

Vol. 113, No. 7, pp. 155-159.

20. Bakulev, S.E., Chistyakov, V.A., Pavlenko, A.V., Bakulev, M.S., Kim John Kil (2011), "Social and pedagogical aspects of educational and training process of the Russian taekwondo", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 75, No. 5, pp. 18-22.

21. Taymazov, V.A., Bakulev, S.E., Simakov, A.M., Pavlenko, A.V. and Chistyakov, V.A. (2014), Comparative analysis of technical actions of taekwondo of versions (ITF) and (VTF), *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 117, No. 11, pp. 148-154.

22. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2005), "Forecasting of success of competitive activity of athletes taking into account genetic bases of a training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 18, pp. 81-91.

23. Tajmazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2007), "Development of system approach to studying of activity of the person", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 23, No. 1, pp. 68-76.

24. Mokeev, G.I., Bakulev, S.E., Chistyakov, V.A., Bakulev M.S., Ivanov, M.P., Taymazov, V.A., Harrasov, V.N. (2010), *The exercise machine for boxing and other types of single combats*, Patent No. 100729 Russian Federation.

25. Taymazov' V.A., Bakulev' S.E., Simakov' A.M., Pavlenko' A.V. and Chistyakov, V.A. (2014), "Taekwondo of versions of ITF and VTF – a common ground", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 116, No. 10, pp. 122-127.

26. Choi, Hong Hee (2000), *Taekwondo, (Korean national art of self-defense): Encyclopedia*: in 15 Vol., available at: <http://tkdat.ru/enciklopediya.html>.

**Контактная информация:** [simakov-tkd@ya.ru](mailto:simakov-tkd@ya.ru)

*Статья поступила в редакцию 17.12.2014.*

**УДК 796.322**

## **ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ**

*Михаил Петрович Спири́н, кандидат педагогических наук, профессор,*

*Андрей Викторович Федоров, старший преподаватель,*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
(НИУ «БелГУ»)*

### **Аннотация**

Во время годичного цикла подготовки гандболистов физической подготовке должно уделяться особое внимание. Подготовку спортсменов в годичный цикл нужно строить, уделяя внимание ведущим базовым и специальным физическим качествам. Построение тренировочного процесса состоит в следующем, в начале подготовительного периода осуществляется воздействие на весь спектр базовых физических качеств и лишь после создания общей функциональной базы начинается преимущественное развитие ведущих базовых физических качеств. В начале соревновательного периода ведущее место должно занимать развитие ведущих специальных физических качеств, а базовые физические качества должны поддерживаться на оптимально достигнутом уровне развития.

**Ключевые слова:** общая и специальная физическая подготовка, ведущие базовые и специальные физические качества, годичный цикл подготовки.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.12.118.p200-204**

## **PLANNING OF THE CIRCANNUAL CYCLE FOR THE HANDBALLERS OF HIGHER QUALIFICATION**

*Michael Petrovich Spirin, the candidate of pedagogical sciences, professor,*

*Andrei Viktorovich Fedorov, the senior teacher,*

*Belgorod State National Research University*

### **Annotation**

During the circannual cycle of preparation of the handballers the special attention must be spared to the physical preparation. Preparation of sportsmen in a circannual cycle needs to be built paying atten-

tion to the leading base and special physical qualities. The planning of the training process consists of the following, at the beginning of the setup time, affecting comes true to all spectrum of the base physical qualities and primary development of the leading base physical qualities begins only after creation of the general functional base. At the beginning of the competition period the leading place must be occupied by development of the leading special physical qualities, and base physical qualities must be supported at optimally attained level of development.

**Keywords:** general and special physical preparation, leading base and special physical qualities, circannual cycle of preparation.

## ВВЕДЕНИЕ

Первыми или одними из первых спортивными соревнованиями современности являются Олимпийские игры в Древней Греции. Как отмечает Платонов В.Н. (2004) на это время уже имеются (обнаруживаются) первые зачатки построения тренировочного процесса спортивной тренировки. Обязательная рациональная подготовка в течение десяти месяцев это можно назвать годичный цикл подготовки спортсменов, а целенаправленный 30-тидневный подготовительный период непосредственно перед Олимпийскими играми – специально-подготовительный этап [3].

В современном спорте годичный цикл тренировки принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [1, 2, 3]. Нам представляется, что особое внимание специалистов следует уделять соотношению общей и специальной физической подготовки высококвалифицированных гандболистов в годичном цикле тренировки.

