

самбо на этапе спортивного совершенствования.

#### ВЫВОДЫ

Для борцов-самбистов средних весовых категорий характерна выраженность мезоморфного типа телосложения, хорошо развитая мускулатура и незначительные жировые отложения. Среди морфологических показателей спортивной пригодности самбистов достоверно значимыми являются: длина ноги, окружности плеча, бедра и грудной клетки, соотношения длины голени к длине бедра и длины предплечья к длине плеча.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лысов, П.К. Морфологическая экспертиза адаптационных возможностей и пригодности спортсменов с учетом этапа подготовки и направленности учебно-тренировочного процесса : дис. ... д-ра мед. наук / Лысов П.К. – М., 2001. – 235 с.
2. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация : автореф. дис. ... д-ра биол. наук в виде науч. докл. / Мартиросов Э.Г. – М., 1998. – 87 с.
3. Морфологические критерии спортивной пригодности в единоборствах / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, Н.С. Груздева, А.А. Соболев // Морфология. – 2012. – Вып. 3. – С. 156.
4. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках и человеке : (современная интегративная антропология) / Б.А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.

#### REFERENCES

1. Lysov, P.K. (2001), *Morphological examination of adaptive capacity and suitability of athletes given the preparation phase and direction of the training process*, dissertation, Moscow.
2. Martirosov, E.G. (1998), *Somatic status and athletic specialization*, dissertation, Moscow.
3. Tkachuk, M.G., Dusenova, A.A., Gruzdeva, N.S. and Sobolev, A.A. (2012), "Morphological criteria of sports selection in martial arts", *Morphology*, Issue 3, pp. 156.
4. Nikityuk, B. A. (2000), *Integration of knowledge in the sciences and man: (modern integrative anthropology)*, publishing house "SportAkademPress", Moscow.

**Контактная информация:** mgtkachuk@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 16.03.2016*

**УДК 796.88**

### **ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Елена Васильевна Фильгина, кандидат педагогических наук, доцент,  
Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК), Минск*

#### **Аннотация**

В настоящей статье рассматривается планирование специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования в годичном цикле тренировки спортсменок, специализирующихся в тяжелой атлетике. Планирование выполнено на основе впервые введенных в структуру спортивной тренировки тренировочных циклов, применимых для женщин. К ним, прежде всего, относится мезоциклофаза – дифференцированная по гендерному признаку форма организации тренировочного процесса, являющаяся тренировочным циклом, имеющим длительность, выраженную в хронологических единицах времени (неделях), и структуру, соответствующую структуре овариально-менструального цикла.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, специальная физическая подготовка, средства, годичный цикл, тяжелоатлетки.

**PLANNING OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF FEMALE WEIGHTLIFTERS ON THE STAGE OF SPECIAL SKILL PERFECTION WITHIN A ONE-YEAR TRAINING CYCLE**

*Elena Vasilievna Filgina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk*

**Annotation**

The article deals with the planning of the special physical preparation of the female weightlifters within a one-year training cycle at the stage of the special skills perfection. Planning is based on the training cycles that are firstly introduced into the training process of the female weightlifters. Above all, they include the mesocyclophase, a gender differentiated form of the training process organization, i.e. a training cycle with its own duration expressed in units of time (weeks), corresponding to the structure of the ovarian menstrual cycle.

**Keywords:** athletic training, special physical preparation, means of training, a one-year cycle, female weightlifters.

**ВВЕДЕНИЕ**

В тренировочном процессе в тяжелой атлетике в настоящее время существенно возросли объемы тренировочных нагрузок и их интенсивность, что выдвигает проблему рационального распределения физических нагрузок в рамках годичного цикла и на его этапах. Для экспериментального обоснования гендерного построения спортивной тренировки женщин в нашем исследовании разработано и апробировано построение физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике по гендерному признаку [1, 2]. Проблема построения спортивной тренировки с учетом гендерных различий может быть решена путем введения в ее структуру новых дифференцированных форм организации тренировочного процесса – «макроциклофаза», «мезоциклофаза» и «микроциклофаза», которые являются циклами спортивной тренировки, имеющими продолжительность, выраженную в хронологических единицах времени (днях, месяцах), не соответствующих продолжительности индивидуального ОМЦ, и вместе с тем имеющими структуру, соответствующую структуре ОМЦ и его отдельных фаз.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

На основании того, что научно-методические работы, которые содержат рекомендации по нормированию нагрузок спортсменок в мезоциклофазах годичного цикла тренировки на этапе спортивного совершенствования в тяжелой атлетике, в литературе отсутствуют, в основу разработки объема нагрузок по СФП положено рациональное распределение нагрузок с учетом волнообразности, исходя из общего объема нагрузок, планируемых на годичный цикл (таблица 1).

