностей пловцов (Таблица 2) [1, 3, 4].

Выводы

1. Структура микроциклов определяется различными этапами тренировочного процесса, который организуется в соответствии с целями и задачами мезоцикла.

2. Можно выделить различные типы микроциклов, но общей системы классификации не существует, которая бы отвечала всем требованиям. Классификация микроциклов может быть проведена с учетом следующих факторов:

- ✓ соотношение между основными и соревновательными упражнениями;
- ✓ расположение макроциклов в динамике выбранной нагрузки;
- ✓ взаимосвязь между объемом и интенсивностью нагрузки.

3. В различных школах плавания г. Кишинёва используют годичный план подготовки в основном с двумя макроциклами. Спортсмены групп высшего спортивного мастерства, которые значительную часть подготовки проводят на выезде и принимают участие в соревнованиях различного ранга достаточно часто, тренируются по программе с пятью макроциклами.

4. Проанализировав результаты выступлений, мы можем констатировать, что планирование подготовки спортсменов проводится с учётом календаря соревнований и подводит их к “пику” спортивных достижений в периоды, когда проводятся важные Чемпионаты как в Молдове, так и за её пределами. Подтверждением этого факта является успешное выступление воспитанников спортивной школы №11 в период с 30.04 – 01.05.2022 на международном турнир “Leo Lagrange” по плаванию в городе Страсбург (Франция), в котором приняли участие 360 спортсменов. Корлатяну Мария, Пчела Николай, Савич Роман, Симинел Дан отличились на различных дистанциях и завоевали 14 медалей. Из них 6 золотых.

5. При выполнении работы по преодолению отрезков или дистанций следует исходить из того, что тренировочная работа должна оказывать на организм спортсмена воздействие, стимулирующее приспособительные изменения, лежащие в основе проявления свойств, которые в сумме определяют уровень скоростных возможностей.

Литература:

1. Абсалимова, Т.Е. (2009). Коррекция тренирующих воздействий при управлении скоростно-силовой подготовкой пловцов. Методическая разработка. Москва, ВНИИФК. 23 с.
2. Булгакова, Н.Ж., Попов, О. И., Распопова, Е. А. (2014). Теория и методика плавания. Москва, Академия. 319 с.
3. Каунсилмен, Д.Е. (1982). Спортивное плавание. Москва, Физкультура и спорт.
4. Маглишо, Э. (2011). Общие основы техники спортивного плавания. В: Спортивное плавание – путь к успеху. Киев, Олимпийская литература. 33 с.

5. Нечунаев, И.П. (2012). Плавание. Книга-тренер. Москва, ЭКСМО. 274 с.
6. Плавание. (2004). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва, Советский спорт. 216 с.
7. Платонов, В. Н. (2011). Спортивное плавание. Путь к успеху. Киев, Олимпийская литература, Книга I, II, 479 с., 526 с.
8. Платонов, В.Н., Абсалямов, Т.Н., Булатова, М.М., Булгакова, Н.Ж. и др.(2000).Плавание.Учебное пособие.Киев, Олимпийская литература. 495 с.
9. Сало, Д., Риуолд, С. (2015).Совершенная подготовка для плавания. Москва, Евро-Менеджмент. 248 с.
10. Таормина, Ш. (2013). Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. Москва, Манн, Иванов и Фербер. 182 с.

<https://doi.org/10.52449.soh22.77>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК КОМПОНЕНТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГБИСТОВ

Тэбырца Василе¹, др., доцент

<https://orcid.org/0000-0002-6580-2720>

Чорбэ Константин², доктор хаб., проффесор

<https://orcid.org/0000-0001-7125-2545>

^{1,2}Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова

***Abstract:** The concept of "integration" is widely used in various fields: in economics, education and science. The essence of this concept (from Latin integrotio - restoration, completion, from integr - whole) is the combination of any parts, elements into a whole, the process of mutual adaptation. To integrate means to unify, to combine parts into a whole and also to include a new element in an existing system [1,2].*

Integration is important for sports activities, for improving the effectiveness of teaching techniques and tactical actions, updating the special knowledge of trainees in the process of mastering the technical and tactical arsenal and in competitions.

***Keywords:** rugby, physical training, technical training, tactical training, psychological training, comprehensive training.*

Актуальность. Специфическая особенность соревновательной деятельности в игровых видах спорта состоит в структурной и содержательной сложности, характеризующейся разнообразной полифункциональной деятельностью спортсменов различных игровых амплуа. Эти признаки свойственны и игре в регби.

Квалифицированный регбист это стратег, тактик, «многоборец», он должен иметь богатый арсенал специальных знаний, тактических и технических навыков, обладать высоким уровнем развития физических качеств. Целостный и многогранный характер