

1. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
2. Юсупова, Л. А. Аэробика: учеб.-метод. пособие: / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.
3. Юсупова, Л. А. Спортивная аэробика. Методика преподавания: учеб.-метод. пособие / Л. А. Юсупова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. – 103 с.
4. Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила. [Электронный ресурс], Federation International de Gymnastique. – Moutier, 2016. – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com>. – Дата доступа: 12.09.2016.
5. Юсупова, Л. А. Состояние и перспективы развития спортивной аэробики в Республике Беларусь / Л. А. Юсупова, В. М. Миронов // Мир спорта. – 2005. – № 3 (20). – С. 40–45.
6. Юсупова, Л. А. Тенденции развития спортивной аэробики в связи с введением новых правил соревнований цикла 2009–2012 гг. / Л. А. Юсупова // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 27–28 мая 2010 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2010. – Ч. 1. – С. 308–310.

ПРИНЦИП СОРАЗМЕРНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Юшкевич Т.П.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В настоящее время в подготовке спортсменов высокой квалификации большое внимание уделяется комплексному методу тренировки. Продолжается тенденция к увеличению тренировочных нагрузок, хотя неоднократно отмечалось, что они уже достигли уровня, близкого к пределу возможностей человека. Теоретической предпосылкой этого является то, что нагрузки, близкие к пределу функциональных возможностей организма, вызывают наиболее значительные прогрессивные изменения в нем и повышают его возможности. Однако существует и другая сторона этого процесса: при использовании нагрузок, превышающих адаптационные возможности организма, они не только не способствуют росту спортивных результатов, но и ведут к переутомлению, перетренировке, к появлению травм и заболеваний.

Все это свидетельствует о важности и актуальности использования принципа соразмерности в подготовке спортсменов. Если спортсмен хочет показать максимальный для себя результат, это не значит, что во всех тестах или контрольных упражнениях он должен стремиться к максимуму.

Рассмотрим это на примере силовой подготовки, которая важна во всех видах спорта. Основными средствами силовой подготовки являются упражнения со штангой, с другими отягощениями, упражнения на тренажерах. В 70–80-е годы прошлого столетия появился новый метод развития силовых качеств – электростимуляция, позволяющий без больших затрат энергии эффективно развивать силу. Однако он не получил широкого применения на практике, так как увеличение силовых возможностей отдельных групп мышц не способствовало улучшению спортивных результатов в целостном упражнении (например, беге) из-за нарушения межмышечной координации.

Результаты наших исследований показали, что среди тренеров по спринтерскому бегу распространено мнение, что результат в беге на короткие дистанции зависит от степени подготовленности отдельных, основных или так называемых «специфических» групп мышц. Чаще всего к таковым относят мышцы-разгибатели ног, выполняющие основную работу при отталкивании в беге, вследствие чего их развитию уделяется основное внимание в тренировочном процессе. Однако в условиях спринтерского бега предъявляются очень высокие требования к мышцам-сгибателям нижних конечностей, обеспечивающим быстроту выноса ног вперед, что, в свою очередь, повышает частоту шагов и, следовательно, скорость бега.

Следовательно, не максимальные показатели развития силовых качеств мышц разгибателей ног способствуют улучшению результатов в спринтерском беге, а оптимальные соотношения между силой мышц разгибателей и сгибателей, что еще раз подтверждает важность использования принципа соразмерности. Это положение было подтверждено результатами исследований по рациональному соотношению нагрузок различной направленности в беге на короткие (В.Л. Алешкевич) и в беге на средние (А.В. Шаров) дистанции.

Принцип соразмерности необходимо использовать при соотношении средств общей и специальной физической подготовки, при рационализации соотношения средств, направленных на развитие различных физических качеств, при разработке и использовании модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсмена и т. д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ПРАВОВОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ НА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ

Ямашкина Н.Г., Козлова С.Ю.

Московский городской педагогический университет
(Москва, Российская Федерация)

В последнее время все большее внимание уделяется теме правовой защищенности спортсменов российской сборной на играх международного уровня, чему свидетельствует большой ажиотаж вокруг любой новой информации ка-