

т.д., тогда как в эстетической гимнастике данные элементы являются обязательными. Также правилами соревнований по эстетической гимнастике четко оговорен вопрос двусторонней работы тела. В художественной гимнастике асимметричная работа встречается гораздо чаще, но при этом не наказывается судьями.

Также существенное различие можно отметить в сложности выполняемых гимнастками элементов. В эстетической гимнастике преобладает аспект сохранения здоровья, следовательно, сложность выполняемых гимнастками элементов несколько ниже, чем в художественной гимнастике. Хотя набор трудностей тела, а также их классификация примерно одинаковы.

Подытоживая вышесказанное, и говоря о перспективах развития данного вида спорта, стоит обратить внимание на мнение главного тренера сборной команды России по художественной гимнастике И.А. Винер, которая всецело поддерживает становление нового вида гимнастики и всецело помогает его развитию.

### **Литература**

1. Иванова, О.Л. Современные тенденции развития упражнений в художественной гимнастике // Гимнастика: Сб. ст. – М.: Физкультура и спорт, 2012, -Вып. 1, -С. 63-67.

2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МНОГОБОРОК**

**Скрипченко Н.А., Кондратенко П.П., Коренева М.С.**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

**Скрипченко А.И.**

*МБОУ СОШ №19 г. Белгорода*

**Аннотация:** Апробированная методика, основанная на блочной системе распределения основных тренировочных воздействий в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных многоборцев.

**Ключевые слова:** Легкая атлетика, многоборье, учебно-тренировочный процесс

Многоборье — комплексное упражнение, состоящее из многих видов легкой атлетики, оно требует от спортсмена развития разнообразных физических качеств, приобретения многих навыков. Вот почему подготовка высококвалифицированных многоборцев требует значительно больше времени и усилий, чем воспитание спортсмена, специализирующегося в одном или двух видах легкой атлетики.[11]

Многоборка должна обладать быстротой спринтера, ловкостью прыгуна и взрывной силой метателя, быть выносливым и стойким, как марафонец, обладать умом и расчетливостью шахматиста.[5]

Современные методы тренировки позволяют довольно быстро совершенствовать отдельные качества, но преимущественное формирование развития одних качеств не должно отрицательно сказываться на выступлении в семиборье в целом. Можно, например, с помощью упражнений со штангой развить большую мышечную массу, которая полезна для метаний, но при прыжках и беге на 800 это будет серьезным препятствием. Односторонняя тренировка в беге на развитие выносливости снижает вес спортсмена и отрицательно влияет на результаты в метаниях. Постоянно надо искать такие методы подготовки, что при относительном дефиците тренировочного времени, спортсмен должен выступать относительно на высоком уровне во всех видах многоборья, так же необходимо выявлять наиболее эффективные сочетания при развитии физических качеств в тренировочном процессе.

Многоборка должна обладать высоким уровнем развития физических качеств. Без этого она не сможет овладеть современной, рациональной техникой видов легкой атлетики и тем более показывать в этих видах высокие результаты. Совершенствование физических качеств в многоборье происходит в процессе овладения техникой различных видов легкой атлетики, однако этого недостаточно. Нужна и специальная работа по развитию силы, ловкости, быстроты. При этом должен соблюдаться принцип равномерного, гармоничного развития физических качеств.[5]

Силовая подготовка в многоборье осуществляется преимущественно в результате многократного выполнения упражнений с различными отягощениями (юные спортсмены), и прежде всего со штангой (взрослые спортсмены).

В подготовительном периоде упражнения со штангой должны включаться в тренировку не реже 2—3 раз в неделю, а в соревновательном периоде не менее 1 раза в неделю. В занятиях предпочтение нужно отдавать быстрым движениям со штангой массой, не превышающей 60—70% от максимальной. Это рывок и толчок штанги, полуприседы с быстрым выпрямлением и подъемом на носки. В каждом подходе делается 6—8 повторений.

Кроме того, нужно применять жим штанги, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.

Одним из средств силовой подготовки многоборки должна быть прыжковая тренировка, которая заключается в разнообразных скачках, прыжках и выпрыгивания как без отягощений, так и с ними.

Развитие быстроты — одна из главных задач подготовки многоборки. От уровня развития быстроты зависит успех спортсменки не только в беге на короткие дистанции, но и в прыжках, метаниях. Скоростные качества развиваются посредством бега с ускорениями на коротких отрезках, низких стартов, игры в баскетбол, ручной мяч, регби.

Зимой скоростные упражнения можно включать в тренировку при проведении занятий в манеже, в зале. Выполнять скоростные упражнения на открытом воздухе зимой не рекомендуется. Уже с весны нужно чаще применять низкие старты на 20—30 м, бег с ходу на отрезках от 30 до 80 м, бег с переключением скорости, барьерный бег. Скоростные упражнения надо включать в начало тренировки.

Развитие выносливости достигается прежде всего кроссовой подготовкой. В начале и первой половине подготовительного периода кроссы можно проводить 2 раза в неделю. Многоборец должен бегать кроссы и в соревновательном периоде. Время кроссового бега можно постепенно довести до 1 ч, пробегая до 10—12 км. Развитию выносливости будет способствовать последовательное выполнение тех или иных упражнений с сокращением пауз отдыха по методу круговой тренировки.

Зимой вместо кроссов можно проводить лыжные прогулки. Полезно в начало тренировок включать длительный разминочный бег. Параллельно с развитием общей выносливости многоборка должна позаботиться о приобретении специальной скоростной выносливости. Ведь кроме бега на 200 м ей приходится выступать и на дистанции 800 м.

Основным средством совершенствования скоростной выносливости будет повторное пробегание отрезков от 100 до 300 м с теми или иными интервалами отдыха. Интервал отдыха должен быть таким, чтобы после него пульс спортсмена не превышал 120—130 уд/мин.

