

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»
КАФЕДРА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА БРЕСТСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
(БРЕСТ, 15–16 НОЯБРЯ 2018 ГОДА)

БРЕСТ
БрГУ им. А.С. Пушкина
2018

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

Т33

Редактор: А.А. Зданевич

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Кудрицкий;

кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Козлова

Т33

Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : тез. докл. V междунар. науч.-прак. конф. (Брест, 15–16 ноября 2018 г.) / под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2018. – 51 с.

ISBN 978-985-521-515-9.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины, Республики Польша. Материалы посвящены различным аспектам физического развития и двигательной подготовленности детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования здорового образа жизни, подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

ISBN 978-985-521-515-9

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

© БРГУ имени А.С. Пушкина, 2018

Шаров А. В., Ярошевич В. Г.

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПРИНТЕ У ДЕВУШЕК С ПОМОЩЬЮ БЕГОВОГО АНАЭРОБНОГО ТЕСТА

Цель работы. Выявить особенности изменения скоростной спринтерской выносливости на специальном этапе подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе БрГУ имени А. С. Пушкина г. Бреста. В исследовании приняли участие спринтеры (юноши и девушки) спортивной квалификации 1 и 2-го разрядов ($n=20$) в возрасте 18–21 лет.

Для оценки уровня скоростной выносливости нами использовался беговой анаэробный спринтерский тест 6×30 м. В Вулвергемптонском университете (Великобритания), разработан специфический анаэробный спринтерский тест или RAST (The Running-based Anaerobic Sprint Test). Данный тест обеспечивает испытание пригодное для видов спорта, где бег является основной формой движения.

Основные условия проведения испытания: взвесить спортсмена до исследования, дать возможность сделать 10-минутную разминку (или стандартную разминку), после отдыха в 5 минут проводится тест. Главные условия проведения теста: пробегается шесть 35-метровых отрезков в максимальном темпе (10 секунд, отводиться между каждым спринтом для обратного поворота). За время бега делается запись времени, взятого для каждого 35-метрового спринта с точностью до сотой части секунды. Нами решено провести это с использованием 30-метрового отрезка.

Результаты и их обсуждение. В начале годового тренировочного цикла с – 08.09.2017 г. в начале базового этапа было проведено первое исследование предложенного теста. Исследуемая группа в первом забеге показала лучшее среднее время – $4,55 \pm 0,07$ с, с достоверным различием ($P < 0,05$). Вторым забегом определился некоторым недостоверным ($P > 0,05$) ухудшением результатов до $4,84 \pm 0,11$ с. В третьем спринте мы наблюдаем достоверное ($P < 0,05$) сохранения результатов второго забега $4,84 \pm 0,13$ с. Четвертый забег определился некоторым недостоверным ($P > 0,05$) ухудшением результатов до $5,24 \pm 0,12$. Пятый забег определился достоверным ($P < 0,05$) улучшением результатов до $5,06 \pm 0,12$ с. В шестом забеге было показано худшее время – $5,38 \pm 0,13$ с достоверными при $P < 0,05$ различиями. Таким образом, во время проведения теста отмечалось последовательное снижение времени пробегания отрезков. Из 10 тестируемых легкоатлетов шестеро показали лучшее время в 1-ом забеге, один во втором и 3 в третьем забеге. Худшее время показано у 7 человек в 6-м забеге, что вполне логично с точки зрения проведения теста и у 3 человек в 4-м забеге.

В середине специального периода (24–25.11.2017 г.) было проведено повторное тестирование в беговом анаэробном тесте 6×30 м с интервалом отдыха в 10 секунд. Хочется отметить, что почти во всех забегах легкоатлеты показали достоверно ($P < 0,05$) лучше время, чем при первом тестировании. Достоверные различия при $P < 0,05$ отмечались между первым и вторым, третьим и четвертым, а также между пятым и шестым забегами. Между вторым и третьим, четвертым и пятым забегами не наблюдалось достоверных различий ($P > 0,05$).

