

физическую работоспособность, ускоряет пострезультативное восстановление и значительно влияет на психофизиологические функции. Полученные результаты можно оценить как один из наиболее возможных путей, обеспечивающих повышение адаптированности организма спортсменов к физическим нагрузкам и рост соревновательной результативности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Запорожец, Т. С. Иммуноактивные биополимеры из морских гидробионтов / Т.С. Запорожец, Н.Н. Бессонова. – Владивосток : Изд-во НИИ эксперимент. медицины Сиб. отд. РАМН., 2007. – 218 с.
2. Оглоблин, К.А. Применение биологически активных добавок при подготовке кикбоксеров / К.А. Оглоблин, А.В. Подоплелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 72-76.
3. Фармакология спорта / Р.Д. Сейфулла, Я.С. Гудивок, Н.А. Горчакова [и др.] ; под общ. ред. С.А. Олейника. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 640 с. – ISBN 978-966-8708-21-3.
4. Трофимец, Ю.И. Мотокросс : подготовка гонщиков / Ю.И. Трофимец. – М. : Патриот, 1990. – 141 с. : ил. – ISBN 5-7030-0362-8.

Контактная информация: gorovaja.e@yandex.ru

УДК 796.422

СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПРИНТЕРОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 М

Евгений Сергеевич Губин, аспирант,

Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

В статье подробно описана структура специальной беговой подготовленности спринтеров различной квалификации, специализирующихся в беге на дистанции 400м, основанная на оценке изменений реализации отдельных показателей специальной подготовленности, а также их корреляционных взаимосвязей.

Ключевые слова: структура беговой подготовленности, соревновательная деятельность, показатели реализации подготовленности спринтеров, бегуны на 400 м.

STRUCTURE OF THE SPECIAL RACING PREPAREDNESS OF THE SPRINTERS, SPECIALIZING IN 400-METER SPRINT

Evgeniy Sergeevich Gubin, the post-graduate student,

Volgograd State Physical Education Academy

Annotation

The article gives detailed information concerning the structure of the special racing preparedness of the sprinters with different qualification, specializing in 400-meter sprint, based on evaluation of the changes in realization of some indices of the special preparedness, as well as their correlation interconnections.

Keywords: structure of racing preparedness, competition activity, indices of sprinters preparedness' realization, 400-meter sprinters.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время становится все более очевидным, что только принцип системного подхода к оценке деятельности (в том числе и спортивной) позволяет глубже понять все многообразие взаимосвязанных и взаимообусловленных процессов. Причем целостный характер соревновательной деятельности и многофакторная обусловленность ее ре-

зультатов побуждает к поиску возможностей комплексной оценки различных сторон подготовленности в специфических условиях соревновательного упражнения [1,5]

При рассмотрении вопроса структуры специальной подготовленности важным является определение уровня развития основных факторов физической подготовленности и функциональных возможностей организма спортсменов, оценки их реализации при выполнении соревновательного упражнения, а также раскрытие наиболее устойчивых связей и существенных отношений между ними при обеспечении эффективности соревновательной деятельности [2,3,4,6].

Всё выше изложенное приводит к необходимости использования показателей, уточняющих особенности реализации отдельных сторон подготовленности спринтеров в условиях, максимально приближенным к соревновательным.

МЕТОДИКА

В экспериментальном исследовании принимали участие бегуны на 400м с квалификацией от КМС до III разряда. Все спортсмены были разделены на две группы: квалифицированные спортсмены (КМС – I р.) и спортсмены низкой квалификации (II – III р.). Регистрация параметров бега производилась на соревнованиях различного уровня, в ходе зимнего и летнего соревновательных сезонов, а также отдельные параметры подготовленности бегунов регистрировались в ходе тренировочных занятий.

