

Особенность проявления двигательных способностей в синхронном плавании заключается во взаимодействии выносливости, гибкости, координации движений и скоростных способностей, проявляющихся на базе силовых способностей.

1. Максимова, М. Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. пособие для студентов РГУФКа / М. Н. Максимова, М. С. Боголюбская, Г. В. Максимова. – М., 2004. – 58 с.

2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания: учеб. / М. Н. Максимова. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ СХЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Навицкий И.А.¹, Макаревич Ю.И.¹, Цухло Е.В.²

¹ Белорусский государственный аграрный технический университет

² Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Построение тренировки спортсменов высоких разрядов – исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения разнообразных средств воздействия и сочетания структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов; мезоциклов, микроциклов и отдельных занятий.

В настоящее время некоторые специалисты предлагают блоковое построение тренировочного процесса. Суть такой периодизации в том, что в процессе подготовки к соревнованиям в течение года выделяются обособленные тренировочные циклы высококонцентрированных специализированных нагрузок. Одним из первых тренеров, использующих такую тренировочную систему, был Анатолий Бондарчук, который сам стал олимпийским чемпионом в метании молота в 1972 году, а также подготовил несколько медалистов Олимпийских игр.

Иссурин и Каверин предложили три типа мезоцикловых блоков: накопительный, посвященный развитию основных способностей; трансформирующий, который фокусируется на развитии более специфических способностей, и реализационный, предназначенный для предсоревновательной подготовки и фокусировавшийся, главным образом, на имитации соревновательных упражнений, достижении максимальной скорости и восстановлении перед предстоящим соревнованием.

Высокая концентрация тренировочных нагрузок – решающий и фундаментальный принцип концепции блоковой периодизации. Только концентрированные тренировочные нагрузки могут стать достаточным раздражителем для значительного увеличения уровня проявления какого-либо двигательного каче-

ства или технического навыка у спортсменов высокой квалификации. Поэтому тренировочные циклы средней длительности, называемые мезоцикловыми блоками, являются самым ярким воплощением общей идеи концепции блоковой периодизации: нагрузка в них намного более сконцентрирована, более специализирована и более управляема в рамках общей тренировочной программы.

Блоковая периодизация имеет существенные преимущества по сравнению с традиционной моделью:

- модель блоковой периодизации позволяет сократить общий километраж и время, затраченное на подготовку, не изменяя общее количество тренировок;
- мультипиковая тренировочная схема позволяет и облегчает успешное участие во многих соревнованиях в течение сезона;
- контроль за уровнем тренированности более содержателен и эффективен: уменьшенное количество тренируемых физических качеств требует использования соответствующих тестов;
- психологический фон более выгоден: спортсмены могут сосредоточиться на меньшем количестве качеств-мишеней;
- аспекты питания могут учитываться более тщательно; для увеличения анаболического эффекта силовой тренировки может применяться диета с высоким содержанием белка.

Нужно отметить, что традиционный подход дает явные преимущества при подготовке спортсменов низкого и среднего уровней, где не требуется тренировочных нагрузок высокой концентрации, потому что даже малый объем нагрузок обеспечивает достаточный тренировочный раздражитель.

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТИПОВОГО РАЗДЕЛА ТЕХНИКИ БОКСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Наханьков А.И., Дун Жуйцин, Сергеев С.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Тенденции развития бокса на современном этапе подразумевают смещение сроков начального обучения в сторону омоложения, как в части периодов достижения высших спортивных результатов, так и времени для начала заня-