Для проведения исследования сформированы две однородные группы – ЭГ (n=10) и КГ (n=10), в которых уровень подготовленности спортсменок отвечал требованиям сопоставимых пар.

В результате педагогического эксперимента прирост собственно силовых способностей тяжелоатлеток на этапе спортивного совершенствования (таблица 2) в упражнении «жим лежа» составил: в ЭГ –  $7,93 \pm 0,21\%$ , в КГ –  $3,11 \pm 0,16\%$  ( $p < 0,05$ ). Прирост выше в ЭГ по сравнению с КГ на 4,82%.

В показателях скоростно-силовых способностей по результатам в тяжелоатлетическом упражнении «тяга рывковая» прирост в ходе эксперимента составил: в ЭГ –  $15,62 \pm 0,27\%$  ( $p < 0,05$ ); в КГ –  $6,89 \pm 0,19\%$  ( $p < 0,05$ ). Прирост выше в ЭГ по сравнению с КГ на 8,73%.

Таблица 1

**Распределение объема нагрузок по СФП в мезоциклофазах годового цикла тренировки спортсменов в ЭГ на этапе спортивного совершенствования в группах 1-го года обучения**

1-й полугодичный цикл (60%) КП — 15 тыс.						2-й полугодичный цикл (40%) КП — 10 тыс.					
55% КП — 8250			45% КП — 6750			55% КП — 5500			45% КП — 4500		
мезоциклофазы						мезоциклофазы					
втягивающая	базовая (первая)	базовая (вторая)	контрольно-подготовительная	предсоревновательная	соревновательная	втягивающая	базовая	контрольно-подготовительная	предсоревновательная	соревновательная	восстановительно-подготовительная
структура мезоциклофаз						структура мезоциклофаз					
I –2	I –1	I –1	I –1	I –1	I –2	I –2	I –1	I –1	I –1	I –1	I –2
II –2	II –1	II –1	II –2	II –1	II –2	II –2	II –1	II –1	II –2	II –1	II –2
III –1	III –2	III –2	III –2	III –1	III –1	III –1	III –2	III –2	III –2	III –1	III –1
IV –1	IV –2	IV –2	IV –1	IV –2	IV –1	IV –1	IV –2	IV –2	IV –1	IV –2	IV –1
V –1	V –1	V –1	V –1	V –2	V –1	V –1	V –1	V –1	V –1	V –2	V –1
объем нагрузок (в %) в мезоциклофазах						объем нагрузок (в %) в мезоциклофазах					
28	35	37	35	37	28	35	37	28	45	35	20
количество подъемов						количество подъемов					
2310	2888	3052	2362	2498	1890	1925	2035	1540	2025	1575	900

Таблица 2

**Показатели специальной физической подготовленности спортсменов на этапе спортивного совершенствования после завершения педагогического эксперимента**

Группы упражнений/ весовая категория	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		Достоверность различий, p
	n	$\bar{X} \pm \sigma$	n	$\bar{X} \pm \sigma$	
<b>Жим лежа</b>					
63 кг (n=12)	5	76,75±0,29	5	73,50±0,41	<0,05
69 кг (n=12)	5	80,25±0,30	5	77,75±0,66	<0,05
<b>Тяга рывковая</b>					
63 кг (n=12)	5	83,75±0,57	5	78,50±0,48	<0,05
69 кг (n=12)	5	87,25±0,39	5	82,75±0,22	<0,05
<b>Тяга толчковая</b>					
63 кг (n=12)	5	99,25±0,52	5	94,75±0,64	<0,05
69 кг (n=12)	5	102,50±0,73	5	97,00±0,28	<0,05

По результатам в контрольном упражнении «тяга толчковая» прирост являлся выше в ЭГ, по сравнению с КГ, и составил: в ЭГ – 12,70±0,27%, в КГ – 5,85±0,15% (p<0,05). Прирост выше в ЭГ на 6,85%.

