

- Учебно-методическое пособие / Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно, ГрГУ, 2002. – 188 с.
4. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. – Ростов н/Д, Феникс, 2001. – 166 с.
  5. Булгакова, Н.Ж. Плавание. Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 420 с.
  6. Попов, С.Н. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника // Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / С.Н. Попов. – Ростов н/Д, Феникс, 1999. – 202 с.
  7. Тимошенко, В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учебное пособие. – / В.В. Тимошенко. – Минск, 1995. – 202 с.
  8. Мусалатова, Х.А. Травматология и ортопедия. Учебник для студентов медВУЗов / Х.А. Мусалатова, Г.С. Юмашева. – М.: Медицина, 1995. – 480 с.

### КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 800 И 1500 МЕТРОВ

*В.В. Трущенко<sup>1</sup>, И.М. Ольшанко<sup>1</sup>, А.И. Денисюк<sup>2</sup>*  
*<sup>1</sup>Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
*<sup>2</sup>Витебск, ВГТУ*

Современная подготовка квалифицированных бегунов на средние дистанции в значительной мере зависит от уровня развития двигательных способностей [1, 2]. И поэтому понятен интерес специалистов к значимости развития этих способностей, влияющих на результат в беге на 800м и 1500 м.

Цель исследования: определение взаимосвязи двигательных способностей и удельного веса влияния каждого из них на спортивный результат в беге на средние дистанции.

**Материал и методы.** В исследованиях принимали участие 18 бегунов, имеющих спортивную квалификацию от III разряда до кандидата в мастера спорта Витебского УОРа. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование двигательных способностей, статистические методы обработки результатов исследования.

Уровень развития двигательных способностей оценивался с помощью тестов: быстрота - по результату бега на 30 м с ходу; сила - по данным суммы относительной силы сгибателей и разгибателей бедра и голени, а также подошвенных сгибателей стоп; скоростно - силовые способности - по результату тройного прыжка с места; подвижность в суставах - по выполнению продольного и поперечного шпагатов. Общая выносливость определялась по результату бега на 5000 м, специальная выносливость - по сумме времени, затраченного на пробегание 2-х серий бега 5x400м с интервалом отдыха 2 мин. внутри серии и 5 - 10 мин. между сериями. В связи с тем, что тренировка в беге на 800м отличается от подготовки бегунов на 1500м, был проведен отдельный анализ уровня развития двигательных способностей у спортсменов, специализирующихся в этих дистанциях.

**Результаты и их обсуждение.** Исследования показали, что с ростом спортивной квалификации у спортсменов улучшаются и результаты бега на 30м сходу. Если у бегунов III разряда этот показатель составляет 3,48с, то у кандидатов в мастера спорта и спортсменов I разряда 2,8с и 2,9с соответственно. Изучение динамики результата в беге на 100 м у бегунов различной подготовленности, прове-

денное ранее (Г. Максименко, 1969), также подтверждает тесную взаимосвязь быстроты с результатом на беге на средние дистанции.

Суммарный показатель относительной силы также неуклонно повышается с ростом квалификации бегунов, хотя в смежных разрядах в большинстве случаев отсутствуют статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ). На основании полученных данных можно заключить, что тренировочная работа в данном направлении обязательна для каждого бегуна.

Результат в тройном прыжке с места от разряда к разряду растет, при этом его улучшение происходит на статистически значимую величину ( $p > 0,05$ ).

Исследование подвижности в суставах с использованием продольного и поперечного шпагатов показало отсутствие четкой взаимосвязи этого качества со спортивным результатом в беге. Поэтому упражнения на гибкость и растягивание в тренировочном занятии следует рассматривать как вспомогательные средства, использующиеся в разминке или во время активного отдыха.

Большая теснота связи с результатом бега на 800м и 1500м, на всех уровнях спортивной классификации была отмечена между показателями специальной и общей выносливости, которые от разряда к разряду улучшались на статистически значимую величину ( $p > 0,05$ ). Полученные данные подтверждают значимость развития выносливости для успешного выступления бегунов на средних дистанциях.

Сопоставление результатов тестирования с учетом их узкой специализации показывает, что бегуны на 800м имеют лучшие показатели развития быстроты и скоростно-силовых способностей, чем бегуны на 1500м, но уступают в контрольном испытании 2х(5х400м) и в беге на 5000м. Это обстоятельство, несомненно, должно учитываться, с одной стороны, при выборе основной соревновательной дистанции, с другой - во время планирования объемов работы на выносливость.

**Заключение.** Как показатели заключенные исследования, результат в беге на средние дистанции имеет взаимосвязь с уровнем развития быстроты, специальной и общей выносливости, скоростно-силовых способностей, а также относительной силы мышц, несущих основную нагрузку в беге. Этим обуславливается необходимость рационального соотношения средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки в многолетней подготовке спортсменов.

Выбор бега на 800м и на 1500м в качестве основной соревновательной дистанции, а также генетические задатки к развитию той или иной способности должны учитываться при планировании объемов работы соответствующей направленности.

Как правило, успеха добивались те спортсмены, которым удавалось значительно повысить и скоростные возможности, и выносливость. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в качестве ориентиров уровня развития двигательных способностей бегунов на средние дистанции, имеющие спортивную квалификацию от III разряда до кандидата в мастера спорта.

#### Список литературы

1. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под общ. ред. М.П. Кривоноса, Т.П. Юшкевича. – Мн.: Вышэйшая школа, 1986. – 312с.
2. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Г. Озолика, В.И. Воронкина. – М., Физкультура и спорт, 1989. – 671с.