



Министерство спорта
Российской Федерации



Министерство по делам молодежи, спорта и туризма
Республики Татарстан



Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма



**Всероссийская научно-практическая конференция
«ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.
ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ
НА УНИВЕРСИАДЕ-2013 В КАЗАНИ»**



Казань, 12-13 декабря 2013 года



**ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**

**«ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.
ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ
СПОРТСМЕНОВ НА УНИВЕРСИАДЕ-2013
В КАЗАНИ»**

Казань, 12-13 декабря 2013года

УДК 77.061.3

ББК 75.1

П 26

- П 26 **Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани:** материалы Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань: Отечество, 2013. – 518 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани», проходившей 12-13 декабря 2013г. на базе ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов. Материалы представлены в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Ф.Р. Зотова, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ

Н.Х. Давлетова, кандидат медицинских наук, начальник научно-методического отдела Поволжской ГАФКСиТ

М.Н. Савосина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМФКиС Поволжской ГАФКСиТ

Т.В. Заячук, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМСД Поволжской ГАФКСиТ

УДК 77.061.3

ББК 75.1

ISBN 978-5-9222-0768-3

©Поволжская ГАФКСиТ, 2013

ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ БЕГА ПО ОТДЕЛЬНЫМ РЕЖИМАМ У ИССЛЕДУЕМЫХ БЕГУНОВ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ОТ 3-ГО РАЗРЯДА ДО МС

Н.Н. Кузич, С.С. Лукашевич

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

Введение. Основой управления в беге на выносливость считается выведение модельных характеристик беговых режимов деятельности по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и скорости бега с последующей коррекцией данных показателей на основе тестирования функционального состояния спортсменов [1]. В начале 90-х годов прошлого века А.В. Шаровым была предложена модификация теста Конкони, где в качестве исследуемых параметров деятельности, применялся тест – 12-14 x 400м с постепенным повышением скорости бега. Построение зависимости «ЧСС – скорость бега» было удобно для определения момента анаэробного перехода, предложенного в тесте Конкони [2].

Главная стадия управления характеризуется общим этапным тестированием в модифицированном тесте Конкони, обеспечивающим определение функционального (энергетического) профиля дифференцированных и интегрированных форм нагрузок, исходя из задач этапа, выясняется выбор средств и методов тренировки (специфических и специальных режимов), сообразно этапам подготовки. Определяется оптимальное соотношение тренируемых режимов и распределяется по дням

микро- и мезоструктуры, согласно принципам сверхвосстановления и гетерохронии [1].

Методы исследования. 1. Анализ и обобщение литературных источников.

2. Тестирование уровня функциональной подготовленности и определение зон интенсивности нагрузок с помощью программно-технического комплекса «Вектор – 4» по методике А.В. Шарова [1, 2].

Результаты исследования и их обсуждение.

В исследовании приняли участие 36 бегунов на выносливость в возрасте от 14 до 22 лет, из них 6 спортсменов 3-го разряда, 14 спортсменов 2-го разряда, 8 спортсменов 1-го разряда, 4 человека КМС и 4 МС.

Исследование по всем пяти режимам показало, что во всех исследуемых квалификациях от 3-го разряда до МС были достоверные различия ($P < 0,05$) между всеми пятью режимами. Наиболее интересно было исследование изменения скорости бега от квалификации к квалификации в отдельных беговых режимах (Рисунок 1).

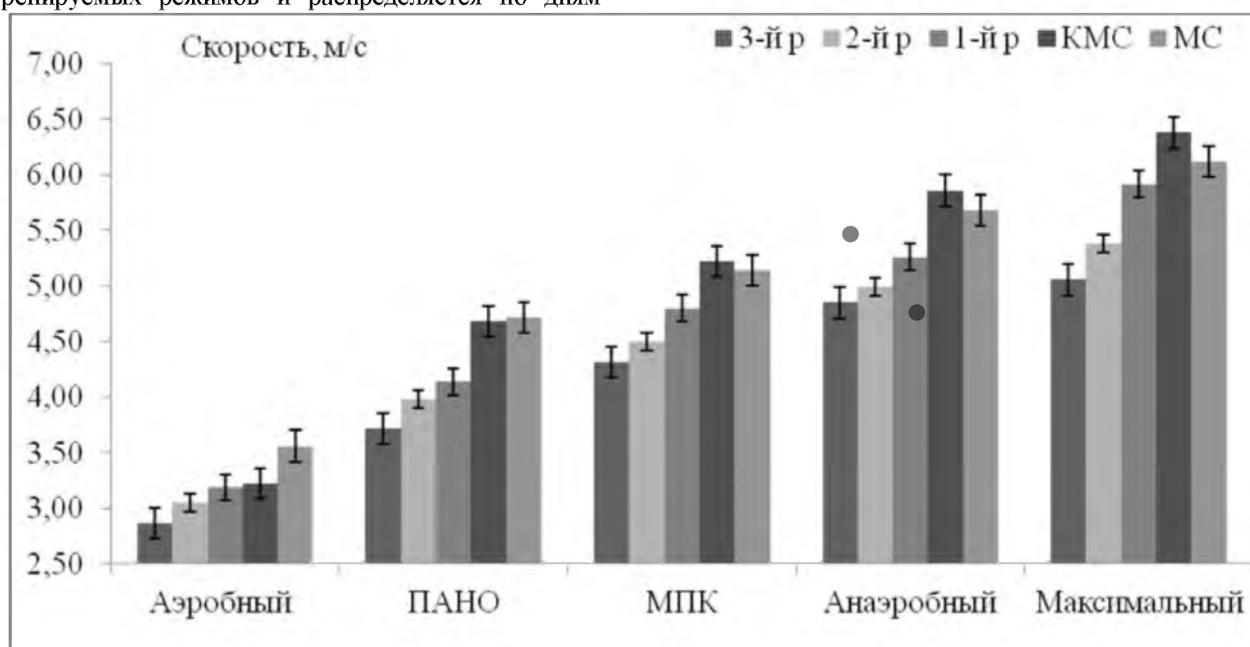


Рисунок 1 – Изменение скорости бега по отдельным режимам у бегунов на выносливость в диапазоне от 3-го разряда до МС

