

К.	Исх.уровень	163-1	254 0	56,4+1 6	60,9-7	42-7	20,6	21+43	371+1 1	74+36	476+10
	1	P>0,0 5+2	P>0,0 5+2	P>0,05 +23	P>0,05 -10	P<0,0 5 0		P<0,05 +24	P<0,0 5+13	P<0,01 +28	P<0,05+14
	2	P>0,0 5+6	P>0,0 5+6	P<0,05 +30	P>0,05 +14	P>0,0 5-7		P>0,05 +43	P<0,0 5+11	P<0,01 +39	P<0,01+9
	33	P>0,0 5+1	P>0,0 5+3	P<0,05 +34	P>0,05 +12	P>0,0 5-2	-1	P>0,05 +67	P<0,0 5+4	P<0,01 +34	P<0,05+11
	44	P>0,0 5	P>0,0 5	P<0,05	P<0,05	P>0,0 5	P>0, 05	P<0,01	P>0,0 1	P<0,01	P<0,05

*Примечание. Знаком «+» обозначается улучшение, знаком «-» – ухудшение показателей независимо от изменения их абсолютной величины. Э. экспериментальная группа, к. – контрольная, исх. Уровень – исходный уровень*

#### *Литература*

1. Бубэ Х., Фек Г., Трогш Ф. Тесты в спортивной тренировке. -М.: Физ-культураи спорт, 2006 – 324 с.
2. Булкин В.А., Ершова Е.А. Управление процессом предсоревновательной подготовки спортсменов./В сб.: Вопросы физического воспитания студентов. Л.: ЛНИИФК, 2009 – с. 32-36.
3. Спортивная медицина. /Под ред.В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 2007 г. – 340 с.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПОЛИАТЛОНУ ВДЮСШ**

Зеленская Ю.,

Порубов Г.Н.

Костанайский государственный педагогический институт  
Костанай, Казахстан

Программа по Президентскому многоборью (полиатлон) для спортивных школ составлена на основе нормативных документов Агентства Республики Казахстан по туризму и спорту Республики Казахстан, Министерства образования и науки Республики Казахстан, Министерства финансов Республики Казахстан, регламентирующих деятельность спортивных школ с учетом передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и данных научных исследований.

Программа составлена для всех видов спортивных школ. Учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. Это позволяет дать всем тренерам единое направление в многолетней подготовке юных спортсменов, целью которой является воспитание физически совершенных, мужественных защитников Родины.

Программа может быть использована тренерами при работе во всех спортивных подразделениях, ведущих подготовку юных квалифицированных спортсменов. Задачи спортивных школ определены соответствующими положениями.

Значение учебно-тренировочного процесса в физической культуре обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина. Программа по планированию учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации физического воспитания на учебно-тренировочных занятиях. Качественная реализация этих требований создает фундамент здоровья, общего физического образования, всестороннего и гармоничного физического развития учащихся.

Программа состоит из отдельно оформленных, но взаимосвязанных по содержанию и нормативным требованиям программ для каждой группы занимающихся, составленных с учетом возрастных особенностей соответствующих контингентов учащихся. В программе каждой группы изложен учебный материал для тренировочных занятий, оформленный в виде конкретных тем теоретического и практического характера.

Правильное и четкое планирование программного материала является важным фактором успешного решения поставленных задач для учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

Построение учебно-тренировочного процесса на основе использования стандартных тренировочных заданий позволяет обеспечить:

- а) единообразии подготовки;
- б) дифференцированное и целенаправленное воздействие на юный организм для лучшего воспитания основных физических качеств;
- в) применение заданий методом вариативных упражнений, снижая монотонность;
- г) увеличение диапазона целенаправленных вариаций основного двигательного действия;
- д) создание условий к оптимальному соотношению повторяемости и вариативности;
- е) значительное упорядочение тренировочного процесса на всех этапах многолетних занятий спортом.

В результате изучения научно-методической литературы, а также проведенного нами эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

2. Упражнения, направленные на воспитание того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты. Здесь нет возможности перечислить все средства тренировки и их оптимальную повторяемость в микроцикле. Важно, что любая задача тренировки успешнее решается при оптимальном режиме повторений по дням.

3. Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же воспитание гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять бегуном подряд 3-4 дня зимой на снегу или летом на песке. Более эффективно делать это через день.

4. Чередование различных тренировочных занятий, прикидок или соревнований, а также дней отдыха на протяжении микроцикла должно быть постоянным в течение продолжительного времени. Это создает привычный режим, обеспечивающий высокую эффективность тренировки и стабильность спортивных достижений.

5. Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Прежде всего тренировочные занятия, исходя из их преимущественной направленности; после этого - содержание тренировки, исходя из оптимального повторения разных упражнений; затем - уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день.

6. Взаимоотношение повторяемых циклов может быть различным. На одном этапе тренировки может понадобиться сохранить однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одинаковом уровне интенсивности и объема; на другом - увеличить нагрузку от цикла к циклу. Очень часто такое увеличение нагрузки осуществляется на протяжении трех микроциклов, а четвертый проходит со сниженной нагрузкой для полного восстановления организма. Подобные четыре цикла многократно повторяются, но всякий раз на несколько более высоком уровне по нагрузке. Такое изменение нагрузки может быть и при двухцикловых повторениях: первый с очень большой нагрузкой, второй - с облегченной.