

8. Социальный проект «Все в твоих руках» // Институт дополнительного профессионального образования работников социальной сферы URL: <https://soc-education.ru/> (дата обращения: 15.10.2022).
9. Шабалин, В. Н. Влияние социальной среды на формирование психического здоровья пожилого человека / В. Н. Шабалин, С. Н. Шатохина // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2018. – № 3. – С. 124-132. – DOI 10.23648/UMBJ.2018.31.17223.

## **II. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**УДК 796.61.093.54**

### **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

**Али Али Мохамад,  
Кокш Халид**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия  
Сирийский союз велосипедистов,  
Дамаск, Сирийская Арабская Республика

*Аннотация.* В статье на примере велосипедистов сборной команды Сирии по шоссейным гонкам рассмотрены проблемы предсоревновательной подготовки. Представлено планирование тренировочной нагрузки. Показано, что предложенная методика способствовала повышению специальной физической подготовленности и уровню развития функциональных показателей велосипедистов.

*Ключевые слова:* высококвалифицированные велосипедисты, шоссейные гонки, предсоревновательный период, специальная физическая подготовка.

### **METHODOLOGY FOR TRAINING HIGHLY QUALIFIED OF ROAD CYCLISTS IN THE PRE-COMPETITIVE PERIOD OF THE ANNUAL CYCLE**

**Ali Ali Mohamad,  
Koksh Khalid**

Tyumen State University, Tyumen, Russia  
Chairman of the Syrian Cycling Union, Damascus, Syrian Arab Republic

*Annotation.* In the article, on the example of the cyclists of the Syrian national road racing team, the problems of pre-competitive preparation are considered. Training load planning is presented. It is shown that the proposed methodology contributed to the increase in special physical fitness and the level of development of functional indicators of cyclists.

*Key words:* highly qualified cyclists, road races, pre-competitive period, special physical training.

В последнее время между велогонщиками, участвующими в Арабских чемпионатах по шоссейным гонкам произошло значительное усиление конкуренции. Доминирующие позиции занимают спортсмены из

Объединённых Арабских Эмиратов, Египта, Алжира и Марокко. При этом велогонщики из сборной Сирии находятся в роли аутсайдеров. Реализуемые в настоящее время методики не обеспечивают сирийским велогонщикам достаточного уровня физической подготовленности, позволяющей конкурировать в спорте высших достижений, что требует поиска новых подходов к системе спортивной подготовки.

В циклических видах спорта, к которым относятся велоспорт, одним из ведущих факторов, влияющих на успешность соревновательной деятельности, является максимальное развитие функциональных систем организма, обеспечивающих высокий уровень работоспособности и физической подготовленности спортсменов.

Формирование общей и специальной физической подготовленности для достижения состояния наилучшего готовности к соревнованиям, в основном обеспечивается целенаправленным планированием многолетней спортивной подготовки и рациональной периодизацией годичного тренировочного цикла. При этом значительная роль в структуре подготовки к соревнованиям отводится предсоревновательному периоду, обеспечивающему адекватный переход от тренировок базового периода к соревновательному периоду [1, 3, 4].

**Цель исследования** – определить эффективность методики подготовки велосипедистов-шоссейников в предсоревновательном периоде для вывода сборной Сирии на уровень чемпионата арабских клубов и достижения состояния наивысшего готовности к соревнованиям.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 11 спортсменов мужского пола, входящих в сборную команду Сирии по шоссейным гонкам. Стаж тренировочных занятий - от 6 до 8 лет, средний возраст  $18,3 \pm 0,6$  лет. Исследование проходило на базе сборной Сирии в рамках тренировочного процесса в период непосредственной подготовки к чемпионату арабских клубов 2022 года.

В качестве методов исследования использовались методы теоретического анализа и обобщения научно методической литературы, контрольные испытания, методы функциональной диагностики и математико-статистические методы.