Реализация максимальных скоростных возможностей оценивалась по отношению скорости бега на отрезках соревновательной дистанции (100-200 м, 200-300 м, 300-400 м) к максимальной скорости спортсмена. Реализация скоростно-силового потенциала – по отношению времени бега в затруднённых условиях (утяжелённый жилет или пояс) и максимальной скорости бега. Реализация силовой выносливости – по отношению времени бега на дистанции 300 м в затруднённых и обычных условиях; реализация специальной выносливости рассчитывалась по разнице времени пробегания первой (0-200 м) и второй (200-400 м) половины соревновательной дистанции.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ корреляционных связей изучаемых показателей специальной подготовленности квалифицированных (КМС – I разряд) и неквалифицированных (II – III р.) спортсменов в беге на 400м позволил установить различия в причинно-следственных связях изменения отдельных параметров и конечного результата в беге у спортсменов изучаемых групп. Более того, нами выявлена нелинейность взаимосвязи между изменением спортивного результата и показателями скорости бега на отдельных отрезках дистанции, максимальными скоростными и скоростно-силовыми возможностями, уровнем специальной выносливости, а также показателями их реализации, как у высококвалифицированных, так и неквалифицированных спортсменов. Это позволяет выявлять факторы в наибольшей степени лимитирующие дальнейшее совершенствование спортивного мастерства в той или иной группе спортсменов.

У спортсменов высокой квалификации (КМС – I разряд) обнаружена наибольшая взаимосвязь между спортивным результатом и скоростью бега на отрезке 300-400 м ($r=0,723$ $p<0,01$) и 200-300 м ($r=0,693$ $p<0,01$), а на отрезке 100-200 м нами обнаружена существенно более низкая связь ($r=0,497$ $p<0,05$). У неквалифицированных спортсменов (II – III р.) установлена сильная связь конечного результата со скоростью бега на всех отрезках дистанции (100-200 м – $r=0,819$ $p<0,01$; 200-300 м – $r=0,745$ $p<0,01$; 300-400 м – $r=0,694$ $p<0,01$).

Наряду с этим, оценка реализации максимальных скоростных возможностей бегунов на отдельных отрезках дистанции позволила установить, что при высоких показателях их реализации ($K_{кор.}=0,77-0,94$) взаимосвязь между скоростью бега на этих отрезках дистанции и конечным результатом спортсмена существенно увеличивается (КМС – I

разряд: $r=-0,697$ $p<0,05$, $r=-0,793$ $p<0,05$, $r=-0,519$ $p>0,05$; II – III разряд: $r=-0,891$ $p<0,01$, $r=-0,761$ $p>0,05$, $r=0,572$ $p>0,05$). Вместе с тем, у бегунов с низкими показателями реализации ($K_{скор.}=0,70-0,84$) максимальных скоростных возможностей значимость величины скорости бега на соответствующем отрезке дистанции на конечный результат спортсмена, как правило, снижается.

Традиционно принято считать, что повысить скоростные возможности бегунов удастся за счет увеличения их скоростно-силового потенциала. Однако нами установлено, что при возрастании уровня скоростно-силового потенциала рост максимальных скоростных возможностей наблюдается лишь у бегунов с низкими значениями показателя реализации скоростно-силовых возможностей ($K_{скор.-сил.}=0,91-0,93$ – спортсмены КМС – I разряд и $K_{скор.-сил.}=0,92-0,94$ – спортсмены низкой квалификации), а у бегунов с высокими значениями этого показателя такой взаимосвязи установлено не было.

Изучение характера взаимосвязи изменения спортивного результата и показателя специальной выносливости, рассчитанного по разнице времени пробегания первой и второй половины дистанции, позволило установить, что изменение показателя реализации специальной выносливости статистически достоверно взаимосвязано с изменением спортивного результата у бегунов в группе КМС – I р. – лишь при разнице более 3,21 сек., а в группе спортсменов II-III р – более 4,41 сек.. При меньшей разнице в пробегании первой и второй половины дистанции отмечается снижение степени взаимосвязи изменения этих показателей. Так, в группе неквалифицированных бегунов, в этих случаях, установлена лишь средняя взаимосвязь между показателем специальной выносливости и спортивным результатом ($r=0,534$ $p<0,05$), в группе квалифицированных бегунов не удалось выявить статистически достоверной взаимосвязи этих показателей ($r=0,317$ $p>0,05$).

При изучении характера взаимосвязи изменения максимальной скорости и показателя специальной выносливости обнаружена их высокая взаимосвязь в группах с высокой реализацией выносливости (спортсмены КМС – I разряд – $r=-0,703$ $p<0,05$, при значении реализации выносливости 2,79-3,21; спортсмены II – III р. – $r=-0,906$ $p<0,01$, при значении реализации выносливости 3,85-4,4).

