

4. Zaitsev, D.A. and Ivonina Yu.P. (2013), “Morphological indicators of sexual dimorphism in athletes of different physique”, *Bulletin of magistracy*, No. 2 (17), pp. 7–9.

5. Nenenko, N.D., Abramova, O.A., Chernitsyna, N.V. and Kuchin R.V. (2014), “Research of sex-dependent characteristics of female athletes, representatives of feminine, masculine and neutral sports”, *Modern problems of science and education*, No. 6, available at: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=16659>.

6. Mandrikov, V.B., Samusev, R.P., Zubareva, E.V., Rudaskova, E.S. and Adelshina, G.A. (2015), “On the issue of inversion of indicators of sexual dimorphism in representatives of masculine sports”, *Bulletin of the Volgograd State Medical University*, No. 4 (56), pp. 76–78.

7. Nadeina, S. Ya., Klotz, V.M., Zvyagintseva L.A. et al. (2011), “Determination of morphological and functional characteristics in athletes with different somatotypes according to the classification of J. Tanner”, *Izvestiya AltSU*, No. 3-2, pp. 26–29.

8. Nikityuk, D.B., Nikolenko, V.N. and Klochkova, S.V. (2015), “Body mass index and other anthropometric indicators of physical status, taking into account age and individual typological characteristics of the constitution of women”, *Nutrition issues*, No. 4, pp. 47–54.

Контактная информация: asmcode@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2021

УДК 796.912

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СПРИНТЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ирина Николаевна Орешкина, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

Аннотация

Статья посвящена вопросу поиска новых путей повышения эффективности процесса подготовки высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров в соревновательном периоде. Решением проблемы подготовки в современное время, а именно определение особенностей индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров с учетом их доминирующих качеств, возможно с помощью дифференциации тренировочных нагрузок. Целью исследования являлось определение особенностей дифференцированного подхода в тренировочном процессе высококвалифицированных конькобежцев, специализирующихся на коротких дистанциях. В ходе исследования были выявлены особенности дифференцированного подхода в подготовке конькобежцев-спринтеров высокой квалификации в соревновательном периоде, а именно вариативность средств и методов тренировки, тренировочных нагрузок, технико-тактической подготовки, совершенствования двигательного динамического соревновательного стереотипа, построения соревновательного мезоцикла. В содержании статьи подробно представлены особенности тренировочного процесса, которые необходимо учитывать при планировании, осуществлении и коррекции процесса подготовки спортсменов с учетом их генетической предрасположенности. Доказано повышение уровня спортивных результатов в главных стартах спортивного сезона на дистанциях 500 и 1000 м.

Ключевые слова: высококвалифицированные конькобежцы, спринтеры, соревновательный период, индивидуализация, дифференцированный подход.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p297-301

DIFFERENTIATION OF TRAINING LOADS OF HIGHLY QUALIFIED SPRINTER SKATERS IN THE COMPETITIVE PERIOD

Irina Nikolaevna Oreshkina, the candidate of pedagogical sciences, Department chair, Ural State University of Physical Education, Chelyabinsk

Abstract

The article is devoted to the search for new ways to improve the efficiency of the training process for highly qualified speed skaters-sprinters in the competitive period. By solving the problem of training in modern times, namely, the determination of the peculiarities of the individualization of the training process of highly qualified speed skaters-sprinters, taking into account their dominant qualities, it is possible with the help of differentiation of training loads. The aim of the study was to determine the features of a differentiated approach in the training process of highly qualified speed skaters specializing in short distances. In the course of the study, the features of a differentiated approach in the training of highly qualified speed skaters-sprinters in the competitive period were revealed: the variability of means and methods of training, training loads, technical and tactical training, improving the motor dynamic competitive stereotype, building a competitive mesocycle. In the content of the article, the features of the training process are presented in detail, which must be taken into account when planning, implementing and correcting the process of training athletes, taking into account their genetic predisposition. The effectiveness of the training process was proved, as a consequence of the increase in the effectiveness of competitive activity at distances of 500 and 1000 m.

Keywords: highly qualified skaters, sprinters, competition period, individualization, differentiated approach.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время конькобежцы России занимают лидирующие позиции на международной спортивной арене. Наблюдается тенденция роста технических результатов конькобежцев различных возрастных групп во всем мире, связано это с появлением высокотехнологичного спортивного инвентаря и экипировки, а также со строительством крытых катков с быстрыми искусственными ледовыми дорожками [6].

Именно на спринтерских дистанциях проявляется серьезная конкуренция, где итог соревновательной борьбы зависит от долей десятых и сотых секунд. Чтобы занять стабильные лидирующие позиции высококвалифицированным конькобежкам-спринтерам, зачастую имеющих одинаковый уровень подготовленности, необходимо тренировочный процесс осуществлять исходя из задатков, определяющих предрасположенность к конкретной двигательной деятельности при этом программы тренировочных воздействий, обеспечивающих реализацию данных задатков в направлении достижения максимальных спортивных результатов, следует выстраивать с учетом доминирующих физических качеств конькобежек [1, 4, 5]. Однако, в конькобежном спорте принято выделять спортсменов специализирующихся на коротких, средних, длинных дистанциях [2, 3]. Поэтому в настоящее время становится целесообразным пересмотр принятого в теории и методике конькобежного спорта подхода к тренировочному процессу.

