

4. Rasskazova, E.I. (2012), "Diagnosing Methods of life quality in the human sciences", *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, No. 3, pp. 95-107.

**Контактная информация:** grets-irina@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 07.02.2019*

УДК 796.425

## **НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МАРАФОНЦЕВ**

*Вячеслав Викторович Грошев, старший преподаватель,  
Волгоградский государственный технический университет (ВолгГТУ),  
Игорь Александрович Фатьянов, кандидат педагогических наук, доцент,  
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема реализации достигнутого уровня подготовленности бегунов-марафонцев в процессе выступления на соревновательной дистанции. Представлены основные результаты сравнительного анализа факторов, негативно влияющих на степень реализации достигнутого уровня подготовленности марафонцев. Этап предсоревновательной подготовки марафонцев рассматривается авторами как процесс управления рисками, что предполагает целенаправленное воздействие на комплекс факторов, способных оказывать негативное влияние на уровень соревновательной результативности бегунов-марафонцев с целью минимизации отрицательного воздействия.

**Ключевые слова:** марафон, предсоревновательная подготовка, управление рисками.

## **NEW APPROACHES TO ORGANIZATION OF PRECONDITIONAL TRAINING OF MARATHONS**

*Vyacheslav Viktorovich Groshev, the senior teacher,  
Volgograd State Technical University,  
Igor Aleksandrovich Fatyanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
The Volgograd State Physical Education Academy*

### **Annotation**

The article deals with the problem of the implementation of the level of preparedness of marathon runners. The main results of the study of factors negatively affecting the result in the marathon are presented. The stage of pre-competitive training of marathon runners is considered by the authors as a risk management process. This technology involves a targeted impact on the factors reducing the result in the marathon.

**Keywords:** marathon, precompetitive preparation, risk management.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Значимость каждого старта на дистанции марафона более существенна в отличие от большинства легкоатлетических дисциплин [1, 2, 3]. Просчеты в построении процесса подготовки бегунов-марафонцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки имеют слишком высокую цену для спортсменов, являясь причиной неэффективного расходования функциональных резервов организма [3, 4, 5].

Специфической особенностью марафонской дистанции является то, что спортсмены вынуждены реализовывать достигнутый потенциал подготовленности в нестандартных условиях. Это обстоятельство определяет необходимость учета максимального числа факторов, которые потенциально могут оказывать негативное влияние на уровень соревновательной результативности спортсменов. В контексте нашего исследования данные факторы рассматривались нами как факторы риска.

## ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании решались следующие задачи: выявить значимые факторы негативного влияния на результативность в марафонском беге; классифицировать выявленные риски; установить факторы, оказывающие наибольшее воздействие на результативность бегунов-марафонцев; определить алгоритм действий по управлению каждым из факторов; оценить эффективность применения технологии управления рисками в системе подготовки марафонцев.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В результате исследований предложена авторская классификация рисков [4].

Выделены несколько уровней проявления рисков. Первый уровень – это вероятность недостижения целевых показателей деятельности (планируемого спортивного результата). Данный уровень рисков актуален, прежде всего, для квалифицированных марафонцев.

Второй уровень риска – угроза жизни и здоровью занимающихся этим видом спортивной деятельности. Данный уровень риска в большей степени актуален для спортсменов любителей (в силу объективной трудности реализации полноценных программ подготовки), а также для квалифицированных стайеров в реализационной части этапа переориентации на марафонскую дистанцию (дебютное выступление).

Классификация предполагает разделение всех факторов на две группы: первая – контролируемые риски; вторая – неконтролируемые риски. К первой группе нами отнесены: риски ошибочных тактических установок; риски неправильных тактических действий; риски неадекватного психологического состояния; риски неподготовленности к конкретным условиям марафона; риски несоответствия спортивной экипировки; риски получения травмы; риски, связанные с расстройством функционирования отдельных систем организма.

Ко второй группе отнесены: высокая температура среды; особенности профиля трассы (перепад высот); повышенная влажность; скорость ветра; низкая температура среды; гипобарические условия; солнечная радиация.