Изучая проблему физической подготовки высококвалифицированных гандболистов, мы пришли к выводу, что в настоящее время вопросами общей и специальной физической подготовки занимались многие специалисты теории и методики физической культуры и эксперты в области гандбола. В большей степени в литературных источниках встречаются только методические рекомендации о соотношении общей и специальной физической подготовки на разных этапах годичного цикла. Очень мало информации по подбору средств, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки. Если упражнения и даются, то они представлены слишком обобщенно, что в свою очередь создает проблемы в решении задач как отдельного тренировочного занятия, так и мезо- и макроциклов.

В процессе изучения данной проблемы, мы не обнаружили никаких данных касающихся выявления и определения ведущих базовых и ведущих специальных физических качества. Мы не нашли и методических рекомендаций или советов когда, в какой период, и в какой последовательности необходимо определять, развивать или совершенствовать необходимые качества.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На первом этапе исследования мы определили круг специальных физических качеств, и решили выявить какие же качества будут ведущими.

С целью выявления значимости базовых физических качеств исследовались результаты опроса 54 экспертов. В опросе принимали участие игроки команды «Спартак – Технолог» г. Белгород и игроки команды «Энергия» г. Воронеж [4].

Все участники опроса способом парных сравнений выбирали наиболее важные физические качества, с их точки зрения, влияющие на спортивный результат.

По полученным данным (таблица 1) видно, что эксперты в качестве ведущих или приоритетных выделили: координация – 1 место (2,5 баллов), сила – 2 место (1,7 баллов) и быстрота – 3 место (1,6 баллов).

Таблица 1

**Средние результаты экспертной оценки базовых физических качеств**

№	Наименование физических качеств	Средний ранговый балл	Ранговое место
1	Гибкость	1,1	5
2	Выносливость	1,4	4
3	Быстрота	1,6	3
4	Сила	1,7	2
5	Координация	2,5	1

С целью изучения значимости специальных физических качеств так же изучались результаты опроса экспертов. В опросе принимали участие игроки команды «Спартак – Технолог» г. Белгород и игроки команды «Энергия» г. Воронеж.

Как видно из таблицы 2, эксперты в качестве ведущих физических качеств определили: координация – 1 место (4,87 балла); скорость выполнения одиночного движения – 2 место (4,69 балла); специальная выносливость – 3 место (4,66 балла).

Таблица 2

**Средние результаты экспертной оценки специальных физических качеств**

№	Наименование физических качеств	Средний ранговый балл	Ранговое место
1	Скоростно-силовые качества	3,84	4
2	Собственная сила	2,20	7
3	Силовая выносливость	3	6
4	Гибкость	1,64	8
5	Общая выносливость	3,51	5
6	Специальная выносливость	4,66	3
7	Координация	4,87	1
8	Скорость выполнения одиночного движения	4,69	2

На основе полученных результатов проведенного исследования (рис. 1) было сформировано построение годового цикла подготовки высококвалифицированных гандболистов [5].

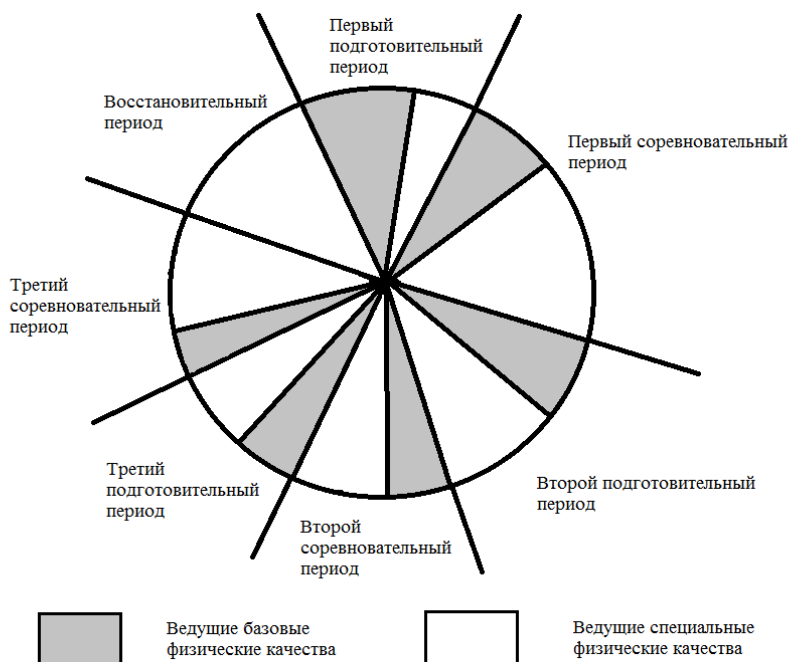


Рис. 1 Соотношение средств использования ведущих базовых и специальных физических качеств в годовом цикле спортивной тренировки

Первый подготовительный период – продолжительностью шесть-семь недель направлен на повышение общей физической работоспособности. На общую физическую подготовку на этом этапе отводится большая часть времени от общего объема средств, которые направлены на совершенствование во время общеподготовительного этапа всех физических качеств, а во время специально-подготовительного этапа на ведущие базовые физические качества. На специальную физическую подготовку выделяется меньшая часть времени и направлена она на нахождение ведущих специальных физических качеств, которые находятся в слабо развитом состоянии.

