

в подготовке программы современные звукозаписывающие технологии, к настоящему времени достигли стабильно высокого результата, что и демонстрируют на турнирах различного уровня.

Таким образом, использование методики подбора музыкального сопровождения к готовой схеме при подготовке произвольной программы дало положительный эффект, выразившийся в повышении уровня мастерства и росте спортивных достижений отечественных всадников, специализирующихся в классическом виде конного спорта – выездке, и, как следствие, повышении их конкурентоспособности на международной арене.

1. Майса Е.С., Горохова А.В. Основные принципы подготовки произвольной программы (КЮР) в выездке / Е.С. Майса, А.В. Горохова. // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II международной научно-практической конференции молодых ученых, г. Минск, 17–18 мая 2006 г. – 2006. – С. 74–75.

2. Миклем, У. Верховая езда: полное руководство / Уильям Миклем: пер. с англ. С.Л. Баскиной. – М.: «АСТ» – «Астрель», 2005. – 400 с.

3. Общие положения организации и проведения соревнований по конному спорту (общий регламент): правила соревнований по выездке / Национальная федерация конного спорта; сост. Н.К. Рубашко, Я.П. Сарнацкий. – Минск, 2006. – 33 с.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ДЕСЯТИБОРЦЕВ НА ОСНОВЕ МЕСЯЧНЫХ БИОРИТМОВ

Миневич М.А.,

Якухнов А.Г.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Тренировка в десятиборье, как ни в каком другом виде легкой атлетики, является наиболее сложной и многогранной и требует высокого уровня оптимизации тренировочного процесса, настоящей комплексной, сопряженной подготовки в самом широком смысле этого слова. Если любая спортивная деятельность требует преимущественного развития одного из физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), то десятиборье – гармонического их развития.

Трудности, возникающие в процессе подготовки многоборца, носят объективный и субъективный характер. Прежде всего, десятиборец не может уделять столько времени каждому виду и использовать то многообразие средств и методов, которое характерно для спортсменов, тренирующихся в отдельном виде легкой атлетики. Надо учитывать, что возможности тренировочных нагрузок лимитируются, с одной стороны, временем, а с другой стороны – запасами мышечной и нервной энергии, состоянием дыхательного аппарата и прохождением восстановительных процессов в организме.

Планирование тренировочного процесса десятиборца должно исходить из специфики десятиборья, а также учета объективных законов развития организма спортсмена под воздействием тех или иных средств и методов тренировки. И несмотря на то, что совершенствование отдельных видов и развитие физических качеств будут у каждого спортсмена индивидуальными, составлять планы тренировки надо исходя из общих положений, которые обоснованы как биологическими законами, так и общими основами методики тренировки [2].

А теперь рассмотрим, как отражается влияние фаз Луны на движении энергии и жидкости в человеческом организме (таблица 1). Для этого воспользуемся древней терминологией Ян «+»-Инь «-». В организме человека янская (плюсовая) энергия идет сверху вниз, а иньская (минусовая) снизу вверх. Но прежде чем перейти к рассмотрению этого важного вопроса, дадим несколько предварительных пояснений.

Таблица 1 – Классификация полярностей

Ян «+»	Инь «-»
Юг	Север
Сжатие	Разрастание
Внутреннее	Внешнее
Время	Пространство
Спускающее	Восходящее
Огонь	Вода
Длинная волна	Короткая волна
Физическое	Умственное
Сжатое	Растянутое
Скорость	Выносливость
Центростремительная	Центробежная
Страсть	Разум
Выдох	Вдох
Правое	Левое
Качество	Количество
Динамическое	Статическое
Анаэробное	Аэробное
Сила	Гибкость
Возбуждение	Спокойствие

Гравитационные силы Луны и Солнца на человека, стоящего на земной поверхности, будут действовать следующим образом [1].

1. В первой фазе начинается уменьшение совместной гравитации Луны и Солнца, вплоть до их полной взаимной нейтрализации. Таким образом, внешнее воздействие гравитации на жидкостные среды – Инь-воздействие – ослабляется, зато Ян-воздействие, земное, возрастает. Это воздействие выражается в том, что жидкости из области головы устремляются вниз и равномерно распределяются по организму. Ввиду того, что внешняя гравитационная сила – Инь – перестает действовать, земная – Ян-гравитация – сильнее притягивает тело человека, что выражается в увеличении его веса. Первая фаза Луны – это рост Ян, что выражается в постепенном росте активности человеческого организма.

