9. Tyulenkov, S.Y. (2007), *Theoretical and methodological approaches to the management training of highly skilled players: monograph*, Physical Culture, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: football.70@mail.ru

УДК 796.422

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 400 М НА ОСНОВЕ УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

***Евгений Сергеевич Губин**, аспирант,*
***Владимир Дмитриевич Фискалов**, кандидат педагогических наук, профессор,*
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

Экспериментальные исследования проводились с целью выявления характера изменения структурных компонентов специальной беговой подготовленности под воздействием различных тренировочных программ (формирующий эксперимент) и обоснования интенсификации специальной беговой подготовки квалифицированных бегунов на 400 м, на основе управления реализацией двигательных возможностей (сравнительный эксперимент).

На первом этапе установлено, что бегуны с высокими показателями реализации скоростно-силовых качеств наибольшего прироста максимальной скорости бега добиваются при использовании методики сочетания упражнений скоростно-силового характера и бега с максимальной и около максимальной скоростью. Спортсмены с низкими показателями скоростно-силовых качеств добиваются более высокого прироста максимальных скоростных возможностей при сочетании бега с максимальной скоростью в обычных и облегченных условиях.

На втором этапе проводился сравнительный педагогический эксперимент по коррекции индивидуальных тренировочных программ (при помощи индивидуального варьирования режимов бега в обычных, облегченных и затрудненных условиях).

Показано, что устранение факторов, лимитирующих специальную беговую подготовленность, на основе индивидуализированного варьирования режимов бега в обычных, затрудненных и облегченных условиях на предсоревновательном и соревновательном этапе, позволяет добиться значительного увеличения темпов прироста спортивных результатов квалифицированных бегунов (в экспериментальной группе – 1,87%, в контрольной группе сдвиги результатов на этой дистанции были существенно меньше и составили – 0,89%).

Ключевые слова: специальная беговая подготовленность, квалифицированные бегуны на 400 м, реализация двигательных возможностей, облегчённые и затруднённые режимы бега.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.01.83.p55-58

INTENSIFICATION OF THE SPECIAL PREPARATION OF THE RUNNERS, SPECIALIZING IN 400-METER RUN, BASED ON THE CONTROL OF THE ATHLETIC ABILITIES REALIZATION

***Evgeniy Sergeyevich Gubin**, the postgraduate student,*
***Vladimir Dmitrievich Fiskalov**, the candidate of pedagogical science, professor,*
Volgograd State Physical Education Academy

Annotation

Experimental studies have been conducted for the purpose of revealing the specificity of the structural components of the special racing preparedness under the influence of the different training programs (forming experiment) and substantiation of the intensification of the qualified 400-meter runners' special preparedness, based on the control of the athletic abilities realization (comparative experiment).

At the first stage, there was established, that the runners with high indices of the speed-power qualities' realization achieve the greatest increase of the maximum running speed when using a method of combination of the speed-power exercises and running with maximal and per maximal speed. Athletes

with low indices of the speed-power qualities achieve higher increase of the maximal speed capabilities when combining the running with maximum speed under the normal and light conditions.

At the second stage, there was conducted a comparative pedagogical experiment aimed at the individual training programs' correction (by means of the individual variation of the running regimens under the normal, light and complicated conditions).

It was showed that the elimination of the factors, limiting a special running preparedness, based on the individualized variation of the running regimens under the normal, complicated and light condition at pre contest and contest stages allows achieving a considerable increase in sporting results of the qualified runners (1,87% in the experimental group, and 0,89%, which is substantially lower, in the control group).

Keywords: special racing preparedness, qualified 400-meter runners, athletic abilities realization, light and complicated running regimens.