Сравнительные изменения времени пробегания отрезков можно отметить. Время 1-го забега составило $4,35 \pm 0,07$ с, 2-го – $4,63 \pm 0,10$ с, 3-го – $4,63 \pm 0,11$ с, 4-го – $5,03 \pm 0,11$,

5-го – $4,84 \pm 0,11$ с, 6-го – $5,17 \pm 0,11$ с. Можно отметить стабилизацию результатов между вторым и третьим забегами, а так же улучшение времени 5 забега. Из 10 исследуемых легкоатлетов лучшее время отмечено в 1-м забеге у шести, у одного во 2-м и у трех в 3-м. Худшее – у семи тестируемых было в 6-м забеге и еще у 3-х в пятом.

В середине соревновательного периода (14–15.12.2017) было проведено заключительное тестирование в беговом анаэробном тесте 6×30 м с интервалом отдыха в 10 секунд. Хочется отметить, что почти во всех забегах легкоатлеты показали достоверно ($P < 0,05$) лучше время, чем при первом тестировании. Достоверные различия при $P < 0,05$ отмечались между первым и вторым, третьим и четвертым, а также между пятым и шестым забегами. Между вторым и третьим, четвертым и пятым забегами не наблюдалось достоверных различий ($P > 0,05$).

Сравнительные изменения времени пробегания отрезков на данном этапе хочется отметить, почти идентичные изменения по сравнению с предыдущими исследованиями. Время 1-го забега составило $4,26 \pm 0,08$ с, 2-го – $4,55 \pm 0,11$ с, 3-го – $4,55 \pm 0,12$ с, 4-го – $4,95 \pm 0,11$ с, 5-го – $4,76 \pm 0,11$ с, 6-го – $5,09 \pm 0,12$ с. Из 10 исследуемых легкоатлетов лучшее время отмечено в 1-м забеге у шести, у одного во 2-м и у трех в 3-м. Худшее время у семи тестируемых было в 6-м забеге и еще у 3-х в четвертом.

Таким образом, можно говорить, что изменения скорости бега по отдельным забегам в тесте 6×30 м через 10 с отдыха у девушек на различных этапах подготовки значительно снижается, так как результаты времени пробегания показывают внешнее повышение результативности из-за ухудшения результата забега по времени.

Регрессионный анализ результатов средней скорости бега на отдельных 30-метровых отрезках показал существенное снижение данного показателя.

Так на базовом этапе снижение скорости бега описывалось уравнением:

$$Y = -0,18X + 6,67 \text{ при } R^2 = 0,84.$$

Свободный член уравнения 6,67 показывает, что в первом забеге средняя скорость составляла 6,67 м/с. Коэффициент уравнения -0,18 показывает, что с каждым последующим забегом средняя скорость снижалась на 0,18 с.

На специальном этапе снижение скорости бега описывалось уравнением:

$$Y = -0,20X + 6,99 \text{ при } R^2 = 0,84.$$

Свободный член уравнения 6,99 показывает, что в первом забеге средняя скорость составляла 6,99 м/с. Коэффициент уравнения -0,20 показывает, что с каждым последующим забегом средняя скорость снижалась на 0,20 с.

На соревновательном этапе снижение скорости бега описывалось уравнением:

$$Y = -0,20X + 7,13 \text{ при } R^2 = 0,84.$$

Свободный член уравнения 7,13 показывает, что в первом забеге средняя скорость составляла 7,13 м/с. Коэффициент уравнения -0,20 показывает, что с каждым последующим забегом средняя скорость снижалась на 0,20 с.

Можно полагать, что представленные данные показывают последовательное снижение скорости бега на всех этапах подготовки, позволяют судить об анаэробных возможностях бегуний-спринтеров

Выводы. Результаты исследования показали, что использование бегового анаэробного теста позволяет достаточно эффективно отражать степень развития анаэробных возможностей девушек-спринтеров. Предложенная модификация теста позволяет объективно судить об индексе утомляемости у бегуний.