2. Вторая фаза характеризуется постепенным увеличением внешней гравитации от Луны и Солнца. Инь растет, а Ян – земная гравитация — убывает. К полнолунию внешнее Инь-воздействие на Землю максимально. Причем Луна и Солнце своей гравитационной энергией поделили водную оболочку на две части, взаимно противоположные друг другу. Подобный процесс наблюдается и в человеческом организме ввиду того, что общий поток разделился надвое – он слаб. Энергия и жидкостные среды организма, подвергнутые иньскому влиянию, направляются изнутри наружу, организм расширяется. Ввиду того, что все изнутри идет наружу, этот период наиболее благоприятен для очищения организма.

3. После полнолуния процессы сжатия – Ян – начинают преобладать. Теперь энергия и жидкостные среды из внешнего, расширенного состояния организма стремятся сконцентрироваться, идут в глубь организма. Центростремительное, сжимающее движение есть признак активации Ян-процессов. Таким образом, во время третьей фазы активизируются все Ян-процессы и органы, связанные с ними. У человека появляются силы, ему хочется активно двигаться, заниматься спортом.

4. Четвертая фаза Луны – это вновь рост иньской энергии, увеличение совместного воздействия гравитации Луны и Солнца в одном направлении. Поток энергии и жидкости внутри организма человека стремится к голове, вес тела уменьшается, оно расширяется. Это благоприятствует протеканию всех Инь-процессов, активизирует иньские органы. Ввиду того, что в этой фазе наблюдаются наибольшие приливы, а силы тяжести действуют в одном направлении. Внешне этот период характеризуется нарастанием пассивности, некоторой

отечности, истечением шлаков и жидкостей из организма. Другими словами, этот период естественного очищения организма.

В основе данной методики лежит распределение направленности физической нагрузки по фазам луны в месячном биоритме (мезоцикле).

Каждый мезоцикл состоит из четырех недельных микроциклов, которые соответствуют определенной фазе луны. Так, в первой и второй фазе луны нагрузка будет направлена на развитие силы и быстроты; в третьей фазе - на развитие скоростной и силовой выносливости; четвертая фаза – разгрузочная (развитие гибкости и выносливости).

Выбор упражнений, объем и интенсивность нагрузки будут соответствовать целям и задачам, которые решаются в определенном мезоцикле.

Примерное построение микроциклов в специально-подготовительном мезоцикле.

Микроцикл № 1 (новолуние «←»)

Понедельник. Разминочный бег 1–2 км. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специальные беговые упражнения (СБУ). Повторный бег по движению: 2×30 м, 2×40 м, 2×60 м, 30 м с интенсивностью 90 %. Прыжки в длину с 8–10 беговых шагов. Ядро – технические толчки. Локальные упражнения для отстающих групп мышц.

Вторник. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Барьерный бег – пробегание 5–6 барьеров с интенсивностью 70–80 %. Шест – технические прыжки с укороченного разбега. Диск (копье) – метание утяжеленных снарядов. Гимнастика на снарядах (кольца, перекладина, брусья).

Среда. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Функциональные бега – 5×200 по 35–32 с через две минуты отдыха. Технические прыжки в высоту. Силовая работа (рывки, толчки штанги, приседания со штангой, жим лежа) по 3–4 подхода с увеличением веса.

Четверг. Баня, бассейн.

Пятница. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Повторный бег по движению: 2×30 м, 2×40 м, 2×60 м, 30 м с интенсивностью 90 %. Шест – прыжки с укороченного разбега. Диск (копье) – метание утяжеленных снарядов. Гимнастика на снарядах (кольца, перекладина, брусья).

Суббота. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Функциональный бег (5×300 по 60–55 с через две минуты отдыха). Ядро – технические толчки. Силовая работа (рывки, толчки штанги, приседания со штангой, жим лежа) по 3–4 подхода с увеличением веса.