Именно дифференцированный подход к тренировочным нагрузкам в соревновательном периоде позволит максимально развить сильные спортивной стороны подготовки высококвалифицированных конькобежек, и, как следствие, получить прирост спортивных результатов на своих коронных дистанциях.

Цель исследования – определить особенности дифференцированного подхода в тренировочном процессе высококвалифицированных конькобежек, специализирующихся на коротких дистанциях, в соревновательном периоде с учетом их доминирующих физических качеств –быстроты или силы .

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на кафедре теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры г. Челябинска и на базе Общественного бюджетного учреждения «Регионального центра спортивной подготовки по конькобежному спорту им. Л. П. Скобликовой» в период с августа 2020 г по март 2021 г. В эксперименте приняло участие 18 высококвалифицированных конькобежцев (женщин), возраст спортсменок 18–30 лет, стаж занятий не менее 8 лет. Спортсменки были разделены на три группы (контрольную, экспериментальную – 1, экспериментальную –

2). Контрольная группа тренировалась по программе подготовки без учета индивидуальной предрасположенности конькобежцев, экспериментальная группа – 1 осуществляла процесс подготовки с учетом доминирующего качества – быстрота, а экспериментальная группа – 2 учитывала при планировании генетические склонности к развитию силовых способностей.

Следует отметить, что экспериментальные группы осуществляли одинаковое соотношение тренировочных нагрузок разделов подготовки в годичном макроцикле на основании Стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт, так как единый календарь соревнований, одинаковая специализация спортсменов, соблюдая основы теории и методики физической культуры и спорта в планировании и периодизации.

Это свидетельствует о выполнении задач этапа высшего спортивного мастерства, об осознанности применения методики спортивной подготовки для достижения цели и задач тренировочного процесса.

В соревновательном периоде дифференциация тренировочных нагрузок высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров с доминирующим качеством – быстрота осуществлялась на основе следующих особенностей:

1. Соревновательные средства тренировки: бег с «петлей»; бег по кругу уменьшенного радиуса и по повороту с максимальной скоростью; быстрый бег с ходу по прямой и повороту; бег со старта; бег с ходу; бег за более быстрым партнером; бег с высокой частотой движения.

2. Методы тренировки: повторный, соревновательный.

3. Тренировочные занятия развивающей направленности: многократное прохождение дистанций 50–150 м; прохождение отрезка дистанции 600 м + 400 м + 300 м; пробегание отрезков 200 м с ходу до 8 раз.

4. Нагрузки силовой направленности: режим работы непредельных отягощений с максимальной скоростью с весом 50–80% от максимума, 4–7 приседаний.

5.–Технико-тактическая подготовка: нарастание скорости на первых 200–300 м и с последующим ее снижением; высокая скорость на первых 600 м и дальнейшее ее снижение.

6.–Двигательный динамический соревновательный стереотип: катание на высокой скорости за счет быстрого льда, малого радиуса, лидирования.

7.–Тренировочная нагрузка в соревновательном мезоцикле: снижение объема к главному старту.

8.–Недельный микроцикл: понедельник – скоростная выносливость; вторник – скоростно-силовая направленность; среда – аэробные возможности; четверг – активно-пассивный отдых; пятница – скоростно-силовая направленность; суббота – аэробные возможности; воскресенье – пассивный отдых.

В соревновательном периоде дифференциация тренировочных нагрузок высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров с доминирующим качеством – сила осуществлялась на основе следующих особенностей:

1. Соревновательные средства тренировки: прохождение дистанции с переменной скоростью; бег с «петлей»; прохождение дистанции в низкой посадке; бег с мощным отталкиванием; бег за более сильным партнером; бег с отягощением; бег с сопротивлением; медленный бег редкими шагами.

2. Методы тренировки: повторный, интервальный, переменный, соревновательный.

3. Тренировочные занятия развивающей направленности: прохождение отрезков дистанции 200–400 м, 6–8 раз; прохождение отрезка дистанции 400 м + 600 м + 500 м; пробегание отрезка 400–1000 м (100 м + 100 м медленно), 3–5 повторений.

4. Нагрузки силовой направленности: предельные и околопредельные режимы работы с весом 90–100% от максимума, 1–3 приседания.

5. Техничко-тактическая подготовка: с повышением скорости на первых 400 м и снижением ее на финишной прямой; нарастание скорости на первых 200 м, снижение ее на переходной прямой, повышение на последнем повороте и снижение на финишной прямой; равномерное прохождение дистанции.

6. Двигательный динамический соревновательный стереотип: катание в редком темпе с сильным отталкиванием чередуя со скоростными отрезками; бег с сопротивлением, отягощением.

7. Тренировочная нагрузка в соревновательном мезоцикле: максимальный объем на второй неделе и с постепенным снижением к главному старту.

