

2. Kolomiychenko, L.V. and Almentyev, V.S. (2017), "Statement of the problem of forming a culture of interfaith communication of cadets of military institutions of the National Guard troops of the Russian Federation", *Actual problems of the humanities and socio-economic sciences, collection of conference proceedings*, pp. 230-234.

3. *Methods of assessing aggressiveness (according to A. Assinger)* (2019), available at: <http://www.gurutestov.ru/test/157> (accessed 10 February 2019).

4. Rokeach, M. and Ball-Rokeach, S.J. (1989), "Stability and American Value Priorities 1968–1981", *American Psychologist*, Vol. 44, No. 5, pp.775-784.

Контактная информация: vsa3426@gmail.com

Статья поступила в редакцию 01.08.2019

УДК 796.422

РАЗВИТИЕ МЕТОДИКИ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ

Игорь Евгеньевич Анпилогов, кандидат педагогических наук., доцент, Курский государственный университет; Александр Иванович Королев, старший преподаватель, Белгородский университет кооперации, экономики и права, Курский институт кооперации

Аннотация

В статье представлены результаты сравнительного анализа программного материала подготовки юных спортсменов в легкоатлетических видах с преимущественным проявлением выносливости 1986 и 2004 гг. Установлено возрастание рекомендуемых объемов нагрузки аэробного и смешанного режима энергообеспечения у юных спортсменов на современном этапе. Показано, что распределение основных средств тренировки в годичном цикле в большинстве своем схоже с планированием тренировочной нагрузки спортсменов высокого класса и строится с учетом календаря соревнований.

Ключевые слова: подготовка, юные спортсмены, периодизация, виды спорта с преимущественным проявлением выносливости.

DEVELOPMENT OF PLANNING PROCEDURES FOR PREPARATION OF YOUNG SPORTSMEN IN ATHLETICS WITH PRIMARY MANIFESTATION OF ENDURANCE

Igor Evgenyevich Anpilogov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kursk State University; Alexander Ivanovich Korolev, the senior teacher, Belgorod University of Cooperation, Management and Law, Kursk Institute of Cooperation

Annotation

The article presents the results of the comparative analysis of the program material for training of the young athletes in athletics with primary manifestation of endurance in 1986 and 2004. Increase in the recommended volumes of the aerobic and mixed-type loads among the young athletes at the present stage has been established. It has been shown that the distribution of the basic means of training in the annual cycle is for the most part similar to the planning of the training load of high-class athletes, and it is built taking into account the calendar of the competitions.

Keywords: training, young athletes, periodization, sports with a primary manifestation of endurance.

ВВЕДЕНИЕ

Уровень знаний в области спортивной науки на сегодняшний день определяет спортивную подготовку как целостный многолетний процесс, позволяющий достичь спортсмену высоких спортивных результатов [2, 6]. Вместе с этим, анализ результатов

исследований посвященных построению спортивной тренировки показывает, что акцент интересов специалистов смещен в сторону спортсменов высокого класса [1, 3, 6, 7, 8]. Однако поиск новых методик построения спортивной тренировки, выявление нового знания, позволяющего совершенствовать систему подготовки спортсменов высокого класса, не способствует развитию детско-юношеского спорта, так как распространение результатов исследований, проведенных на спортсменах высокого класса на систему подготовки юных спортсменов не целесообразно [6].

На сегодняшний день в спорте высших достижений специалисты выделяют целый комплекс изменений, который влечет за собой изменение взглядов специалистов на периодизацию спортивной тренировки, организацию круглогодичной подготовки, отбор перспективных спортсменов. Среди них выделяют, прежде всего, ускоренную профессионализацию и коммерциализацию спорта, которая в свою очередь ведет к расширению календаря соревнований [6, 8]. Обозначенные изменения затрагивают не только спорт высших достижений, но и детско-юношеский спорт, что приводит к серьезной интенсификации тренировочного процесса и форсированию достижения спортивных результатов [6].

Подготовка юных спортсменов осуществляется в системе детско-юношеских школ, где основным нормативным документом, регламентирующим основные параметры организации тренировочного процесса, является примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [4]. В связи с тем, что в практике спорта за последние 25 лет произошли серьезные изменения, которые привели к изменению представлений в организации спортивной тренировки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки нами была поставлена цель оценить динамику этих изменений через анализ примерных программ 1986 и 2004 годов выпуска для подготовки бегунов на средние и длинные дистанции [4, 5].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ распределения основных средств подготовки юных спортсменов в рамках годового цикла показывает, что на современном этапе начало подготовки рекомендуют с сентября, в то время как в программе 1986 года распределение средств начиналось с октября. Можно предположить, что данное изменение сроков начала подготовки в рамках годового цикла связано прежде всего с унификацией учебного года в общеобразовательной школе и начала подготовки. Однако, следует отметить, что данное положение распространяется только на подготовку детей 12-13 летнего возраста, в период с 14 до 18 лет работчики рекомендуют распределять основные средства подготовки в рамках годового цикла по традиционной схеме, где подготовительный период начинается с октября [4, 5].

