

УДК 796.96

СОДЕРЖАНИЕ, ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ГЛАВНОМУ СТАРТУ СЕЗОНА В СПОРТИВНОЙ ИГРЕ В КЕРЛИНГ

Александр Олегович Бадиллин, аспирант,

Юрий Владимирович Шулико, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению содержания, задач и особенностей этапа непосредственной подготовки в керлинге. Практически во всех видах спорта ЭНП является заключительным в рамках общей структуры соревновательного периода. Именно от качества подготовки на ЭНП во многом зависит успешность выступления спортсменов и команд на главных стартах сезона.

Ключевые слова: керлинг, этап непосредственной подготовки, управление процессом подготовки, оперативное состояние спортсменов, спортивная форма, соревновательный период.

CONTENT, TASKS AND FEATURES OF SPECIAL PREPARATION STAGE PRECEDING THE MAIN SEASON EVENT IN SPORT CURLING GAME

Alexander Olegovich Badilin, the post-graduate student,

Yury Vladimirovich Shuliko, the candidate of pedagogical sciences, department chairman, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents description of the content, tasks and features of the special preparation period preceding the main event of the season in sport game of curling. In most of known sports events, the special preparation period is the final period in the common structure of the competitive period. The quality of preparation during this period determinates the success of the sportsmen and team's performance in the main events of the season.

Keywords: curling, special preparation period, training process management, curlers operative condition, sport shape, competitive period.

По мнению В.Н. Платонова [3] этапом непосредственной подготовки (ЭНП) к главному старту сезона считается годичный (в случае одного главного старта) или полугодовой (в случае двух главных стартов) макроцикл, заключенный между окончанием отбора в сборную команду (в большинстве видов спорта – это чемпионат России либо специальные отборочные соревнования) и началом соревновательной деятельности на главном старте сезона (Олимпийские игры (ОИ), чемпионаты Европы (ЧЕ) и мира (ЧМ)).

Главными стартами сезона в керлинге считаются ЧЕ и ЧМ, в неолимпийские годы и ОИ и ЧМ в год проведения зимней олимпиады. Таким образом, ежегодно осуществляется 2-х пиковая система подготовки с двумя ЭНП, перед каждым из которых проводятся отборочные соревнования. Продолжительность ЭНП в керлинге составляет от 3 до 4 недель, в зависимости от календаря соревнований.

Первый ЭНП включает 1-й соревновательный период. Он проводится в ноябре месяце и имеет продолжительность около 3-х недель до начала чемпионата Европы.

Второй ЭНП служит окончанием 2-го соревновательного периода. Его продолжительность 3 недели у женской команды и 4 недели у мужской команды. Он проводится в марте перед началом чемпионата мира.

Практически во всех видах спорта ЭНП является заключительным в рамках общей структуры соревновательного периода [1].

Структура и содержание подготовки сборных команд России по керлингу представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Структура и содержание подготовки сборных команд России по кёрлингу

Периоды	Этапы, сроки	Цель, задачи
1-й Подготовительный период	Общеподготовительный Середина июня – конец июля	Цель: Совершенствование ФП и других видов подготовленности вне льда. Задачи: - Совершенствование ОФП; - Совершенствование СФП неспецифическими средствами вне льда (тренировочные нагрузки в соответствующих зонах мощности); - Психологическая подготовка вне льда; - Тактическая подготовка средствами теоретической подготовки.
	Специально подготовительный Август – вторая половина сентября	Цель: Совершенствование ФП и других видов подготовленности на льду. Задачи: - Совершенствование индивидуальной техники (деливери, свипинг); - Совершенствование технико-тактических действий (бросков); - Совершенствование специальных двигательных качеств специфическими средствами (ледовая подготовка); - Совершенствование тактической подготовленности специфическими средствами ледовой подготовки; - Психологическая подготовка вне льда и на льду;
1-й Соревновательный период	Общесоревновательный Октябрь (4 недели)	Цель: реализация накопленного потенциала в соответствующий (запланированный, промежуточный) результат. Задачи: - Совершенствование тактической подготовленности; - Совершенствование технико-тактических действий; - Стабилизация и необходимая коррекция индивидуальных технических действий; - Совершенствование психологической подготовленности; - Поддержание необходимого уровня физической подготовленности;
	Этап непосредственной подготовки (Ноябрь, 3 недели)	Цель: достижение максимального уровня (пика) спортивной формы к началу турнира Чемпионата Европы Задачи: - Совершенствование тактической подготовленности; - Совершенствование технико-тактической подготовленности; - Совершенствование технической подготовленности;
2-й Подготовительный период	Декабрь (4 недели)	Цель: оптимизировать уровень подготовленности игроков. Задачи: - восстановить нервно-эмоциональный потенциал; - восстановить двигательный потенциал; - откорректировать, при необходимости, уровень индивидуальной технической подготовленности игроков;
2-й Соревновательный период	Общесоревновательный Январь – февраль (8 недель)	Цель: реализация накопленного потенциала в соответствующий (запланированный, промежуточный) результат.
	Этап непосредственной подготовки (Март, 3-4 недели)	Цель: достижение максимального уровня (пика) спортивной формы к началу турнира Чемпионата Мира; Задачи: - Совершенствование тактической подготовленности; - Совершенствование технико-тактических действий; - Стабилизация и необходимая коррекция индивидуальных технических действий; - Совершенствование психологической подготовленности; - Поддержание необходимого уровня физической подготовленности;
Переходный период	Апрель-май	Цель: успешное выступление в финалах чемпионатов России в составах своих клубов.