ВВЕДЕНИЕ

Проявляющаяся устойчивая тенденция отставания результатов российских бегунов на 400 м от мирового уровня, при исключительно высокой напряженности соревновательной борьбы, связанной с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших соревнований убедительно свидетельствует о необходимости поиска и внедрения в практику средств и методов интенсификации подготовки отечественных бегунов. Совершенно очевидно, что самым острым и специализированным средством подготовки бегунов, направленным развитие и совершенствование необходимых качеств и навыков, является бег в режиме соревновательного упражнения. Однако использование только соревновательного упражнения не дает возможность целенаправленно воздействовать на отдельные факторы, индивидуально лимитирующие совершенствование спортивного мастерства. Поэтому специальная подготовка квалифицированных спортсменов должна быть в большей степени ориентирована не на накопление двигательного потенциала, а на его реализацию в условиях соревновательного упражнения. Вместе с тем, до настоящего времени, мало изучены факторы, обуславливающие и лимитирующие реализацию двигательных возможностей бегунов на 400 м.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальные исследования проводились в два этапа. На первом этапе проведен формирующий эксперимент с целью оценки влияния различных тренировочных программ на динамику показателей реализации двигательных возможностей бегунов на 400 м. Изучались параметры показателей, характеризующих степень реализации скоростных ($К_{скор.}$ – рассчитывается по отношению скорости бега на отрезках дистанции к максимальным скоростным возможностям), скоростно-силовых способностей ($К_{скор.-сил.}$ – рассчитываются по отношению максимальной скорости бега в обычных и затрудненных условиях), а также скоростной выносливости ($К_{скор.-вын.}$ – рассчитывается по разнице времени пробегания первой и второй половины дистанции) и силовой выносливости ($К_{сил.-вын.}$ – рассчитывается по отношению времени бега на 300 м в обычных и затрудненных условиях).

Исследования проводились в течение пяти месяцев весенне-летнего цикла подготовки. В эксперименте приняли участие бегуны на 400 м, с квалификацией (КМС-I разряд), которые тренировались 6 дней в неделю.

Во втором этапе проводился сравнительный педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы спортсменов Iр. – КМС (контрольная и экспериментальная), специализирующиеся в беге на 400 м. Группы были уравнены по возрасту, тренировочному стажу, полу, спортивным результатам и уровню специальной подготовленности.

Бегуны обеих групп тренировались по общепринятой программе, разработанной их тренером. Особенностью экспериментальной методики являлось то, что тренировочная программа спортсменов экспериментальной группы постоянно корректировалась на

основе оценки показателей скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, а также скоростной выносливости и силовой выносливости. Показатели реализации двигательных возможностей служили основанием индивидуального варьирования обычных, облегченных и затрудненных режимов бега для целенаправленного воздействия на подсистемы, лимитирующие оптимизацию структуры специальной беговой подготовленности спортсменов. Исследования проводились в течение пяти месяцев осенне-зимнего цикла подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В формирующем педагогическом эксперименте, по характеру концентрации и объемам используемых средств подготовки нами было выделено пять мезоциклов, продолжительностью по четыре недели каждый (функциональной подготовки, совершенствования специальной выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, совершенствование скорости и скоростной выносливости).

В результате нами было установлено, что наибольшего прироста скоростной выносливости в беге на 400 м достигают бегуны с достаточно высоким уровнем максимальных скоростных возможностей и низким уровнем силовой выносливости.

Проведенный эксперимент подтвердил, что концентрированное использование больших объема силовых и скоростно-силовых упражнений наряду с улучшением показателей в прыжковых тестах, как правило, не способствует улучшению показателя специальной силовой выносливости бегунов на 400 м и приводит к снижению показателя реализации скоростно-силовых качеств в беге, а также некоторому снижению максимальной скорости и скоростной выносливости.

Наибольшего прироста максимальных скоростных возможностей достигают спортсмены с высокими показателями реализации скоростно-силовых качеств при использовании методики сочетания упражнений скоростно-силового характера и бега с максимальной и околомаксимальной скоростью. Спортсмены с низкими показателями реализации скоростно-силовых качеств добиваются более высокого прироста максимальных скоростных возможностей при сочетании бега с максимальной скоростью в обычных и облегченных условиях.