**ВЫВОДЫ**

Анализируя изменения показателей специальной физической подготовленности у спортсменов на этапе спортивного совершенствования, можно отметить более эффективное распределение объема нагрузок по специальной физической подготовке в мезоциклофазах годового цикла тренировки спортсменов в тяжелой атлетике в ЭГ за период одногодичного педагогического эксперимента.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Фильгина, Е.В. Гендерное построение физической подготовки спортсменов в тяжелой атлетике [Электронный ресурс] // Электронный научный журнал «APRIORI. Серия: Гуманитарные

науки». 2014. Вып. 5. – URL : <http://apriori-journal.ru/serial/5-2014/Filigina.pdf>. – Дата обращения 01.02.2016.

2. Фильгина, Е.В. Экспериментальная апробация построения годичного цикла тренировки тяжелоатлетов на основе новых форм организации тренировочного процесса [Электронный ресурс] // Электронный научный журнал «APRIORI. Серия: Гуманитарные науки». 2014. Вып. 5. – URL: <http://apriori-journal.ru/serial/5-2014/Filigina2.pdf>. – Дата обращение 01.02.2016.

#### REFERENCES

1. Filgina, E.V. (2014a), "Gender-based formation of physical training for female weightlifters", *Digital scientific journal "APRIORI. Series: Humanities"*, Vol. 5, available at: <http://apriori-journal.ru/serial/5-2014/Filigina.pdf>.

2. Filgina, E.V. (2014b), "Experimental probation of forming a one-year training cycle for female weightlifters based on the novel forms of training process organization", *Digital scientific journal "APRIORI. Series: Humanities"*, Vol. 5, available at: <http://apriori-journal.ru/serial/5-2014/Filigina2.pdf>.

**Контактная информация:** [filginaelena@rambler.ru](mailto:filginaelena@rambler.ru)

*Статья поступила в редакцию 28.03.2016*

УДК 796.011.1

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНООБРАЗНЫХ ИГР В ПРОЕКТЕ «ГТО-НИКА» ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Сергей Анатольевич Фирсин, кандидат педагогических наук, доцент, Академия социального управления (АСОУ), Москва; Татьяна Юрьевна Маскаева, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Институт экономики и финансов Московского государственного университета путей сообщения, Москва*

#### **Аннотация**

В статье представлен проект «ГТО-НИКА», который предлагает для физического воспитания школьников подбор разнообразных игр с учетом возрастных особенностей школьников начального, основного и среднего (полного) образования. В статье указывается, что в проекте «ГТО-НИКА» необходимо учитывать в досуговой деятельности разнообразные интересы и потребности детей и молодежи, при использовании разнообразных новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных спортивно-массовых мероприятий для физического воспитания и социализации школьников.

**Ключевые слова:** игра, комплекс ГТО, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные спортивно-массовые мероприятия.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p288-293**

### **USING A VARIETY GAMES IN THE PROJECT "GTO-NIKA" FOR NATURAL EDUCATION AND SOCIALIZATION OF SCHOOLCHILDREN**

*Sergey Anatolyevich Firsin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Academy of social management (ASOU), Moscow; Tatiana Yurievna Maskaeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman, Institute of Economy and Finance of Moscow State University of Means of Communication, Moscow*

#### **Annotation**

The article presented the project "GTO-NIKA", which offers to combine the physical education of the students with variety of the games taking into consideration the age-peculiarities of the students of the primary, basic and secondary (complete) education. The article states that the project "GTO-NIKA" should be considered in the leisure activities the various interests and needs of the children and young people, with the use of the variety of new and innovative sports and recreational sports events for the physical education and socialization of the students.

**Keywords:** game, GTO complex, physical education, sports and recreational sports events.

Одной из приоритетных задач физического воспитания школьников является широкое вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом с уче-