

Министерство образования Республики Беларусь  
Брестский государственный университет  
Кафедра теории и методики физической культуры



# **ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ПОРОГЕ XXI СТОЛЕТИЯ**

Материалы Международной  
научно-методической конференции



Брест 1999

Министерство образования Республики Беларусь

Брестский государственный университет

Кафедра теории и методики физической культуры

**Человек, здоровье, физическая культура  
на пороге XXI столетия**

**Материалы международной научно-методической  
конференции**

**Брест, 30-31 марта 1999 года**

Брест 1999

УДК 796.043.06:788.083.8  
ББК 81.204.01.74.267.31.73

### Организацыйны комітэт

**Прэсідэнт:** рэктар Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта,  
акадэмік Акадэміі адукацыі Рэспублікі Беларусь,  
профэсар Сцяпановіч В.А.

**Зам. прэсідэнта:** зав. кафедрай тэорыі і метадзікі фізічнай культуры,  
кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

**Члены:** кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,  
Шукевіч Л.В., Ярмолюк В.А., Софенка А.И., Стаднік В.И.;  
кандыдат педагагічных навук Мартынюк Н.С., дацэнт Бес-  
путчык В.Г., Пірожніков В.В., Крылов А.П., Сцяпусь В.Ф.

### Навуны комітэт

**Прэсідэнт:** кандыдат педагагічных навук, дацэнт Зданевіч А.А.

**Члены:** кандыдаты педагагічных навук, дацэнты Артемьев В.П.,  
Шукевіч Л.В., Софенка А.И., Стаднік В.И.; кандыдат пе-  
дагагічных навук Мартынюк Н.С.; дацэнт Беспутчык В.Г.

Навуны рэдактар: А.А.Зданевіч

Чало 39

### Чалавек, здароўе, фізічная культура на парозе ХХІ стагоддзя:

Матэрыялы Міжнароднай навучна-метадзіскай канферэнцыі (Брэст, 30-31 марта 1999 года). - Брэст:  
Ізд-во БрГУ, 1999. - 361 с.

В зборніку помешаны матэрыялы, адражаючыя сучасны ўзровень становішча здароўя,  
фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўленасці розных контынгентаў зацікаўленых,  
проблемы і перспектывы развіцця аздоровіцельнай фізічнай культуры і сістэмы фізічнага  
воспітання насельніцтва.

Прызначаны для выкладчыкаў ВУЗов, выкладчыкаў фізічнай культуры, навучных работнікаў,  
аспірантаў і доктарантаў.

ISBN 985-6547-05-9

© Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт, 1999

Использование рейтинговой системы зачета стимулирует студентов к получению более высоких оценок по отдельным нормативам, входящим в рейтинговую копилку.

В создании условий для максимального проявления своих индивидуальных возможностей мы видим один из путей повышения качества профессиональной подготовки выпускников ФФК.

**А.В.Шаров, кандидат педагогических наук, доцент; Е.С.Сидорук  
(Брестский государственный университет)**

### **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К АЭРОБНЫМ И СМЕШАННЫМ НАГРУЗКАМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Современные аспекты построения тренировочного процесса в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости требуют оздоровительных подходов на начальных этапах освоения изучаемых дисциплин, что предполагает изменения в подходах оценки развития подготовленности малоквалифицированных спортсменов.

В настоящее время в беге на средние и длинные дистанции определены конкретные количественные и качественные показатели, на которые ориентируются тренеры и спортсмены, оценивая специальную физическую подготовленность. Тем не менее, имеются существенные противоречия в представлениях о динамике отдельных показателей физической работоспособности, характеризующих функциональную подготовленность спортсменов. Это определяется тем, что в трактовке многих нагрузочных эффектов используются единичные физиологические показатели, без учета качественных сторон работоспособности спортсмена: а) границ функциональных возможностей, б) эффективности и/или экономичности, в) функциональной устойчивости.

Используя методику постоянного мониторинга наиболее доступного показателя нагрузки - частоты сердечных сокращений (ЧСС), нами (А.В.Шаров с соавт., 1993-98гг) было выявлено значительное завышение интенсивности тренировок, при ее пальпаторном определении особенно у начинающих и слабо подготовленных спортсменов. При этом, выполнение довольно объемных занятий привело к росту результативности практически без соответствующего изменения в показателях физической работоспособности. Очевидно, данное обстоятельство не учитывается многими тренерами при планировании подготовительных периодов, где в

качестве критерия тренированности бегуна становится время пробегания контрольных и модельных заданий.

Учитывая, что при трактовке характера аэробных и смешанных нагрузок в практике используется простейший показатель - ЧСС, целью исследования явилось определение специфических и неспецифических характеристик изменения функциональной подготовленности на втягивающих, базовых и специальных этапах больших циклов подготовки.

Для мониторинга ЧСС использовались портативные системы накопления и последующего компьютерного анализа данного показателя, производства НПО Медиор при Белгосуниверситете.

Исследовались тренировочные нагрузки разной направленности (восстановительной, аэробной, на уровне анаэробного порога, темповый режим и на уровне максимальной ЧСС), а также тестовые задания в пробегании 12-14 раз по 400 метров с постепенным повышением скорости бега с каждым разом.

К неспецифическим компонентам анализа ЧСС относились: ЧСС покоя сидя перед тренировкой (ЧССп), ЧСС восстановления на 1 мин 30 с окончания задания (ЧССв), а также свободный член уравнения регрессии зависимости «ЧСС - скорость бега», определяемой по тестовым заданиям в конце каждого этапа тренировки. Специфическая подготовленность трактовалась по: ЧСС окончания работы (ЧССр) и коэффициенту регрессии тестовых заданий.

Исследования показали, что у большинства успешно соревнующихся малоквалифицированных бегунов на отдельных этапах подготовительного периода отмечен рост специфической составляющей функциональной подготовленности. При этом неспецифический компонент мог повышаться, оставаться на одном уровне и даже снижаться.

Бегуны, у которых отмечена стабилизация результатов по базовым и специальным этапам характеризовались резким снижением неспецифического компонента, при стабилизации и/или недостоверном снижении специфических показателей.

Наиболее эффективный рост тренированности сопровождался первоначальным улучшением неспецифических показателей с дальнейшей стабилизацией, при значительном прогрессе специфических.