канд. пед. наук / Бурдыгина Е.В. – Волгоград, 2003.

2. Дуруда, А.Н. Развитие общей выносливости с использованием ациклических физических упражнений у студенток с дисфункцией системы кровообращения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Дуруда А.Н. – Омск, 1997.

3. Ефимова, И.В. Особенности изменений физической и функциональной подготовленности студенток с разным исходным уровнем показателей / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, Е.Н. Прошкина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 22-25.

4. Заболотний, А.Г. Учёт соразмерности уровня развития кондиционных двигательных качеств как условие эффективной физической подготовки (на примере девушек) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Заболотний А.Г. – Майкоп, 2005.

5. Змачинский, А.А. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности студентов-первокурсников БГТУ / А.А. Змачинский, Е.И. Долинин // Здоровье студенческой молодежи : достижения науки и практики на современном этапе : материалы 3 Международ. науч.-практ. конф. – Минск, 2002. – С. 29-30.

6. Ковтун, Л.И. Методика воспитания скоростных способностей и выносливости у студенток для подготовки и выполнения комплекса ГТО : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ковтун Л.И. ; КГИФК – Киев, 1988.

7. Козлов, Р.С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Козлов Р.С. – Майкоп, 2005.

8. Мякишев, В.А. Развитие выносливости у студентов МФТИ посредством бега в медленном темпе / В.А. Мякишев // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы международ. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2006. – С. 104-105.

9. Немцева, Н.А. К проблеме воспитания выносливости у студентов вузов / Н.А. Немцева [и др.] // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы : сб. науч. тр. каф. лёгкой атлетики Ин-та физ. культуры и дзюдо АГУ. – АГУ, 2004. – С. 68-75.

10. Токмакова, О.Н. Совершенствование физической подготовленности студенток специального медицинского отделения вуза на основе расширенного использования дозированной ходьбы и бега : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Токмакова О.Н. ; РГАФК. – М., 1999.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДИНАМИКИ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ

К.С. Дунаев

Проектировочная и практическая части технологии построения системы целевой физической подготовки зависит от прогнозируемой величины спортивно-технического результата, который служил целостным ориентиром для обоснования и проектирования (моделирования) внешних (комплекса основных соревновательных действий, величин физических нагрузок и т.п.) и внутренних (биофункциональных) параметров тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Для анализа динамики нагрузки в макроцикле была взята количественная характеристика работы, выполненная в годичном цикле тренировки А. Маковеевым при подготовке к Универсиаде (2005 г.) где он завоевал две золотые медали (на дистанции 10 км с результатом 0:25:41.1 и 12.5 км - 0:36:03.5).

На рис. 1 и 2 представлена динамика выполненной работы с использованием модельно-целевых спортивных упражнений (передвижение на лыжах и лыжероллерах в 3-4-й зонах интенсивности); смешанных (передвижение на лыжах и лыжероллерах во 2-й зоне интенсивности, в имитации и кроссе с имитацией во 2-4-й зонах интенсивности, в кроссе по трассам, моделирующим основные параметры соревновательной

трассы, в 3-4-й зонах) и преимущественно общеподготовительных упражнений (все упражнения, не вошедшие в группу модельно-целевых и смешанных).

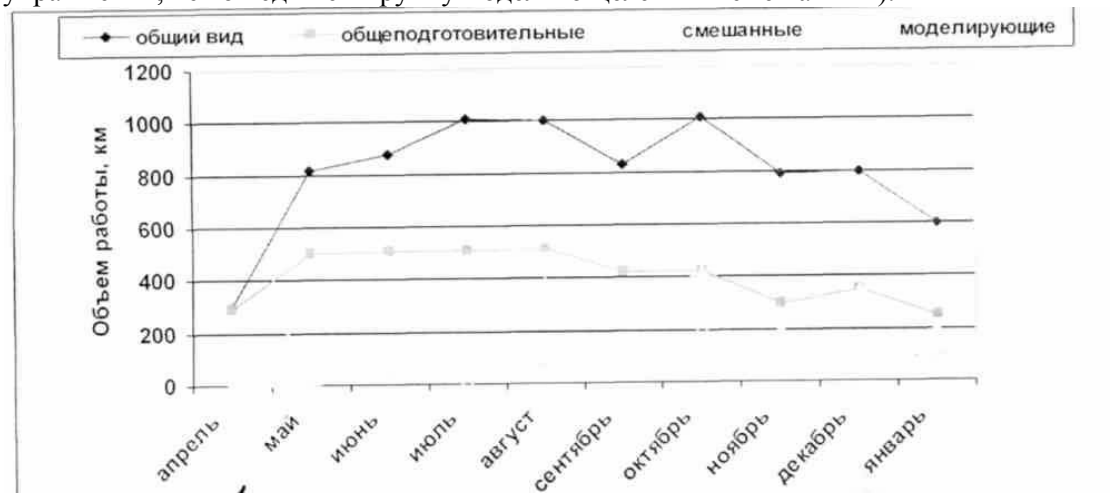


Рис.1. Динамика параметров объема работы (км) за месяц, выполненных с использованием моделирующих, смешанных и общеподготовительных упражнении

В динамике соотношений объема работы с применением рассматриваемых упражнений присутствуют два выраженных периода: первый период динамичного увеличения с последующей стабилизацией объема работы с использованием смешанных и общеподготовительных упражнений (апрель-август) и второй период, в которой на фоне постепенного снижения объема работы в упражнениях смешанного и преимущественно общеподготовительного характера (август-январь) объем работы с применением упражнений модельно-целевого типа постепенно увеличивается и стабилизируется на уровне в среднем примерно 10-12% от общего объема работы вплоть до кануна главных соревнований сезона (Универсиада - с 14 по 20 января).