По результатам аналитической и экспертной оценки сделан вывод о том, что наиболее сильное влияние на результативность выступления марафонцев оказывают следующие факторы риска: повышенная температура, градиент трассы (соотношение подъёмов и спусков); выбор и реализация тактического варианта преодоления дистанции марафона. Установлено, что на результативность выступления на марафонской дистанции оказывает влияние синергетическое взаимодействие различных комбинаций факторов риска. Результатом такого взаимовлияния может стать переход риска первого уровня (спортсмен не демонстрирует планируемый результат) в уровень риска, для которого характерным является объективное наличие угрозы жизни и здоровью спортсмена.

В ходе исследований установлены характеристики соревновательного события, повышающие вероятность наиболее полной реализации достигнутого уровня подготовленности марафонца. В случае несоответствия предполагаемых условий соревновательной деятельности оптимальной модели старта, необходимо выявить факторы риска и определить эффективные способы управления этими факторами.

Разработаны алгоритмы действий по управлению каждым из выявленных рисков, пример приведен в таблице 1.

Определены наиболее эффективные варианты действий по нивелированию действия факторов, снижающих уровень соревновательной результативности: минимизация риска неадекватных тактических установок и действий; избегание рисков, связанных с неконтролируемыми рискогенными факторами; моделирование максимального объема значимых характеристик предстоящего старта в процессе подготовки к нему.

Для проверки эффективности предлагаемых действий по управлению рисками осуществлена реализация экспериментальных программ подготовки марафонцев и их сравнение с контрольными программами.

Таблица 1 – Действия по управлению риском  $R_{yc}$  (недостаточная подготовленность к конкретным условиям старта)

Недостаточная подготовленность к конкретным условиям старта	
Действия	Цель – минимизация риска
1	– формировать способность сохранять высокий уровень работоспособности в условиях действия повышенных температур и факторов, усугубляющих данное негативное влияние;
2	– моделировать в тренировочном процессе характеристики профиля соревновательной дистанции для адаптации мышечного аппарата к работе в специфических режимах;
3	– моделировать комплекс хронологических характеристик старта;
4	– для адаптации опорно-двигательного аппарата к работе в специфических режимах проводить тренировки на покрытии, идентичном соревновательному;
5	– обеспечить апробацию спортивной экипировки в тренировочном процессе в условиях, максимально приближенных к соревнованиям;
6	– апробировать предполагаемые к использованию пищевые стратегии;
7	– апробировать в ходе тренировочного процесса средства для предотвращения развития гидратации.

В многолетнем эксперименте приняли участие 34 спортсмена со спортивной квалификацией от 2-го разряда до КМС. Критерием эффективности предлагаемых решений являлась успешность выступлений конкретных спортсменов при реализации экспериментальных программ подготовки. В таблице 2 представлены показатели результативности выступления на марафонской дистанции после реализации экспериментальных программ подготовки.

Таблица 2 – Показатели результативности выступления на марафонской дистанции при реализации экспериментальных программ подготовки

Число соревнований, n / %	Результативность		
	удачные, n / %	нейтральные, n / %	неудачные, n / %
34 / 100	24 / 70,58	5 / 14,70	5 / 14,70
	17 – по критериям 7 – по экспертной оценке	3 – по критериям 2 – по экспертной оценке	2 – по критериям 3 – DNF

В большинстве случаев (70,58%) выступления спортсменов были идентифицированы как успешные. Значения коэффициента достижения запланированных параметров результативности ( $K_{п/ф}$ ) близки к 1,0 (0,995–1,035), а в 9 случаях зафиксировано установление личного рекорда ( $K_{pa} > 1$ ).

На этапе непосредственной предсоревновательной подготовки в системе подготовки марафонцев применение технологии управления рисками, предполагает: идентификацию рисков; оценку рисков; выбор способов управления рисками; реализацию алгоритмов по управлению рисками; анализ эффективности процесса; актуализацию индивидуальной модели подготовленности спортсмена.