Так в аэробном режиме скорость бега от 3-го разряда до МС изменилась от $2,87 \pm 0,07$ до $3,56 \pm 0,18$ м/с. Результаты у МС были достоверно выше ($P < 0,05$) чем у представителей остальных

квалификаций. Наибольший прирост скорости отмечался между 3-м и 2-м разрядом, и КМС и МС. В диапазоне от 2-го разряда до КМС скорость бега

изменялась незначительно в сторону увеличения, но не имела достоверных различий ($P > 0,05$).

В зоне ПАНО скорость изменилась от $3,72 \pm 0,17$ до $4,72 \pm 0,12$ м/с. Интересным моментом является то, что у КМС и МС скорость бега была практически одинаковой. Спортсмены данной квалификации достоверно выше ($P < 0,05$), по сравнению с квалификациями от 3-го до 1-го разрядов. Представители 3-го разряда по-прежнему имели наименьшую скорость от остальных групп.

В зоне МПК скорость изменилась от $4,32 \pm 0,16$ до $5,22 \pm 0,12$ м/с. Скорость бега последовательно росла от 3-го разряда до КМС и стабилизировалась к МС, причем не было достоверных различий между 4-й и 5-й группами, что отражает общую динамику изменения скорости бега на уровне МПК. Прирост скорости от 2-го разряда до КМС везде имеет достоверные различия, что, возможно, отражает специфику тренировки на данных скоростях.

В анаэробной зоне скорость бега изменилась от $4,85 \pm 0,13$ до $5,86 \pm 0,07$ м/с. Представители групп от 2-го разряда до КМС здесь имели достоверные различия ($P < 0,05$). Наибольшие значения имели спортсмены уровня КМС, что отражает специфику тренировки за счет завышения тренировочных режимов с попытки выполнить норматив МС. Имелись недостоверные различия ($P > 0,05$) между спортсменами 3-го и 2-го разрядов и между КМС и МС, что говорит о невысокой

значимости данного режима для достижения результатов у данных квалификаций. В максимальной зоне скорость бега изменилась от $5,06 \pm 0,17$ до $6,38 \pm 0,13$ м/с. В данном режиме прирост от 3-го разряда до КМС имел достоверные различия между всеми 4-мя группами. От уровня КМС до МС, как и в предыдущих двух режимах отмечается недостоверное снижение по сравнению со спортсменами квалификации КМС. Эти данные подтверждают относительно малую важность повышения скорости в данных режимах для достижения спортивного результата уровня МС.

Выводы. Можно отметить, что от режима к режиму скорость бега последовательно нарастала у всех квалификаций, хотя очень часто в отдельных режимах не было достоверных различий по данным критериям. Поэтому ставится вопрос о необходимости индивидуализации скорости бега не по средним групповым характеристикам или модельным значениям, а по индивидуальному определению зон интенсивности нагрузок с помощью модифицированного теста Конкони.

Наименьшие изменения по скорости бега от уровня 3-го разряда до МС были отмечены в аэробном режиме и составили почти 0,8 м/с. В остальных режимах прирост скорости был более выраженным и составлял от 1,2 до 1,4 м/с. Можно полагать, что прирост скорости бега от квалификации к квалификации по отдельным режимам должен составлять от 0,2 до 0,3 м/с.

Литература

1. Шаров, А.В. Интенсивность тренировочной нагрузки у бегунов на средние и длинные дистанции / А.В. Шаров, Т.П. Юшкевич, А.И. Шутеев // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта : сборник статей. – Витебск, 1995. – С. 84-87.
2. Шаров, А.В. Практический способ определения скорости бега на уровне анаэробного порога по тесту Конкони / А.В. Шаров, А.И. Шутеев, К.Н. Плотников // Материалы науч.-метод. конф. факультета физ. воспитания / Брест. гос. пед. ин-т. – Брест, 1992. – Ч.2. – С. 26-28.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Е.Б. Кузьмин, Р.Р. Азиуллин, А.А. Ионов, Д.Ю. Денисенко

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма,
Набережные Челны, Россия;
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Аннотация. Для развития мотивации решающее значение имеет высокая удовлетворенность спортсменов результатами спортивной деятельности с учетом их соответствия ее цели и задачам, информация о которых оперативно поступает к спортсмену от тренера по каналам обратной связи.

Конечной целью психологической подготовки выступает формирование и совершенствование спортивной мотивации личности путем ежедневной стабилизации отношений

спортсмена к процессу и результатам спортивной деятельности, к тренеру и партнерам по команде, к самому себе.

Психологическая подготовка, направленная на формирование спортивной мотивации, осуществляется в единстве с остальными видами спортивной подготовки. Поэтому все выполняемые спортсменами физические упражнения и воспитательные мероприятия должны рассматриваться во взаимосвязи не только с их