8. Недельный микроцикл такой же как при подготовке конькобежцев с предрасположенностью к скоростным способностям.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Применение в соревновательном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров дифференцированных тренировочных нагрузок способствовало достоверному повышению спортивных результатов ($P < 0,05$) на дистанциях 500 и 1000 м в главном старте спортивного сезона. Кроме того, абсолютный лучший результат сезона конькобежек, входивших в экспериментальные группы, были выше, чем у испытуемых из контрольной. Достоверность этих различий подтверждена методами математической статистики по t -критерию Стьюдента.

ВЫВОДЫ

Особенности тренировочного процесса с учетом дифференцированного подхода заключаются в вариативности: средств и методов тренировки, тренировочных нагрузок, технико-тактической подготовки, совершенствования двигательного динамического соревновательного стереотипа, построения соревновательного мезоцикла.

С учетом доминирующих физических качеств высококвалифицированных конькобежек-спринтеров таких, как быстрота и сила, необходимо планировать, осуществлять и корректировать тренировочный процесс в соревновательном периоде. Правильно подобранная нагрузка и направленность тренировочного процесса позволит повысить уровень спортивных результатов на дистанциях 500 и 1000 м.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бажанова С.В. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежек : дис. ... канд. пед. наук / Бажанова Светлана Валерьевна. – Челябинск, 1998. – 154 с.
2. Вашляев Б.Ф. Организация тренировочных воздействий в подготовке квалифицированных конькобежцев-многоборцев : дис. ... канд. пед. наук / Вашляев Борис Федорович. – Екатеринбург, 2000. – 178 с.
3. Мартыненко И. В. Методика спортивной подготовки конькобежцев-спринтеров высокой квалификации в двухлетнем цикле / И. В. Мартыненко // Проблемы современного педагогического образования. Научный журнал. – 2017. – № 5 (57). – С. 236–245.
4. Орешкина И.Н. Практические аспекты применения круглосуточного мониторинга Firstbeat в подготовке конькобежцев / И.Н. Орешкина / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 251–254.
5. Полозкова Н.Ф. Алгоритм индивидуализации подготовки высококвалифицированных конькобежцев / Н.Ф. Полозкова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 46–48.
6. Трутаева, И.Н. Особенности процесса тренировки высококвалифицированных конькобежцев в годичном цикле в условиях крытого катка / И.Н. Трутаева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 58–59.

REFERENCES

1. Bazhanova, S. V. (1998), *Individualization of the training process of highly qualified skaters*, dissertation, Chelyabinsk.

2. Vashlyaev, B. F. (2000), *Organization of training influences in the preparation of qualified all-round skaters*, dissertation, Yekaterinburg.

3. Martynenko, I. V. (2017), “Methodology of sports training for skaters-sprinters of high qualification in a two-year cycle”, *Problems of modern pedagogical education. Science Magazine*, Vol. 57 No. 5, pp. 236–245.

4. Oreshkina, I.N. (2019), “Practical aspects of using Firstbeat round-the-clock monitoring in skating training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 251–254.

5. Polozkova, N.F. (2007), “Algorithm for the individualization of training highly qualified skaters”, *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 46–48.

6. Trutaeva, I.N. (2010), “Peculiarities of the process of training highly qualified skaters in an annual cycle in an indoor ice rink”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 58–59.

Контактная информация: Gaika_ira@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2021

УДК 796.034.2

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Николай Юрьевич Патаркацишвили, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск; Дмитрий Александрович Завьялов, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; Людмила Ивановна Александрова, доцент, Ольга Николаевна Линкевич, старший преподаватель, Роман Самирович Исаев, преподаватель, Лариса Юрьевна Никитина, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск

Аннотация

В данной статье рассматривается проблемы формирования и необходимость гармоничного развития подростков и студентов, которая в свою очередь оказывает влияние на укрепление и сохранения здоровья молодых людей средствами общей физической культуры, туризма и спорта, привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни. Оценка формирования готовности студенческой молодежи для их профессиональной деятельности. Ведь спорт в наше время – мощное социальное явление, способное формировать как социальную реальность, так и саму личность. Из понимания социальных аспектов проблемы соотношения спорта и образа жизни людей во многом зависит от жизни подрастающего поколения. Физическая активность студентов заключается в том, что это сочетание наиболее эффективных средств и методов физического воспитания, одна из основных форм подготовки человека к труду и другим, общественно необходимым видам деятельности.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура, физические упражнения, физическое воспитание, учебный процесс, успеваемость, тестирование, физическая подготовленность, студент, упражнения, компетенции, специальная выносливость, комплексный подход, спортивные игры.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p301-305

PROBLEMS AND PROSPECTS OF TEACHING STUDENTS IN APPLIED PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

Nikolai Yurievich Patarkatsishvili, the senior teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; Dmitry Alexandrovich Zavyalov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev; Lyudmila Ivanovna Alexandrova, the senior lecturer, Olga Nikolaevna Linkevich, the senior teacher, Roman Samirovich Isaev, the teacher, Larisa Yurievna Nikitina, the senior teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk