

5. Нечунаев, И.П. (2012). Плавание. Книга-тренер. Москва, ЭКСМО. 274 с.
6. Плавание. (2004). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва, Советский спорт. 216 с.
7. Платонов, В. Н. (2011). Спортивное плавание. Путь к успеху. Киев, Олимпийская литература, Книга I, II, 479 с., 526 с.
8. Платонов, В.Н., Абсалямов, Т.Н., Булатова, М.М., Булгакова, Н.Ж. и др.(2000).Плавание.Учебное пособие.Киев, Олимпийская литература. 495 с.
9. Сало, Д., Риуолд, С. (2015).Совершенная подготовка для плавания. Москва, Евро-Менеджмент. 248 с.
10. Таормина, Ш. (2013). Секреты быстрого плавания для пловцов и триатлетов. Москва, Манн, Иванов и Фербер. 182 с.

<https://doi.org/10.52449.soh22.77>

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАК КОМПОНЕНТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГБИСТОВ

Тэбырца Василе¹, др., доцент

<https://orcid.org/0000-0002-6580-2720>

Чорбэ Константин², доктор хаб., проффесор

<https://orcid.org/0000-0001-7125-2545>

^{1,2}Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова

Abstract: *The concept of "integration" is widely used in various fields: in economics, education and science. The essence of this concept (from Latin integrotio - restoration, completion, from integr - whole) is the combination of any parts, elements into a whole, the process of mutual adaptation. To integrate means to unify, to combine parts into a whole and also to include a new element in an existing system [1,2].*

Integration is important for sports activities, for improving the effectiveness of teaching techniques and tactical actions, updating the special knowledge of trainees in the process of mastering the technical and tactical arsenal and in competitions.

Keywords: *rugby, physical training, technical training, tactical training, psychological training, comprehensive training.*

Актуальность. Специфическая особенность соревновательной деятельности в игровых видах спорта состоит в структурной и содержательной сложности, характеризующейся разнообразной полифункциональной деятельностью спортсменов различных игровых амплуа. Эти признаки свойственны и игре в регби.

Квалифицированный регбист это стратег, тактик, «многоборец», он должен иметь богатый арсенал специальных знаний, тактических и технических навыков, обладать высоким уровнем развития физических качеств. Целостный и многогранный характер

игровой соревновательной деятельности требует оптимального сочетания названных факторов, а их взаимосвязь — специального целенаправленного воздействия.

В теории спорта понятию «соревновательная деятельность» придаётся основополагающее значение. Емкость этого значения вбирает в себя множество аспектов деятельности, а сама соревновательная деятельность выступает и рассматривается не только как объект, но и как субъект деятельности человека вообще [2,3].

Определить границы, выделить в самостоятельную структуру соревновательную деятельность в определенном смысле возможно, если указать предназначение результата деятельности и определить отличительные признаки.

Наиболее полно вопросы игровой соревновательной деятельности, взаимосвязи тренировочного процесса и соревнования раскрыты в работах Ю.Д. Железняк [1,2,3]. Основываясь на понятиях «деятельность» и «спортивная деятельность», автор рассматривает игровую соревновательную деятельность как регулируемую сознанием внутреннюю (психологическую) и внешнюю (двигательную) активность спортсмена, направленную на достижение поставленной цели — победы над соперником [7,8,9].

Структуру соревновательной деятельности в спортивных играх составляет, по мнению Ю. Д. Железняк [2,3] компоненты, которые иерархически расположены условно в несколько уровней, по принципу «матрешек», вложенных одна в другую, что отражает, с одной стороны иерархию, с другой — целостность игрового процесса.

Первый, наиболее ёмкий, компонент представляет целостно-системное противостояние спортсменов двух команд, в нем результируются все компоненты структуры и их взаимосвязи.

Второй компонент составляют командные тактические действия в нападении и защите системы игры, которые являются определяющим фактором для выбора технико-тактических действий и их развития во времени и пространстве.

Третий компонент представляют групповые тактические действия в нападении (комбинации) и защите, в них находят реализацию командные тактические действия или системы игры.

Четвёртый компонент составляют индивидуальные тактические действия в нападении и защите, которые связаны с конкретными групповыми действиями и ими обусловлены: в нападении, в зависимости от тактической комбинации, с одной стороны, и защитных действий конкретных игроков команды соперников с другой; в защите, в зависимости от системы защиты и своих групповых действий, а также от конкретных исполнителей, завершающих тактическую комбинацию в нападении в команде соперника.

Пятый компонент составляют приемы игры (техника), при помощи которых спортсмены завершают тактический цикл соревновательной деятельности. Это как бы заключительный шаг в развитии соревновательных действий, качество его выполнения

непосредственно отражается на эффективности соревновательной деятельности и ее результата. Приемы игры подразделяются на приемы игры в нападении и в защите.

Шестой компонент составляют физические способности (моторный потенциал), обеспечивающие эффективность и надежность технико-тактических действий в игровой соревновательной деятельности (скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливость во всех ее проявлениях, координационные способности, гибкость).

Соревновательная деятельность в спорте — это яркий пример комплексного проявления функциональной целостности организма, результат синтетического объединения многогранности составляющих и многообразия всего спектра вариативности, совокупность которых определяет данную деятельность. Достижение высоких спортивных результатов имеет высокую степень общности с эффективностью реализации единства их составляющих. Однако в спортивной науке это положение длительное время оставалось декларативно [1,6,8].

В настоящее время совершенствование тренировочного процесса по всем его составляющим привело к его глубокой дифференциации, что наряду с положительными моментами имеет ряд негативных сторон.

Во-первых, каждый компонент подготовленности спортсмена, как правило, формируется вследствие применения однонаправленных методов и средств, что обуславливает на практике зачастую далеко неполное проявление в соревновательной деятельности достигнутого уровня развития локальных сторон подготовленности, выполняемых в условиях жесткого противоборства, ограничения пространства и времени.

Во-вторых, совершенствование в отдельных компонентах тренировки не дает непосредственно заметных сдвигов в эффективности соревновательной деятельности. Требуется длительное время, чтобы «дифференцированные эффекты» тренировки существенно проявились в эффективности соревновательного опыта. Такое состояние вопроса ведет к более длительному периоду выхода спортсмена на уровень высшего понимания соревновательной деятельности и делает короче период его пребывания в спорте высших достижений [2,5,8].

Поэтому недостаточно на хорошем уровне решать задачи в каждом виде подготовки отдельно в надежде, что впоследствии в соревновательной деятельности эффект проявится сам по себе. Ранее уже отмечалось, что это произойдет, но будет упущено время выхода на уровень высших спортивных достижений и, следовательно, короче период, в течение которого спортсмен может демонстрировать стабильно высокие результаты на уровне спорта высших достижений [3,6,9].

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенаправленного воздействия. Это возможно при осуществлении интеграции процесса формирования связей между компонентами тренировки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. Значение данного процесса настолько велико, что в тренировочном процессе выделяют специальный раздел «Интегральная подготовка».

Интегральная подготовка призвана максимально реализовать в тренировке, в процессе совершенствования признак целостности соревновательной игровой деятельности, с тем чтобы тренировочные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в этих специфических соревновательных условиях.

Введение понятия интегральная подготовка в теорию спортивной тренировки принадлежит НГ. Озолину [7]. Согласно его взглядам все, что приобретает спортсмен для своей физической и психологической подготовленности, технического мастерства, повышения функциональных возможностей органов и систем, все знания и опыт, получаемые им, он должен воплотить в целостном выполнении основного соревновательного упражнения избранного вида спорта. Для этого существует только один путь — повторное, многократное выполнение спортивного упражнения в целом, с сохранением всех его особенностей.