**Результаты исследования.** Планирование нагрузок осуществлялось на основе стандартных методик фиксирования тренировочных нагрузок для циклических видов спорта в километрах по зонам интенсивности: аэробная восстановительная (ЧСС 120-130 уд/мин), аэробная с развивающей направленностью (ЧСС 130-150 уд/мин), смешанная аэробно-анаэробная (ЧСС 150-170 уд/мин), анаэробно-гликолитическая (ЧСС 170-180), анаэробно-алактатная (свыше 180 уд/мин) [2].

Предсоревновательный период включал два мезоцикла – контрольно-подготовительный и подводящий, продолжительностью 23 и 13 дней соответственно (табл. 1).

Таблица 1

**Распределение тренировочной нагрузки у велосипедистов-шоссейников в  
предсоревновательном периоде**

п/п №	Интенсивность тренировочной нагрузки	Объем (км)	
		Контрольно-подготовительный	Подводящий
1	Аэробная восстановительная	460±29	280±29
2	Аэробная развивающая	783±77	60 ±77
3	Смешанная аэробно-анаэробная	630±38	245±38
4	Анаэробно-гликолитическая	200±16	10±16
5	Анаэробно-алактатная	150±48	10±48
6	Общая нагрузка	2183±72	640±72

В контрольно-подготовительный мезоцикл были включены упражнения с продолжительностью более 180 мин с использованием непрерывного и интервального методов. В подводящем мезоцикле использовались специфические нагрузки с субмаксимальной и пороговой интенсивностью с использованием повторного и интенсивно-интервального методов, что способствовало повышению максимальной аэробной мощности.

Контроль программы тренировочной подготовки осуществлялся на основе педагогических методов и методов функциональной диагностики.

В качестве критериев оценки специальной физической подготовленности спортсменов использовались велогонка на дистанцию 11 км с максимальной интенсивностью и показатели средней скорости на дистанции (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты специальной физической подготовленности велосипедистов-шоссейников  
сборной команды Сирии на этапах исследования**

Показатели СФП	этап	Статистические показатели			
		$X \pm m$	t	p	$\Delta$ , %
Велогонка на 11км (с)	до	983,92±6,56	5,7	0,01	5,3
	после	931,42±6,56			
Средняя скорость на дистанции 11 км (км/ч)	до	40,77±0,26	6,2	0,01	5,8
	после	43,15±0,27			

Как видно из представленных результатов, по обоим показателям СФП достигнут достоверный прирост ( $p < 0,01$ ) в среднем на 5,5%. Индивидуальные результаты скорости прохождения дистанции и среднедистанционной скорости увеличились от 3% до 7%.

Контроль над состоянием организма спортсменов осуществлялся с использованием функциональных проб. В процессе контрольного испытания в 15-ти минутном педалировании с частотой 100 оборотов в минуту и соотношении передач 53x15 фиксировались показатели ЧСС на дистанции (табл. 3).

Исходя из результатов видно, что уровень эффективности аэробной производительности велосипедистов вырос на 4% на достоверном уровне ( $p < 0,01$ ), что проявилось в снижении показателей ЧСС к концу исследования.

Таблица 3

**Показатели ЧСС при частоте педалирования 100 оборотов в минуту в течение 15 мин**

Показатель	этап	Статистические показатели			
		$X \pm m$	t	p	$\Delta$ , %
ЧСС (уд/мин)	до	153,6 $\pm$ 0,5	8,2	0,01	4,2
	после	147,0 $\pm$ 0,62			

Адаптационный потенциал (адаптационные резервы организма) велогонщиков определялся по методике Р.М. Баевского (табл.4).