Развитие гибкости и ловкости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде путем применения разнообразных гимнастических и акробатических упражнений.

Для приобретения гибкости и ловкости многоборка должна выполнять упражнения, рекомендованные прыгуну в высоту и барьеристу.[4]

В подготовке легкоатлетов-многоборцев можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;

- строго индивидуальные планы работы тренировочного процесса
- адаптацию к условиям внешней среды.

Круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер .

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе решались задачи:

- 1) Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Специально-подготовительный этап включает

- 1) Повышение уровня специальной физической подготовки
- 2) Развития физических качеств

Соревновательный период

- 1) Совершенствование техники
- 2) Достичь высшей спортивной формы к срокам главного соревнования сезона

Особое внимание в подготовке уделялось совершенствованию технике видов легкой атлетике, исправлению индивидуальных технических ошибок.

За основу взята блочная система тренировки, предусматривающая последовательное введение однонаправленных (по характеру воздействия) средств общей и специальной физической подготовки повышающейся интенсивности и алгоритмизацию процесса технического совершенствования во всех блоках . Разрабатывалась данная система для квалифицированных и высококвалифицированных юниоров и взрослых спортсменов.

Основная цель, которая ставится перед каждым тренировочным блоком, состоит в создании наиболее благоприятного фона для эффективной тренировочной работы в следующем по очереди блоке и полноценной реализации возрастающего уровня специальной физической подготовленности в навыке технических действий для высокого спортивного результата.

Примерный комплекс тренировочного занятия в силовом блоке:

-присед 3x10, -становая тяга 3x10, -выпады 2 по 30м, -восхождение 3x20, -жим лежа 3x10, -сведение разведение рук стоя и лежа 3x10

Применяемый комплекс тренировочного занятия в скоростно-силовом блоке:

- рывок 3x6, -выпрыгивание с отягощением 3x10, -метание набивного мяча 2x10,- прыжки через барьеры 30-35 прыжков, -выпрыгивание в шаг с утяжелителями 3 по 40м,

-прыжковые упражнения 3 по 20м, -прыжки в глубину 3x10

Применяемый комплекс тренировочного занятия в скоростном блоке:

- бег с ходу 20-30м, - бег с низкого старта 20-30м, - ускорение с различных положений 20-30м, - бег с горки, - эстафетный бег

Применяемый комплекс тренировочного занятия в блоке специальной выносливости :

-переменный бег, -применение соревновательных упражнений сериями, с короткими интервалами отдыха, - многократное повторение соревновательных упражнений

В результате теоретического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Изучение литературных источников показало, что в настоящее время проблеме подготовки многоборков посвящен целый ряд научных работ, где показывается положительное влияние блочной системы на развитие физических качеств у многоборков.

2. Совершенствование специальной физической подготовки высококвалифицированных многоборков в многолетнем процессе, позволяет значительно улучшить соревновательный результат в семиборье у женщин в первую очередь за счет совершенствования скоростно-силовых способностей. Поэтому необходим подбор высокоспециализированных тренировочных средств на всех этапах подготовительного периода.

### **Литература**

1.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987. - 144 с.

2.Быкова Т.В., Как прыгнуть выше головы. – М.: Физкультура и спорт, 1990.-64 с., ил. – (Твой первый старт)

3. Грозин Е. А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно-силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой: Автореф. дис. ...д-р пед. наук.- М., 1981. - 51 с.

4.Жилкин А.И., Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 464с.

5.Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. М., ФиС, 1981.-144с., ил.

6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник М.: Советский спорт, 2007, - 464с.

7. Калюта В.П., Черкашин В.П. Построение тренировочного процесса легкоатлетом-многоборков. Пособие для студентов ВГИФК. Волгоград, 1990.

8. Колодий О.В., Легкая атлетика и методика преподавания учеб. Для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1985.-271 с., ил.

9. Калюта В.П. Развитие физических качеств у легкоатлетов-многоборков. Пособие для студентов ВГИФК. Волгоград, 1989.
10. Калюта В.П. Техническое совершенствование легкоатлетов многоборков. Пособие для студентов ВГИФК. Волгоград, 1989
11. Макаров А.Н. и др. Легкая атлетика: Учеб. для учащихся отделений физ. воспитания пед. уч-щ –М.: Просвещение, 1990.-208с.
12. Никитушкин В.Г. Чесноков Н.Н. Бауэр В.Г. Зеличенко В.Б., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции-М.: Советский спорт,2003. – 116с.: ил.
13. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ.. – М.: Физкультура и спорт, 1989.-671 с., ил.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать . - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

## **АНАЛИЗ И ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Степанова М.В., Мальчевская Н.Н.**

*Санкт-Петербургский государственный экономический университет,*

*Россия, г. Санкт-Петербург*

stepashki50@mail.ru, am80763@gmail.com

**Аннотация:** Принцип переноса тенденций современной тренировки спортсменов в практику занятий по физической культуре реализован в разработанных комплексах специальных упражнений сопряжённого воздействия на примере подготовки в беге

**Ключевые слова:** специфичность, интеграция, комплексность, управляемость, индивидуализация, научно-практическое обоснование, методические школы

Тенденции применения основ спортивной тренировки в физической культуре сформулированы в новых категориях теории и методики как «профессиональный вектор конверсии» (В.И.Григорьев) или «спортсизация физического воспитания» (В.К.Бальсевич). Особенно актуальна такая интеграция, если цель занятий не сводится просто к комфортной форме двигательного досуга с незначительной нагрузкой, без тахикардии, одышки, закисления и болезненных ощущений в мышцах, а заключается в развитии физических