Востребованность применения предлагаемого подхода в системе подготовки бегунов-марафонцев определяется тем обстоятельством, что количество результативных соревновательных попыток (близких к личному достижению спортсмена) в макроцикле, по результатам проведенного нами анализа статистики выступлений квалифицированных марафонцев, составляет 1-2 старта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Значимость каждого выступления на дистанции марафона более существенна в отличие от большинства легкоатлетических дисциплин. Ошибки при планировании и организации подготовки марафонцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки имеют слишком высокую цену для спортсменов и могут являться причиной неэффективного расходования функциональных резервов организма. Применение технологии управления рисками на этапе предсоревновательной подготовки марафонцев позволяет повысить эффективность реализации достигнутого уровня подготовленности в соревновательном результате.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко, Э.С. Озолин, Е.Я. Гридасова, А.В. Черкашин, И.А. Фатьянов, Е.В. Иконникова. – Москва, 2016. – Режим доступа : [http://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/metodicheskie\\_rekomendacii\\_part\\_1.pdf](http://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/metodicheskie_rekomendacii_part_1.pdf) (дата обращения: 01.01.2019).
2. Коновалов, В.Н. Марафон: теория и практика / В. Н. Коновалов, В.И. Нечаев, С.В. Барбашов. – Омск : [б.и.], 1991. – 205 с.
3. Полунин, А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Полунин А.И. – М., 1995. – 61 с.
4. Фатьянов, И.А. Результаты идентификации рисковенных факторов соревновательной деятельности в марафонском беге / И.А. Фатьянов, В.В. Чемов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 203-208.
5. Фатьянов, И.А. Технология управления рисками в системе регулярной подготовки к бегу на марафонскую дистанцию / И.А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 244-249.

REFERENCES

1. Zelichenok, V.B., Cherkashin, V.P., Mironenko, I.N., Ozolin, E.S., Gridasova, E.Ya., Cherkashin, A.V., Fatyanov, I.A. and Ikonnikova, E.V. (2016), *Guidelines for improving the long-term training of sports reserve in athletics*, Moscow, available at: [http://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/metodicheskie\\_rekomendacii\\_part\\_1.pdf](http://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/metodicheskie_rekomendacii_part_1.pdf).
2. Konovalov, V.N., Nechaev, V.I. and Barbashov, S.V. (1991), *Marathon: theory and practice*, Omsk.
3. Polunin, A.I. (1995), *Theoretical and methodical bases of management of training process in running on long and super-long distances at the organization of independent occupations*, dissertation, Moscow.
4. Fatyanov, I.A. and Chemov V.V. (2015), " The results of risk-taking factors of competitive activities in marathon race identification", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (128), pp. 203-208.
5. Fatyanov, I.A. (2016), "Technology risk management in training for a marathon", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (133), pp. 244-249.

**Контактная информация:** [run.rus.fi@mail.ru](mailto:run.rus.fi@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 27.02.2019*

**УДК 796.853.264**

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ 12-16 ЛЕТ**

*Леонид Самойлович Дворкин, доктор педагогических наук, профессор,*

*Наталья Ивановна Дворкина, доктор педагогических наук, профессор,*

*Кирилл Дмитриевич Лузан, магистрант,*

*Александр Сергеевич Жилкин, магистрант,*

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Краснодар*

**Аннотация**

В научной работе был использован метод лонгитюдного исследования, направленного на изучение в возрастной динамике тотальных размеров тела (вес, длина тела, ОГК) и физической подготовленности. В исследовании принимали участие следующее количество подростков: у юных каратистов: 12 лет – 16 человек, 13 лет – 15, 14 лет – 13, 15 лет – 13 и 16 лет – 12 человек; соответственно в контрольной группе школьников: 16, 16, 15, 15 и 14 человек. Было установлено, что занятия в секции каратэ с 12 до 16 лет не оказывает существенного влияния на возрастную динамику длины, веса