Наибольший процент применения модельно-целевых упражнений относительно других зарегистрирован в первый месяц соревновательного периода в ноябре, их доля составила примерно 20%. Из диаграммы видно, что доля упражнений моделирующего характера с начала подготовительного периода и до начала главных соревнований сезона увеличилась более чем на 10%.

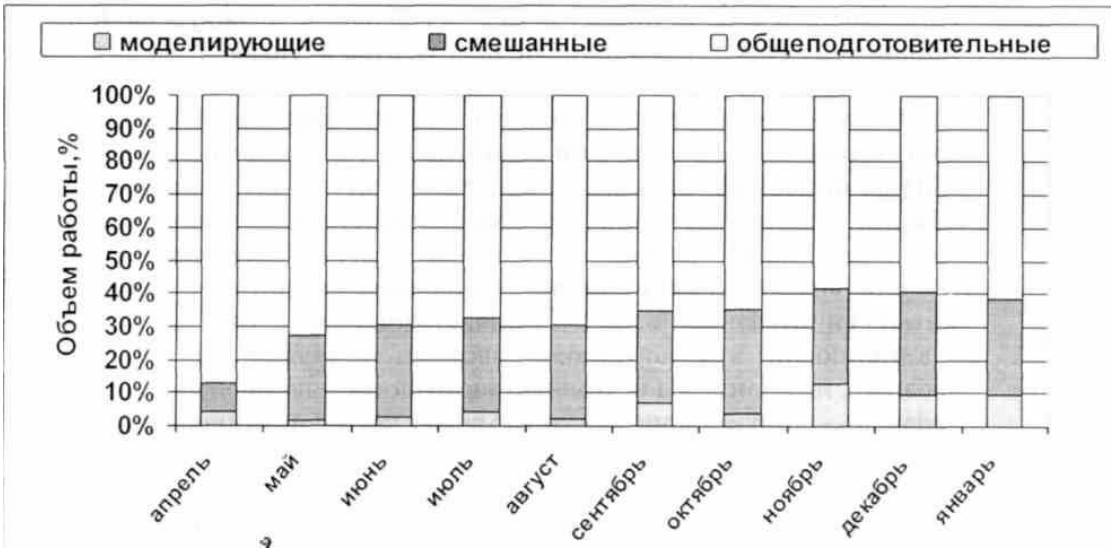


Рис. 2. Соотношение параметров объема работы (%). выполненных с использованием моделирующих, смешанных и общеподготовительных упражнений

Оценка всех упражнений, применяемых в подготовке А. Маковеева, относительно ее целевой соревновательной деятельности свидетельствует о цикличности

воспроизведения спортивных нагрузок и чередовании «острых» модельно-целевого типа и нагрузок подготовительного характера. В динамике нагрузок модельно-целевого характера на всем протяжении подготовки, от начала до кануна главных соревнований, присутствуют два этапа: этап с умеренной тенденцией увеличения концентрации целевой деятельности (май-сентябрь) и этап с динамичным ростом доли спортивных нагрузок с высокой концентрацией целевой деятельности - с октября до кануна главных соревнований.

Система соревнований, реализованная А. Маковеевым, также имеет ряд характерных признаков модельно-целевого способа построения соревновательного цикла. К ним относятся: закономерное чередование «острых», по возможности приближенных к целевой деятельности, нагрузок и нагрузок контрольно-подготовительного характера; неуклонное и постоянное увеличение концентрации целевой деятельности с выходом на целевую деятельность в расчетное время главных соревнований; локально-избирательная структура системы соревнований, состоящая из четырех серий стартов с увеличенным интервалом времени, без участия в ответственных соревнованиях перед главными стартами сезона.

Таким образом, для того чтобы изменить количественные и качественные параметры состояния спортсмена до состояния готовности, обеспечивающей реализацию целевой соревновательной деятельности, необходимо избрать адекватный состав средств и методов воздействия, а также оптимальную структуру их применения в заданном интервале времени.

ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И РОДИТЕЛЯМИ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ И СЕМЬИ

К.В. Колесникова

О необходимости ведения активного образа жизни с самого раннего возраста говорят и пишут многие специалисты, особо следует отметить работы М.В. Антроповой [1], В.К. Бальсевич [2], Л.Б. Кофман и других. Проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения рассматриваются на государственном уровне в «Федеральной программе развития образования на 2000-2100 гг.». В данном направлении разрабатывается много программ и методик, авторы которых В.И. Лях, А.П. Матвеев, Г.Б. Мексон, Ю.А. Янсон ищут пути и способы приостановить и переломить тенденцию ослабления здоровья нации в физическом и духовном плане.

Рассматривая такой предмет, как физическая культура, можно сделать вывод о ее целостном взаимодействии со всеми сферами школьной жизни, т.к. это - не только поурочная работа с детьми, но и внеклассная и внешкольная физкультурно-оздоровительная деятельность.

К физическому воспитанию как неотъемлемой части учебно-воспитательного процесса привлекаются учителя, учащиеся и родители. На основе вышеизложенного в гимназии иностранных языков города Ухты нами была разработана и принята к реализации программа «Здоровье и физическое развитие», которая является составляющей частью воспитательной программы «Забота» и ее направления «Здоровье». Цель программы – формировать личность школьника, способного развивать себя физически и духовно в течение всей жизни и умеющего оптимально поддерживать уровень своего здоровья.

Исходя из цели, был разработан перечень оздоровительно-профилактических мероприятий, которые начали реализовываться в начальной школе, где особенно выражена сензитивность ребенка к различного рода активности (физической, интеллектуальной и т.п.) и высокая заинтересованность взрослых в предлагаемой деятельности.

Программа «Здоровье и физическое развитие», состоящая из трех взаимосвязанных частей: «Знание», «Действие», «Семья», основывалась на организации совме-