Первый соревновательный период – длительностью шестнадцать недель направлен в основном на совершенствование ведущих специальных физических качеств и поддержание на оптимальном уровне ведущих базовых физических качеств.

Второй подготовительный период – длительностью семь-восемь недель носит в своем начале в основном восстановительный характер после большой нагрузки соревновательного периода и направлен на повышение общей физической работоспособности. В дальнейшем на совершенствование ведущих базовых и специальных физических качеств. В этом периоде средства тренировки направлены на совершенствование ведущих специальных физических качеств.

Второй соревновательный период – длительностью четыре недели. В это время средства специальной физической подготовки направлены на совершенствование ведущих специальных физических качеств. В задачи средств общей физической подготовки входило совершенствование ведущих базовых физических качеств.

Третий подготовительный период – длительностью шесть-семь недель направлен на восстановление игроков после предыдущего тура и подготовку к главным играм сезона. В основном направленность этого периода заключается в начале периода на совершенствование ведущих базовых физических качеств и вторая половина периода на совершенствовании ведущих специальных физических качеств.

Третий соревновательный период – длительностью три недели направлен на совершенствование ведущих специальных физических качеств. Средства общей физической подготовки направлены на совершенствование ведущих базовых физических качеств.

Восстановительный период – его основной задачей является обеспечение отдыха игроков после напряженного игрового сезона (годового цикла) и после утомительных финальных игр, которые потребовали от гандболистов полной выкладки и отдачи всех сил для успешного окончания Чемпионата.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основная идея построения физической подготовки заключается в том, что в начале первого, второго и третьего подготовительного периода осуществляется воздействие на весь спектр базовых физических качеств и лишь после создания общей функциональной базы начинается преимущественное развитие ведущих базовых физических качеств (конец первого, второго и третьего подготовительного периода). А в последующие периоды следует дальнейшее совершенствование этих ведущих базовых физических качеств. И в начале соревновательного периода ведущее место должно занимать развитие ведущих специальных физических качеств (начало первого, второго и третьего соревновательного периода).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – Москва : Физическая культура, 2008. – 256 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория

и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Федоров, А.В. Физическая подготовка гандболистов высшей квалификации / А.В. Федоров, М.П. Спирин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 171-174.

5. Федоров, А.В. Построение годичного цикла подготовки гандболистов высшей квалификации / А.В. Федоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 182-184.

#### REFERENCES

1. Bondarchuk, A.P. (2005), *Division into periods of the sport training*, Olympic literature, Moscow.

2. Gordon, C.M. (2008), *Sport training: scientifically-methodical manual*, Physical culture, Moscow.

3. Platonov, V.N., (2004), *System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications*, Olympic literature, Kiev, Ukraine.

4. Fedorov, A.V. and Spirin M.P. (2013), “Physical preparation of handballers of higher qualification”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, pp. 171-174.

5. Fedorov, A.V. (2014), “Construction of circannual cycle of preparation of handballers of higher qualification”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 108, No. 2, pp. 182-184.

**Контактная информация:** spirin@bsu.edu.ru

*Статья поступила в редакцию 23.12.2014.*

УДК 796.422.16

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАТУРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СВЕРХДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

*Игорь Александрович Фатьянов, кандидат педагогических наук, доцент,  
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

#### **Аннотация**

В исследовании сопоставлялись данные о температуре окружающей среды, соответствующие времени преодоления марафонской дистанции высококвалифицированными бегунами. Изучено 10277 соревновательных попыток в 1270 марафонских пробегах. В ходе проведенных исследований установлено, что взаимосвязь изучаемых параметров характеризуется как статистически незначимая (при  $p < 0,05$ ) у призеров и участников официальных соревнований (Олимпийские игры, чемпионаты мира). При анализе соревновательной результативности чемпионатов мира выявлена взаимосвязь показателей коэффициента реализации от температурных характеристик ( $-0,703 \leq r \leq -0,948$ ). Корреляция изучаемых показателей на статистически значимом уровне обнаруживается при анализе совокупности лучших результатов на марафонской дистанции и при изучении индивидуальных характеристик соревновательной деятельности у некоторых сильнейших марафонцев мира ( $0,652 \leq r \leq 0,859$ ). Данный факт позволил разработать различные регрессионные модели и определить количественные критерии коррекции соревновательной скорости для минимизации воздействия изучаемого фактора.

**Ключевые слова:** выносливость, марафон, экологические факторы, температура окружающей среды.