Таблица 4

**Показатели функциональных систем у велосипедистов-шоссейников в предсоревновательном периоде**

п/п №	Этапы	Функциональные показатели ( $X \pm m$ )			
		ЧСС	САД	ДАД	АП
1	Начальный	70,6 $\pm$ 1,8	121,4 $\pm$ 2,4	71,3 $\pm$ 2,4	2,095
2	Промежуточный	69,3 $\pm$ 1,6	120,9 $\pm$ 2,3	71,0 $\pm$ 2,4	2,092
3	Заключительный	68,5 $\pm$ 1,6	118,6 $\pm$ 2,1	70,8 $\pm$ 2,2	2,045

В соответствии с полученными результатами, уровень адаптационного потенциала велогонщиков соответствует удовлетворительному уровню адаптации, а его значение (<2,10) свидетельствует о достаточности функциональных возможностей системы кровообращения.

**Выводы.** По результатам исследования установлено, что разработанная методика подготовки в предсоревновательном периоде для сирийских велосипедистов-шоссейников доказала свою эффективность, о чем свидетельствует достоверный ( $p < 0,01$ ) прирост показателей специальной физической подготовленности и уровня аэробной производительности. Динамика адаптационного потенциала в предсоревновательном периоде оставалась стабильной на протяжении всего исследования, что подтверждает правильное построение тренировочного процесса.

Результатом реализации программы спортивной подготовки в предсоревновательном периоде годичного тренировочного цикла стало удачное выступление сборной команды Сирии по шоссейным гонкам на Чемпионате арабских клубов, где сирийские спортсмены завоевали три золотых, две серебряных и три бронзовых медалей.

**Список литературы**

1. Маткаримов, Р. М. Совершенствование тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки / Р. М. Маткаримов, Е. Н. Черникова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 5. – С. 22-24.
2. Полищук Д.А. Велосипедный спорт: науч. изд. / Д.А. Полищук. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 343 с.
3. Сорокина, Е. В. Специальная подготовка квалифицированных велосипедистов-шоссейников в предсоревновательном периоде / Е. В. Сорокина, Н. Ю. Андреева, Е. А. Мельникова // Наука-2020. – 2019. – № 3(28). – С. 70-76
4. Черникова, Е. Н. Построение тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников высокой квалификации на этапе предсоревновательной подготовки / Е. Н. Черникова, Г. М. Хасанова // Университетский спорт: здоровье и процветание нации : Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах, Казань,

23–24 апреля 2015 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2015. – С. 176-180.

УДК 796/799

## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ Г. ТЮМЕНИ

**Базилевич Марина Владимировна,**

**Котова Татьяна Германовна,**

**Котова Елизавета Эдуардовна**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

*Аннотация:* В статье представлены результаты общей и специальной физической подготовленности молодых волейболистов Тюмени. Авторами проанализированы результаты и определена динамика их подготовленности в контексте норм ВФСК ГТО.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, волейболисты, нормы ГТО, физические качества.

## DEFINITION PHYSICAL FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF TYUMEN

**Bazilevich Marina Vladimirovna,**

**Kotova Tatyana Germanovna,**

**Kotova Elizaveta Eduardovna**

Tyumen State University, Tyumen, Russia

*Annotation:* In the article results of general and special physical fitness of young volleyball players of Tyumen are presented. The authors analyzed the results and determined the dynamics of their readiness in the context of the norms of the VFSK GTO

*Keywords:* physical training, physical qualities, volleyball players, GTO standards

**Актуальность.** В «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» подчеркивается важность совершенствования подготовки спортивного резерва с целью повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене.

Волейбол является постоянно развивающимся командно-игровым олимпийским видом спорта. Тенденции современного волейбола характеризуют его как вид спорта, с вариативным характером, где продолжительность игры может колебаться от 60 до 120 минут, с преимущественно острокомбинационным нападением, включающим прострельные и укороченные передачи, силовые подачи и т.д.

Управление процессом подготовки спортсменов включает контроль и учет значительного количества показателей, среди которых не только контроль соревновательной, тренировочной деятельности, но и физической подготовленности спортсмена [3, 6]. Как отмечается в работах ряда авторов физическая подготовка является фундаментом, на котором базируется техническое мастерство спортсменов в любом виде спорта, в том числе и волейболе [2, 4]. Мощный, атлетичный волейболист способен решить