В основном ЭНП представляет собой комбинацию, включающую базовый, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный этапы и задействуется в макроцикле чаще всего не более одного раза. ЭНП обладает своей четко выраженной структурой и конкретными задачами:

- Восстанавливать работоспособность после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны.

- Продолжать совершенствовать физическую подготовленность и технико-тактические навыки.
- Создавать и поддерживать высокую психическую готовность атлетов за счет регуляции и саморегуляции состояний.
- Полностью либо частично моделировать соревновательную деятельность и контролировать уровень подготовленности.
- Адаптироваться к новым климатогеографическим и социально-психологическим условиям места проведения главного старта сезона.
- Подводить к старту в оптимальном, текущем и оперативном состоянии.

Особое внимание на ЭНП уделяется поддержанию оптимальной спортивной формы. Исследованные источники [2, 3, 4] подтверждают имеющуюся в специальной литературе информацию закономерностях структуры спортивной формы (СФ) и ее динамике. СФ представляет собой многофакторное состояние, имеющее сложную иерархическую структуру. СФ также обладает специфическим характером, зависящим от особенностей соревновательной деятельности. Достижение СФ возможно только при наличии устойчивого состояния работоспособности, включающего в себя высокую физическую подготовленность.

Зачастую в практике спорта не уделяется должное внимания понятию "общего оперативного состояния" в соревновательные дни, которое в значительной степени влияет на пик СФ. Общее оперативное состояние имеет прямую зависимость от внешних и внутренних факторов, в которые входят: социальная значимость состязаний, экономические стимулы, самочувствие, акклиматизация, правильная подводка в предыдущие дни, погода, питание, комфорт размещения, трансфер к местам проведения, поведение судейского штаба, зрителей, качество инвентаря и оборудования. Каждый из перечисленных факторов, как по отдельности, так и в сумме оказывает влияние на выступления спортсменов, обеспечение достижения запланированных результатов, включающих личные рекорды.

Управление процессом подготовки спортсменов вместе с целевым моделированием состояния подготовленности, условий проведения соревнований и структуры самого ЭНП – не простая задача, результат которой зависит не только от тренеров, но и врачей, психологов и других специалистов.

Например, в спортивных играх появляется необходимость в формировании команды, определении стартовых составов, сыгранности отдельных звеньев и всей команды целиком. Для этого, как правило, проводят контрольные игры во второй половине ЭНП.

В ряде спортивных видах ЭНП в миниатюре схож с годичным циклом с микроподготовительным и микросоревновательным периодами. На протяжении нескольких недель тренировочная деятельность атлетов несет в себе высокие нагрузки с напряженным психическим фоном. При этом, пиковые нагрузки необходимо планировать именно на дни и часы недели, на которые будут приходиться предстоящие соревнования.

Пристальное внимание в заключительные дни ЭНП уделяется интенсивности тренировочных нагрузок и их психической напряженности. Более щадящий режим в эти дни необходим по причине адаптации организма к климатическим условиям, смене часового пояса либо к отличной от привычной социально-психологической среды на незнакомых местах проведения соревнований.

В задачи же тренерского штаба на ЭНП главным образом входит: коррекция оперативных компонентов СФ (психологическая и тактическая подготовленность) и оперативного состояния спортсмена.

Вышесказанное определяет специфичность и подтверждает особую значимость ЭНП для достижения высоких результатов на главных стартах сезона, как в керлинге, так и в других спортивных видах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Казиков, И.Б. Этап непосредственной подготовки к играм Олимпиад и его моделирование / И.Б. Казиков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 36-38.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

REFERENCES

1. Kazikov, I.B. (2004), "Especially preparing stage for Olympic games", *Theory and practice of physical education*, No. 4, pp. 36-38.
2. Platonov, V.N. (1997), *Common theory of athletes training in Olympic sport*, Olympic literature, Kiev.
3. Platonov, V.N. (2005), *Training system of athletes in Olympic sport, Common theory and its practical applications*, Soviet sport, Moscow.
4. Kuramshin Yu.F. (2004), *Theory and methods of physical education*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: uvs08@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.10.2016

УДК 373.203.71:796.012.2

**НОВЫЙ ПОДХОД К ФОРМАЛИЗОВАННОМУ ОПРЕДЕЛЕНИЮ ОБЪЕМОВ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ
УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,
Юрий Константинович Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(ФГБОУ ВО КГУФКСТ), Краснодар,*

*Александра Юрьевна Пахомова, преподаватель,
Краснодарский филиал Финансового университета при
Правительстве Российской Федерации, Краснодар,*

*Константин Юрьевич Чернышенко, кандидат педагогических наук,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
Краснодар*

Аннотация

В статье представлены данные многолетних исследований, отражающие особенности формализованного подхода к определению объемов физических упражнений, способствующих повышению уровня развития физических качеств. В качестве примера рассматривается расчет показателей объемов физических упражнений в контексте повышения уровня специфических координационных способностей мальчиков 6 лет.

Ключевые слова: специфические координационные способности, интегральные показатели, объемы физических упражнений, мальчики 6 лет.