Общий объем основных средств подготовки бегунов на средние и длинные дистанции, рекомендуемый для подготовки юных спортсменов, в настоящее время возрос. Так, в возрасте 12 лет юным спортсменам рекомендуется выполнять на 22% больше, чем спортсменам данного возраста в программе 1986 года выпуска, а в возрасте 14 лет прирост составляет 11,4%. Следует отметить, что сравнительная оценка динамики основных средств подготовки между двумя программами несколько затруднена из-за различной дифференциации возрастных периодов. Так, в программе 1986 года возраста спортсменов указаны интервалами, что не позволяет оценить динамику основных средств подготовки в рамках этого интервала, а в программе 2004 года все рекомендации даны для каждого возраста отдельно, что значительно повышает качество оценки предлагаемого материала, и, как следствие, понимание его тренерами.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что на сегодняшний день, общий объем основных средств подготовки, рекомендуемый для освоения юными спортсменами выше.

Оценка объема основных средств подготовки показывает, что в возрасте 12 лет увеличение общего объема происходит за счет возрастания бега в аэробном и смешанном режимах на 22,9% и 17,5% соответственно, однако наблюдается снижение объема бега в

анаэробном режиме на 8,6%.

Распределение данных видов нагрузки в рамках годового цикла в программе 2004 года имеет однопиковый вариант, при котором максимальный объем как аэробной, так и смешанной работы планируется на первый подготовительный период и в последствии наблюдается снижение данного вида нагрузки (рисунок 1).

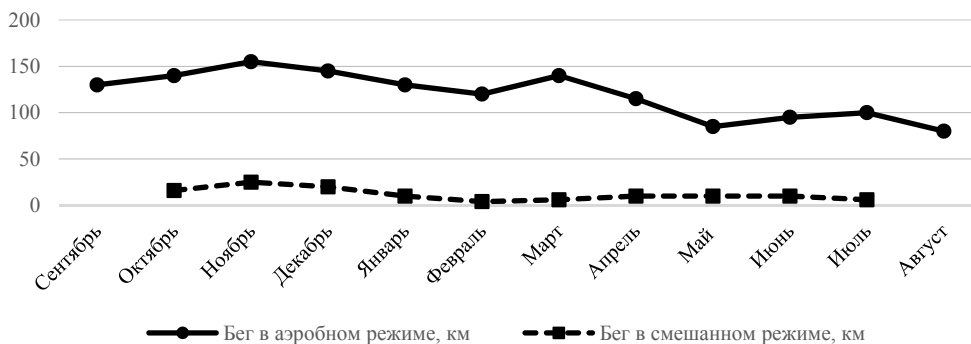


Рисунок 1 – Распределение бега в аэробном и смешанном режимах в рамках годового цикла в программе 2004 года

Бег в аэробном режиме относится к нагрузке формируемой на основе физической работы докритической мощности, имеющей фазу устойчивого состояния работы организма. Такие нагрузки однонаправленно воздействуют на повышение энергетического потенциала спортсмена, на развитие избранных механизмов энергообеспечения [7]. Можно полагать, что такой вариант распределения данных видов нагрузки связан с попыткой создания функционального фундамента для последующей работы в рамках годового цикла. Согласно данным научно-методической литературы, аэробный тип тренировок может быть основным в первые 2-4 месяца подготовительного периода. Ближе к концу подготовительного периода такая нагрузка становится малоэффективной и требуется повышение интенсивности тренировочного процесса [7]. Следует отметить, что данное положение эффективно при тренировке высококвалифицированных спортсменов, но при тренировке спортсменов 12 лет необходимо больше уделять внимание формированию долгосрочного функционального фундамента для последующей работы в рамках многолетней подготовки [6]. В связи с этим распределение данных средств тренировки в программе 1986 года нам представляется более рациональным (рисунок 2).

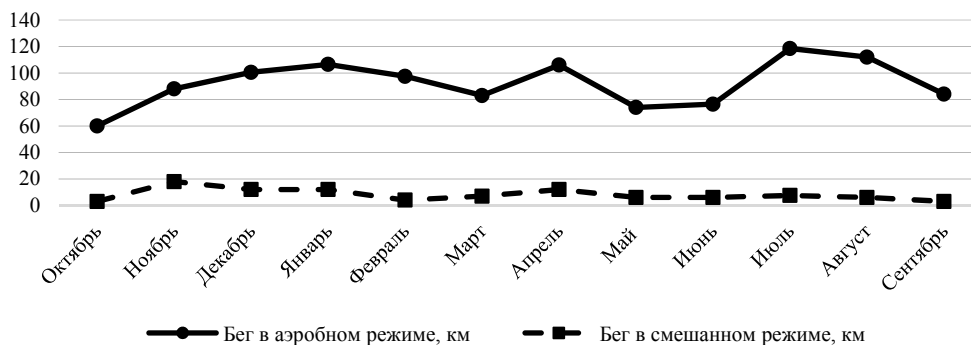


Рисунок 2 – Распределение бега в аэробном и смешанном режиме в рамках годового цикла в программе 1986 года

Динамика бега в аэробном режиме имеет трехпиковое построение с постепенным возрастанием объема, что с физиологической точки зрения способствует формированию

долговременной адаптации к данному виду нагрузок. Наличие трех пиков работы данной направленности позволяет заключить, что построение годичного цикла у спортсменов данной возрастной группы осуществлялось без привязки к календарю соревнований. Бег в смешанном режиме имеет два пика, однако значения объема находятся на низких величинах, что не позволяет, по нашему мнению, значительно интенсифицировать тренировочный процесс.