Микроцикл № 2 (вторая фаза луны «→»)

Понедельник. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Бег с низкого старта под команду (6–8 выбеганий по 30 м); бег с хода 30–40 м×3. Прыжки в длину с короткого разбега. Ядро – технические толчки. Локальные упражнения для отстающих групп мышц.

Вторник. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Барьерный бег – 5–6 барьеров с низкого старта. Шест – технические прыжки. Многоскоки (прыжки на одной ноге, на двух, через барьеры, с ноги на ногу).

Среда. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Функциональный бег (6×200 по 35–31 с через две минуты отдыха). Технические прыжки в высоту с укороченных разбегов. Силовая работа (рывки, взятие на грудь штанги, толчки из-за головы, от груди, полу-присед) по 3–4 подхода с увеличением веса.

Четверг. Баня, бассейн.

Пятница. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Бег 60 м (5–6 раз) по отдыху с интенсивностью 90 %. Шест – технические прыжки. Диск (копье) – метание утяжеленных снарядов. Гимнастика на снарядах (кольца, перекладина, брусья).

Суббота. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Функциональные бега (4×400 по 78–70 с через две минуты отдыха). Ядро – технические толчки. Силовая работа (рывки, толчки штанги, приседания со штангой, жим лежа) 5×10 повторений; вес 70 % от максимального.

Микроцикл № 3 (полнолуние «+»)

Понедельник. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ. Спринтерские беговые упражнения с высокой интенсивностью. Прыжки в длину с полного разбега. Ядро – технические толчки. Повторный бег 5×100 м (по отдыху с интенсивностью 70 %).

Вторник. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Барьерный бег – 7–8 барьеров×5 с интенсивностью 80 %. Шест – технические прыжки с полного разбега. Диск (копье) – метание утяжеленных снарядов. Гимнастика на снарядах (кольца, перекладина, брусья).

Среда. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Функциональные бега (3×600 м по 2 минуты через три минуты отдыха). Технические прыжки в высоту с полного разбега. Силовая работа (рывки, толчки штанги, приседания со штангой, жим лежа) 5×10 повторений; вес 70 % от максимального.

Четверг. Баня, бассейн.

Пятница. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Барьерный бег – 7–8 барьеров×5 с интенсивностью 80 %. Шест – технические прыжки с полного разбега. Повторный бег 3×150 м с интенсивностью 80–90%.

Суббота. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Прыжки в длину с полного разбега. Ядро – технические толчки. Силовая работа (рывки, толчки штанги, приседания со штангой, жим лежа) 5×10 повторений; вес 70 % от максимального.

Микроцикл № 4 (четвертая фаза «+»)

Понедельник. Кросс 5–6 км (в аэробном режиме). Упражнения на гибкость (гимнастические и акробатические). Имитационные упражнения (для прыжков в длину и толкания ядра).

Вторник. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Гимнастика и акробатика для шеста. Барьерная гимнастика (ходьба через барьеры классическим ходом, на каждую ногу, пробегания в пять шагов с боку).

Среда. Кросс 5–6 км (в аэробном режиме). Силовая гимнастика (упражнения с блинами).

Четверг. Баня, бассейн.

Пятница. Разминочный бег 1–2 км. ОРУ и СБУ. Гимнастика и акробатика для шеста. Барьерная гимнастика (ходьба через барьеры классическим ходом, на каждую ногу, пробегания в пять шагов с боку).

Суббота. Кросс 5–6 км (в аэробном режиме). Спортивные игры.

1. Малахов, Г.П. Биоритмология и уринотерапия / Г.П. Малахов. – СПб.: АО «Комплект», 1995. – С. 5–68.

2. Полещук, В.Д. Подготовка десятиборцев / В.Д. Полещук, Ю.Н. Жордочко, Ю.Н. Тумасов. – Киев: Здоровье, 1988. – С.4–6.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВИБРАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ УСКОРЕННОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Михеев Н.А.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Спортивный результат является интегративным показателем процессов, происходящих в системах и функциях организма. Поэтому проблема исследования альтернативных тренирующих методов воздействия на организм спортсменов является перспективной и с течением времени приобретает все большую остроту и актуальность [1, 2]. Известно, что в спортивной практике для эффективного воздействия на организм спортсмена перспективными оказались методы и устройства, позволяющие генерировать