

в беге на 100 м средний показатель
в испытуемой группе на начало эксперимента составил 17.88,
а на окончание – 17.19;
в контрольной группе: на начало – 17.89,
на окончание – 17.69.

Показатель спирографии:

испытуемая группа – на начало – 2.7
на окончание – 3.1;
контрольная группа – на начало – 2.6
на окончание – 2.8.

Заключение. Анализ результатов эксперимента показал эффективность применения бега в подъем по ступенькам, как средство развития скоростно-силовых качеств у студентов.

Показатель спирографии ухудшился, но не значительно. Упражнения данного характера не сильно способствуют развитию объема легких.

При некоторой доработке, предложенная методика может быть использована в качестве дополнения к развитию скоростно-силовых качеств.

Список литературы

1. Желобкович М.П., Купчиков Р.И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М.П.Желобкович, Р.И. Купчинов. – Мн.:2004. – 212 с.
2. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.Л. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). – Е.Н. Захаров, А. В. Карасев, А.Л. Сафонов. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – Л.П. Матвеев. – М.: «Воениздат», 1997. – 375 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КАК УСЛОВИЕ РОСТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ

*В.В. Трущенко, Ю.М. Кабанов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Развитие общей выносливости является основой для выработки специальной выносливости в беге на 400м [1]. Фундаментом спортивного роста в этом виде легкой атлетики служит высокий уровень функциональных возможностей организма спортсмена [2]. Особенностью бега на 400 м является его промежуточное место, которое он занимает, между спринтерскими и средними дистанциями беговых дисциплин легкой атлетики. Поэтому спортсмен, специализирующийся в беге на 400м должен обладать качествами спринтера и выносливостью средневика. В этом случае, без развития специальной выносливости достичь качественного роста спортивных результатов в беге на 400м не представляется возможным.

Цель исследования – изучить влияние тренировочных средств для развития специальной выносливости на результат в беге на 400м. Необходимость исследований вызвано и тем обстоятельством, что бег на 400м входит в программу соревнований по легкой атлетике ежегодной круглогодичной спартакиады университета.

Материал и методы. В исследованиях принимали участие студенты (девушки) I-IV курсов математического факультета ВГУ имени П.М.Машерова (n=17). Исследования проводились на базе кафедры физического воспитания и спорта университета. Тренировки проводились 5 раз в неделю в апреле-мае 2014г. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование показателей бега на 400м и 300м, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Основной задачей исследования являлась тренировка специальной выносливости у студенток-спортсменок, т.е. способности поддерживать максимальную скорость на протяжении большей части дистанции, для подготовки их к участию в соревнованиях по легкой атлетике в беге на 400м.

Недельный тренировочный цикл подготовки включал:

Понедельник. Разминка: медленный бег 10-15 мин. (до 800м); упражнения на гибкость – 5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50м.; ускорения – 5-6 x 30-50м (с высокого старта); бег: 5 x 200м через 100-150м бега трусцой; 5 x 100м через 100м бега трусцой; заключительный бег – 400м.

Вторник. Разминка: медленный бег 10-15 мин. (до 800м); упражнения на гибкость – 5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50м; ускорения – 5-6 x 30 - 50м; бег – 3 x 300м через 200м бега трусцой; 2 x 200м через 200м бега трусцой; заключительный бег – 400м.

Среда. Разминка: медленный бег – 10-15 мин. (до 1000м); упражнения на гибкость – 5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50м; ускорения – 4-5 x 30-50м; бег: 5-6 x 300м через 200м бега трусцой; заключительный бег – 400-800м.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка: медленный бег 10-15 мин.; упражнения на гибкость – 3-5 мин.; специальные беговые упражнения – 5-6 x 30-50м; ускорения – 5-6 x 30-50м (с высокого старта); темповый бег – 800-1000м на пульсе 150-160 уд./мин.; заключительный бег – 400-800м.

Суббота. Равномерный бег (кросс) – 4 – 6 км, на пульсе до 150 уд./мин.

Воскресенье. Отдых.

Критерием оценки специальной выносливости являлся результат, показанный по ходу бега на 400м на отметке от 200 до 300м, поскольку именно на этом отрезке дистанции происходит статистически достоверное ($p < 0,05$) снижение исследуемого показателя. Это подтверждается результатами наших исследований, где средние показатели бега по отрезкам (по 100м) составили: 100м – 15,33с; 200м – 16,50с; 300м – 21,1с; 400м – 19,9с. Поэтому, в процессе тренировки акцент делался на улучшении (увеличении) скорости бега на 3-ем 100 метровом отрезке дистанции. Для этого в тренировку дополнительно включались отрезки, способствующие формированию специальной выносливости, а именно, 3 отрезка (бег 80 – 90% от максимальной скорости) по 600м с интервалом отдыха (медленный бег) 400м между отрезками и темповой кросс (1 раз в недельном цикле) на 4 км (на пульсе 150-160 уд./мин.). Как показали результаты эксперимента (после 2-х месяцев тренировки) на всех 100 метровых отрезках 400 метровой дистанции произошло улучшение показателей бега: так на 1-вом 100 метровом отрезке до эксперимента показатель составлял 15,33с, после эксперимента – 15,1с ($p > 0,05$); на 2-ом 100 метровом отрезке – с 16,5с до 16,0с ($p > 0,05$); на 3-ем 100 метровом отрезке – с 21,1с до 18,2с ($p < 0,05$); и на 4-ом 100 метровом отрезке – с 19,9с до 19,4с ($p > 0,05$). Улучшение среднего показателя в беге на 400м составило 4,13с (до эксперимента – 72,83с, после эксперимента – 68,7с).

Заключение. Применяемая нами методика для совершенствования специальной выносливости в беге на 400м показала свою эффективность, в плане улучшения исследуемых показателей, что, в итоге позволило студенткам математического факультета (Перепечиной К., Захаренко Е., Лукашик А.) завоевать 1,2,3 места в личном зачете в беге на 400м в соревнованиях по легкой атлетике в программе спартакиады университета.

Список литературы

1. Попов, В. Тактика бега на 400 метров / В.С.Попов // Легкая атлетика. – 1986. - № 4. – С.20-21.
2. Кузнецов, Е. Тренировка в беге на 400м / Е.В.Кузнецов // Легкая атлетика. – 1995. - №1. – С.15-17.

ЗНАЧИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ю.Н. Халанский

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

На протяжении всего периода существования спорта как самостоятельного общественного явления, достижения в нём рассматривались как результат совершенствования системы управления тренировочным процессом, имеющей в своей основе определенные закономерности. Эти закономерности обусловлены факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и рациональную структуру подготовленности, индивидуальными особенностями спортсмена, особенностями его адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, этапом многолетней подготовки [1].

Решая задачи поиска новых путей и способов повышения работоспособности спортсмена, следует иметь в виду причастность к этому генетических (природных) процессов. При рассмотрении общих закономерностей генетического контроля в развитии индивида отмечается, что этот механизм определяет потенциально возможный уровень индивидуальных возможностей физиологических систем и организма в целом, тогда как влияние среды (тренирующее воздей-