Бегуны на 400 м с высокими показателями скоростной выносливости добивались большего улучшения спортивных результатов при увеличении максимальных скоростных возможностей. Вместе с тем, стремление к уменьшению разницы в скорости побегания первой и второй половины дистанции при высоких показателях скоростной выносливости не приводили к улучшению результатов в соревновательном упражнении. Спортсмены с низкими показателями скоростной выносливости добиваются улучшения спортивных результатов при использовании в тренировке средних и длинных отрезков, пробегаемых со скоростью близкой к соревновательной.

Спортсмены с низкими и средними показателями силовой выносливости добиваются меньшего снижения скорости на финишном отрезке за счет сохранения длины бегового шага при использование сочетания бега на отрезках близких к соревновательным в затрудненных и обычных условиях. Спортсмены с высокими показателями силовой выносливости добиваются большего прироста спортивных результатов при сочетании бега на отрезках близких к соревновательным в обычных и облегченных условиях.

В сравнительном педагогическом эксперименте спортсмены контрольной и экспериментальной группы тренировались по общепринятой программе, разработанной их тренером. Спортсмены два раза в неделю тренировались с использованием облегченных и затрудненных режимов бега.

Индивидуальная коррекция тренировочных программ, основанная на оценке реализации двигательных возможностей, с использованием средств акцентированного воздействия на подсистемы, лимитирующие оптимизацию структуры специальной беговой

подготовленности позволила спортсменам экспериментальной группы без увеличения объема общей беговой нагрузки добиться более высоких спортивных результатов. Оценка динамики спортивных результатов в течение двух месяцев зимнего соревновательного периода позволило установить, что спринтеры контрольной группы сумели улучшить результаты бега на соревновательной дистанции в среднем на 0,89% (с 49,87±0,31сек до 49,43±0,39сек). В экспериментальной группе прирост результатов был равен 1,87% (с 49,9±0,29сек до 48,97±0,21сек), что вдвое превышает темпы прироста результатов в контрольной группе.

Анализ динамики структурных компонентов специальной беговой подготовленности показал, что бегуны контрольной группы повысили уровень максимальных скоростных возможностей в среднем на 1,1%, улучшили степень реализации скоростно-силовых качеств на 2,2%, силовой выносливости на 1,1%, скоростной выносливости на 2,07%.

Спринтеры экспериментальной группы повысили максимальную скорость бега в среднем на 2,28%, улучшили степень реализации скоростно-силовых качеств на 3,4%, силовую выносливости соответственно на 4,4% и скоростную выносливости на 3,4%.

Расчет Х-критерия Ван-дер-Вардена для попарно сопряженных величин выявил значимые различия ($p<0,05$) в темпах прироста спортивных результатов и отдельных компонентах структуры их специальной беговой подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

ВЫВОДЫ

1. Установлено, что необходимым условием интенсификации системы специальной подготовки квалифицированных бегунов на 400 м является возможность использования методики управления реализацией их двигательных возможностей.
2. Экспериментальное исследование показало, что выявление количественных показателей реализации двигательных возможностей в условиях соревновательного упражнения, позволяет косвенно оценить взаимосвязь изменения отдельных параметров, существенно упрощает подбор индивидуализированных программ, обеспечивающих оптимизацию структуры специальной беговой подготовленности квалифицированных спортсменов.
3. Методика индивидуализированного варьирования режимов бега в обычных, облегченных и затрудненных условиях, основанная на оценки реализации двигательных возможностей позволяет без увеличения общего объема нагрузки повысить темпы прироста спортивных результатов квалифицированных бегунов.

Контактная информация: Johnny.85@mail.ru

УДК 378

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧАЮЩЕГО ТЕСТИРОВАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

***Марина Александровна Давыдова**, аспирант,*
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)

Аннотация

В статье представлены экспериментальные материалы по обоснованию эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс студентов вузов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, технологии обучающего тестирования. Рассматривается методика оценки качества знаний на основе формализованного подхода. Предлагаемая технология позволяет значительно повысить уровень сформированности профессиональных и общекультурных компетен-