ВЫВОДЫ

Анализ научно-методической литературы показывает, что подготовка спортсменов в видах с преимущественным проявлением выносливости будет эффективной только в случае создания оптимальных условий для планомерного развития процесса долговременной адаптации организма к условиям конкретной спортивной деятельности [3, 7, 8]. Таким образом, планирование объемов основных тренировочных средств и их соотношения в рамках годичного цикла с учетом структуры и гетерохронности темпов морфофункционального развития является одним из ключевых факторов организации эффективного тренировочного процесса юных спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.

Анализ примерных программ показывает, что определяемая многими исследователями тенденция к росту объемов тренировочных нагрузок находит свое отражение в программном документе. Однако следует отметить, что наблюдается прежде всего рост объемов аэробной и смешанной нагрузки. Вместе с этим распределение основных средств тренировки в годичном цикле в большинстве своем схоже с планированием тренировочной нагрузки спортсменов высокого класса и строится с учетом календаря соревнований, что для начальных этапов подготовки является нежелательным.

Полученные результаты позволяют заключить, что вопросы организации тренировочного процесса юных спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости требуют дополнительных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балахничев, А.В. Система соревнований в многолетней подготовке бегунов-спринтеров : дис. ... канд. пед. наук / Балахничев А.В. – М., 2004. – 164 с.
2. Балахничев, В.В. Научно-организационные основы развития легкоатлетического спорта в Российской Федерации : дис. ... д-ра пед. наук / Балахничев В.В. – М., 1999. – 305 с.
3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Верхошанский Ю.В. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.
4. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
5. Легкая атлетика: подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе : поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Учебно-произв. типография Госкомспорта СССР, 1986. – 220 с.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
7. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. – М. : Советский спорт, 2014. – 78 с.
8. Хохлов, И.Н. Методические детерминанты совершенствования тренировочного процесса в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Хохлов И.Н. – СПб., 1996. – 46 с.

REFERENCES

1. Balahnichev, A.V. (2004), *Competition system in the multi-year training of sprint runners*, dissertation, Moscow.

2. Balahnichev, V.V. (1999), *Scientific and organizational basis for the development of athletics in the Russian Federation*, dissertation, Moscow.
3. Verhoshanskiy, Yu.V. (2014), *Physiological basis and methodological principles of endurance training*, Soviet sport, Moscow.
4. Ivochkin, V.V., Travin Yu. G., Korolev G.N. and Semaeva G.N., (2004), *Athletics: middle- and long-distance running, walking: Sample sports training program for youth sports schools, specialized youth Olympic schools*, Soviet sport, Moscow.
5. USSR State Committee for Physical Culture and Sports, (1986), *Athletics: training athletes in endurance running and race walking: A tutoring program for youth schools and specialized youth schools of the Olympic reserve*, Moscow.
6. Platonov, V.N. (2013), *Periodization of sports training. General theory and its practical application*, Olympic literature, Kiev.
7. Popov D.V., Grushin A.A and Vinogradova O.L., (2014), *Physiological basis for the assessment of aerobic capabilities and the selection of training loads in skiing and biathlon*, Soviet sport, Moscow.
8. Khokhlov, I.N. (1996), *Methodological determinants of improving the training process in sports with a primary manifestation of endurance*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: anpilogov.igor.sport@gmail.com

Статья поступила в редакцию 26.08.2019

УДК 796.011

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАТИВАМИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Сергей Павлович Аршинник, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Александровна Амбарцумян, старший преподаватель, Галина Николаевна Дудка, старший преподаватель, Константин Васильевич Малащенко, кандидат педагогических наук, доцент, Василий Иванович Тхорев, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

Данная статья направлена на обоснование необходимости соответствия нормативов программ по физической культуре общеобразовательных организаций нормативным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Поскольку ВФСК ГТО является программно-нормативной основой системы физического воспитания, государственным стандартом физической подготовленности граждан Российской Федерации, то это предполагает оценку физической подготовленности обучающихся с учетом нормативов Комплекса ГТО.

Ключевые слова: Комплекс ГТО, обучающиеся, физическая подготовленность, нормативы, испытания, оценка.

EVALUATION OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN ACCORDANCE WITH THE STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Sergey Pavlovich Arshinnik, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalya Aleksandrovna Ambartsumyan, the senior teacher, Galina Nikolaevna Dudka, the senior teacher, Konstantin Vasilyevich Malashenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vasily Ivanovich Tkhorov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Annotation

This article aims to substantiate the need for compliance with the standards of the programs on physical culture of the educational organizations in relation to the regulatory requirements of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (RLD). Since RLD is the program-normative basis of the