В процессе подготовки с некоторой мерой условности можно выделить два последовательных этапа — аналитический и синтетический.

На первом решаются задачи узконаправленные, по повышению уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, совершенствуются компоненты индивидуальной и групповой техники, тактики, а также выполняются упражнения избранного вида спорта в целом, с преимущественной направленностью на улучшение той или иной стороны тренированности или совершенствования двух и более компонентов тренированности.

На втором внимание уделяется целостному выполнению спортивного упражнения. В этом случае преследуется цель создать специальный фундамент, повысить тренированность спортсмена за счет улучшения всего комплекса его физических, психических и других возможностей. В результате все, что было как бы раздельно приобретено спортсменом в процессе подготовки отдельных качеств (становление и совершенствование техники, тактики и знаний), формируется в единое целое, устанавливая оптимальные взаимосвязи между сторонами подготовленности в целом действии.

Интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства, рассматривается как метод тренировки, находящийся на уровне, близком к соревновательному или соревновательном. Такое положение адекватно специфике циклических видов спорта, где набор технических и тактических действий ограничен рациональными техническими операциями, низкой вариативностью и морфофункциональными особенностями организма спортсмена, а рациональное соотношение средств, методов позволяет моделировать нагрузки в тренировочных заданиях, по форме и структуре соответствующих особенностям функционирования органов и систем организма в соревнованиях.

Особое положение интегральная подготовка занимает в спортивных играх. Многообразие технических приемов, тактических действий, их структурная и содержательная сложность, вариативность, характеризующаяся разнообразной

полифункциональной деятельностью игроков различных линий и звеньев, ступенчатость и множественный характер достижения спортивного результата, практически непредсказуемая смена ситуаций, взаимодействие с партнерами и противодействие соперника, жесткие временные, пространственные и информационные лимиты, возрастающие в современном спорте, определяют актуальность проблемы интегральной подготовки [5,6,7,8].

Обоснование и развитие концепции «интегральной подготовки» ее теоретической и практической части в спортивных играх принадлежит Ю.Д. Железняку [1,2,3]. В соответствии с концепцией автора «интегральная подготовка» — это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий, в целостной игровой деятельности, включая соревновательную. Решение задач формирования взаимосвязей между значимыми компонентами подготовленности в спортивных играх не должно замыкаться лишь на многократном выполнении соревновательных упражнений, каковыми являются двусторонние игры.

На Рисунке 1 показана система интегральной подготовки, основанная на взаимообразном соподчинении составных частей. Система предусматривает четыре блока направленных воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Каждый блок решает свои конкретные задачи и занимает определенное положение в логической цепи последовательно применяемых тренировочных воздействий. Постепенно усложняясь, блоки вбирают в себя большее по составу число компонентов тренировки, что увеличивает их влияние при решении задач взаимосвязи между компонентами подготовленности и в то же время совершенствует эти компоненты.

В первом системном блоке методом сопряженных воздействий формируются взаимосвязи отдельных сторон подготовленности регбистов (физической и технической, физической и тактической, физической и специальной физической, специальной физической и технической, специальной физической и тактической, технической и тактической). Чередование воздействий на взаимосвязь компонентов подготовленности находится в прямой зависимости от задач периодов, этапов и структурных частей (микроциклов, мезоциклов) тренировочного процесса, в которых используется интегральная подготовка.