Взаимосвязь между скоростью бега на финишном отрезке и показателем специальной выносливости в группе спортсменов КМС – I разряд наиболее высокая у бегунов с низкими значениями ($K_{выносливости}=3,81-4,22$) $r=-0,791$ $p<0,05$. В группе неквалифицированных бегунов высокая взаимосвязь обнаружена у спортсменов как со средними значениями ($K_{выносливости}=4,41-5,11$) $r=-0,920$ $p<0,01$, так и с низкими значениями ($K_{выносливости}=5,12-5,43$) $r=-0,659$ $p<0,05$.

Показатель реализации силовой выносливости имеет высокую статистически достоверную взаимосвязь ($r=0,781$ – КМС – I разряд, $r=0,834$ – II – III р.) с изменением спортивного результата. Вместе с тем, достоверная взаимосвязь между показателем силовой выносливости и скоростью бега на финишном отрезке существует лишь при низких значениях показателя силовой выносливости ($K_{сил.вын.}=0,87-0,89$) у спринтеров квалификации КМС – I разряд ($r=0,821$ $p<0,01$). У спринтеров II – III р. достоверная взаимосвязь ($r=0,982$ $p<0,01$) обнаружена как при низких значениях ($K_{сил.вын.}=0,89-0,90$) показателя силовой выносливости, так и при средних значениях этого показателя ($K_{сил.вын.}=0,91-0,93$) $r=0,770$ $p<0,05$.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Структура специальной беговой подготовленности спринтеров, специализирующихся в беге на дистанции 400 м представляет собой сложную, динамичную систему взаимосвязанных между собой компонентов. Степень взаимосвязи между этими компонентами меняется в зависимости от уровня их развития у спортсменов разной квалификации.

Количественные значения показателей реализации скорости, скоростно-силовых

качеств, силовой выносливости, и специальной выносливости могут являться косвенными критериями при оценке степени взаимосвязи между изменением отдельных структурных компонентов специальной беговой подготовленности, позволяя установить факторы лимитирующие дальнейший рост результатов спортсменов специализирующихся на дистанции 400 м.

ЛИТЕРАТУРА

1. Таймазов, В. А. Развитие системного подхода к деятельности человека / В. А. Таймазов, С. Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 68-75.
2. Фискалов, В. Д. Специальная подготовленность спринтеров и критерии оценки её реализации / В. Д. Фискалов, М. А. Усков // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 6. – С. 34-36.
3. Шульгатый, Л.П. Управление параметрами специализированных средств подготовки легкоатлетов в беге и прыжках : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шульгатый Леонид Петрович. – Краснодар, 2002. – 379 с.
4. Юдин, А. С. Становление системных представлений о совершенствовании тренировочного процесса в спринтерском беге (теоретические аспекты и проблемы) // Вопросы управления подготовкой легкоатлетов : сборник научных трудов преподавателей и аспирантов кафедры теории и методики лёгкой атлетики. Вып. VII / Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2005. – С. 147-153.
5. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания : монография / В. В. Рыбаков, А. В. Уфимцев, А. И. Фёдоров, М. Н. Ахметзянов. – Челябинск : Челяб. гос. науч.-образоват. центр Уральского отд. РАО, 2003. – 480 с.
6. Усков, М. А. Специальная подготовка спринтеров на основе управления реализацией двигательных возможностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Усков М.А. ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2009. – 25 с.

Контактная информация: Johnny.85@mail.ru

УДК 796.83:796-053.7

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Сергей Григорьевич Дубовой, тренер-преподаватель,

*Геннадий Иванович Анисимов, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель
председателя правления,*

*Волгоградская городская детская общественная организация «Спортивный клуб Ринг ТД
и Н» (ВГДОО «Спортивный клуб Ринг ТД и Н»*

Аннотация

В работе по данным анкетирования ведущих специалистов выявляются особенности формирования технико-тактических действий у юных боксеров различного профиля функциональной асимметрии, определяются приоритетные направления их подготовки.

Ключевые слова: юные боксеры, технико-тактическая подготовка, двигательные действия, профиль, функциональная асимметрия.