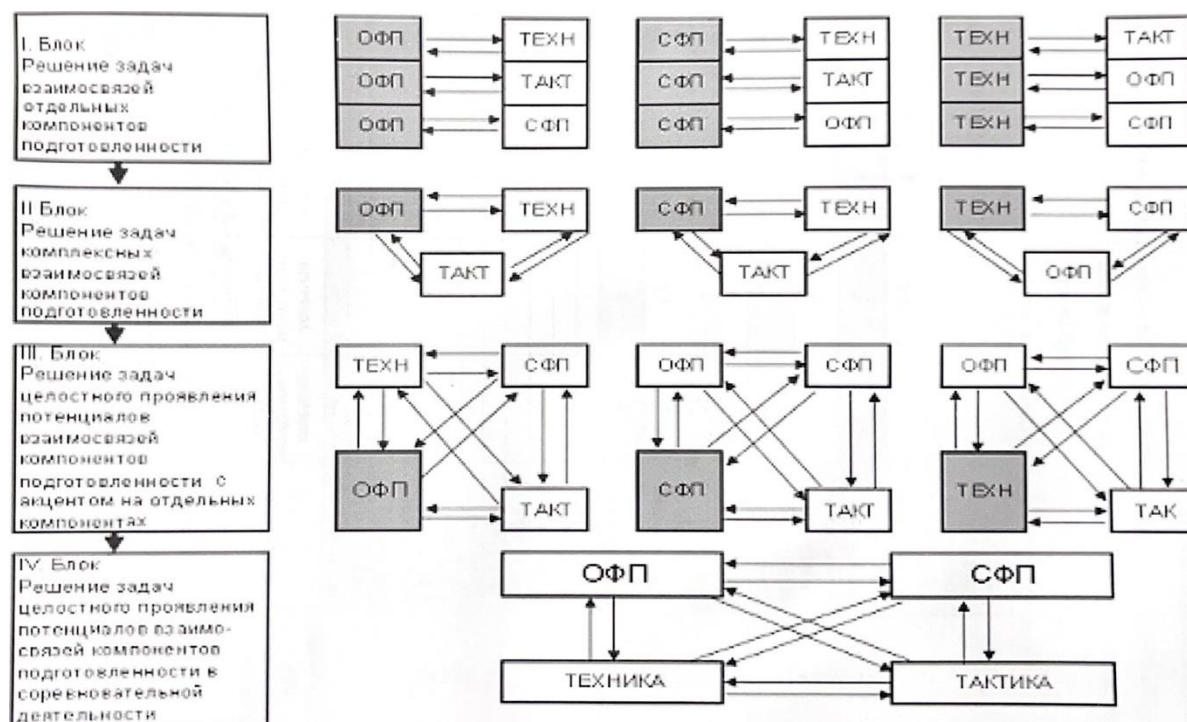


Рис. 1. Система направленных воздействий на взаимосвязи компонентов тренировки

Во втором блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи более высокого порядка. Процесс усвоения формирующихся взаимосвязей происходит при преимущественном развитии одного из компонентов подготовленности и одновременном совершенствовании остальных. Решаются задачи комплексных взаимосвязей компонентов подготовленности. Специально созданные задания игрового характера создают ситуации, требующие от спортсменов проявления различных сторон подготовленности одновременно, что и создает условия для повышения уровня интегральных взаимосвязей. Закрепление ранее образованных взаимосвязей и дальнейшее развитие достигается направленно задаваемым режимом мышечной деятельности, варьированием объема и интенсивности выполняемых в игровой форме заданий, выполнением упражнений соревновательного характера при расширенном использовании функциональных возможностей организма спортсмена.

В третьем блоке интегральной подготовки происходит формирование целостного проявления потенциалов взаимосвязей компонентов подготовленности с акцентом на определенном компоненте. При решении задач третьего блока используются игровой и соревновательный методы, применяются условия, приближенные к соревновательным. В ходе двусторонних учебных игр используются методические приемы усложнения игровой деятельности, связанные с увеличением экстремальности воздействий на определенные стороны подготовленности игрока, а также решаются задачи совершенствования воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Реализация тренировочных установок во время контрольных и учебных игр ведет к целенаправленному совершенствованию в соревновательной деятельности

взаимосвязей всех компонентов подготовленности и совершенствованию локальных сторон подготовленности.

В четвертом блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи, аналогичные предыдущему блоку, но на более высоком уровне: совершенствуются целостные проявления взаимосвязей. Высшим уровнем интегральной подготовки является участие в официальных соревнованиях, требующее для достижения высокого спортивного результата целостного, комплексного, проявления потенциала всех сторон подготовленности регбистов и оказывающее существенный тренировочный эффект.

Од. Железняк [79] рассматривает соревнования не только как цель тренировочного процесса, но и как незаменимое средство в системе подготовки спортсменов-игровиков. Только участие в соревнованиях позволяет на практике проверить достигнутый уровень тренированности, повысить надежность игровых действий в напряженных условиях соревновательного противоборства, приобрести необходимую для результативной соревновательной деятельности психологическую устойчивость. Выступление в официальных соревнованиях является завершающим этапом в логической цепи системы интегральной подготовки и в то же время выступает как часть процесса становления и совершенствования спортивного мастерства в многолетнем тренировочном процессе.

Этот факт необходимо учитывать при программировании тренировочного процесса, так как последующий цикл интегральной подготовки начинается на фоне более высокого уровня развития локальных сторон подготовленности и спортсменов должен стремиться полноценно реализовать объективно возрастающие требования к взаимосвязям компонентов в тренировочной и в итоге в соревновательной деятельности.

Выводы

Таким образом, система интегральной подготовки регбистов характеризуется последовательностью в формировании межкомпонентных взаимосвязей с программно-целевой установкой на реализацию целостного проявления потенциалов взаимосвязей компонентов подготовленности в специфических условиях соревновательной деятельности. Упражнения интегральной направленности должны максимально соответствовать структуре и содержанию соревновательной деятельности, и их разработка является одним из приоритетных направлений в совершенствовании тренировочного процесса.

Литература:

1. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М. (2004). Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. М.: Академия. 400 с.
2. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. (2001). Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия. 262 с.
3. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М. (2002). Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения. М.: Академия. 507 с.

4. Круцевич, Т.Ю. (2003). Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений ФВ и С. В 2-х томах. Том.1. Издательство «Олимпийская литература», 390 с.
5. Курамшина, Ю.Ф. (2004). Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. 2-е изд., испр. Москва: Советский спорт, 463 с.
6. Матвеев, Л. П. (2008). Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. И доп. Москва: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 544 с.
7. Озолин, Н.Г. (1986). О компонентах подготовленности. Теория и практика физ. Культуры. №4, с.47-49.
8. Платонов, В.Н. (2012). Спортивное плавание: путь к успеху: Киев: Олимп. Лит. 543 с.
9. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. (2011). Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 480 с.

<https://doi.org/10.52449.soh22.78>

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЕВУШЕК- БЕГУНИЦ НА 800 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цуканова Екатерина¹, кандидат педагогических наук, мастер спорта по легкой атлетике

Бочарова Виктория², мастер спорта по легкой атлетике

Купцов Юрий³, кандидат педагогических наук, доцент

Германов Геннадий⁴, доктор педагогических наук, профессор

^{1,4}Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

²Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Россия

³Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Республика Молдова

Abstract. *The effectiveness of increasing the sportsmanship of junior girls in middle distance running is largely determined by the degree of management of training loads. The system of training loads of juniors and young athlete athletes is covered by the general principles of their construction, adopted in sports training, such as the systemic alternation of loads and rest, increased developmental and training effects and the balance of their dynamics, unity of progression and tendency to maximum loads, wave-like dynamics of loads. The leading position of the system for managing the preparation of runners of the athletics reserve provides that the loads should, on the one hand, be adequate to the age characteristics of girls, juniors, young athletes, and on the other, be oriented to the level characteristic of higher sportsmanship. In this case, the total volumes of training load at certain stages of long-term training should be correlated with the stage of higher sportsmanship, its first phase - the norms of loads of masters of sports.*

Keywords: 800 m runners, 16-18 year-old female athletes, training loads, load structure, Polar cardio monitors, competitive period.

Введение. Следование в легкоатлетическом спорте общим закономерностям в построении тренировочных нагрузок выдвигает соблюдение некоторых требований.