

5. 5. Platonov, V.N. (2004), *The system of preparation of sportsmen is in Olympic sport. General theory and its practical applications*, Olympic literature, Kiev.

Контактная информация: kudryashov-e-v@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.03.2016

УДК 796.07

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ ВОЛГОГРАДСКОЙ АКАДЕМИИ МВД
РОССИИ**

Валерий Витальевич Кузьмин, преподаватель,

*Ольга Сергеевна Панова, кандидат педагогических наук, преподаватель,
Волгоградская академия МВД России (ФГКОУ ВО «ВА МВД РФ», Волгоград*

Аннотация

Работа посвящена изучению проблемного вопроса организации специальной силовой выносливости курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Установлена высокая корреляционная взаимосвязь кроссового бега на 3000 м по пересеченной местности и бега на 800 м по дорожке стадиона. Авторами разработана и обоснована эффективность методики развития специальной силовой выносливости в полугодовом тренировочном цикле юношей курсантов и слушателей ВА МВД России. Определены оптимальные объемы и интенсивность основных тренировочных средств, способствующих повышению уровня специальной силовой выносливости. Установлено, что специальная выносливость способствует повышению длины бегового шага на всей контрольной дистанции, и в частности на последнем стометровом отрезке. Установлены достоверные изменения средней длины беговых шагов юношей экспериментальной группы, как на последнем стометровом отрезке, так и на всей контрольной дистанции.

Ключевые слова: курсанты, специальная выносливость, кросс, сборная команда.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.03.133.p127-131

**SPECIFICS OF THE SPECIAL POWER OF ENDURANCE IN THE TRAINING
PROCESS COMBINED TEAM ON CROSS-COUNTRY RACE OF THE VOLGOGRAD
ACADEMY OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS**

Valery Vitalievich Kuzmin, the lecturer,

*Olga Sergeevna Panova, the candidate of pedagogical sciences, lecturer,
Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs, Volgograd*

Annotation

The article is devoted to the studying of the problematic issue of organization of the special power endurance of the cadets and students of the educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The high correlation between the cross running for 3000 m along the cross country and run for 800 m along the track of the stadium has been determined. The authors have developed and proved the effectiveness of the methods for development of the special strength endurance within the six-month training cycle for youth cadets and students of VA Ministry of Internal Affairs of Russia. The optimum amounts and intensity of basic training means that increase the level of special power of endurance have been found. It is found that the special endurance improves the running step length along the entire control range, and, in particular, during the last hundred-meter segment. There were significant changes in the average length of crossovers boys' steps of the experimental group, as for the last hundred-meter length, and during the entire control distance.

Keywords: students, special endurance, cross-country, combined team.

ВВЕДЕНИЕ

Данные спортивной науки и практики тренировки убеждают о том, что рост спортивного мастерства в беге на средние дистанции, динамика состояний подготовленности

спортсменов существенно влияют на показатели скорости, длины и частоты шагов, степень их изменений в соревновательной деятельности [1, 3]. Улучшение скоростно-силовых качеств, силовой выносливости бегунов на средние дистанции повышает экономичность и оптимальное соотношение параметров беговых шагов [4]. Совершенствование скоростной и специальной выносливости способствует поддержанию устойчивого темпа на фоне развития утомления, результативной и стабильной соревновательной деятельности бегунов на средние дистанции.

Однако разнообразие применяемых в беге на выносливость средств тренировки аэробной и анаэробной производительности организма создает проблему правильного выбора специальных тренировочных нагрузок, обеспечивающих формирование эффективной структуры движений спортсменов. Поэтому, управление тренировочным процессом преимущественно связано с поиском наиболее эффективных средств и методов развития энергообеспечения организма бегунов. При этом, по мнению специалистов [2, 3], не учитываются важнейшие особенности изменения параметров структуры соревновательного упражнения. В этой связи представляется закономерным исследование данных параметров в совокупности с показателями физической и функциональной подготовленности в связи с направленностью тренировочных нагрузок и ростом квалификации спортсменов.

В настоящее время подтверждена значимость силового компонента в беге на средние и длинные дистанции. В специальной литературе имеются данные о том, что уровень развития специальной силовой выносливости находится в тесной взаимосвязи с основными параметрами бегового шага, в частности длиной шага по всей дистанции, и особенно на последних отрезках дистанции. Вместе с тем сведения о рациональной организации тренировочного процесса членов сборных команд в образовательных организациях МВД России, представлены в научно – методической литературе недостаточно. Столь важные проблемы и определили задачи и содержание нашего исследования.

МЕТОДИКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В течение полугодового цикла нами фиксировались результаты юношей курсантов, членов сборной команды по легкой атлетике, в кроссовом беге, в беге на 800 и 1500, также проводилась видеосъемка выступлений юношей на соревнованиях. В результате проведенных наблюдений были выявлены, высокая корреляционная взаимосвязь ($r = 0,945$) результатов в кроссовом беге на 3000 м по пересеченной местности и 800 м по дорожке стадиона. В результате проведенных исследований бег на 800 м по дорожке стадиона мы взяли за основу для контроля основных параметров бегового шага и динамики специальной силовой выносливости.

Нами были сформированы две однородные группы испытуемых по 5 человек в каждой. Было выявлено, что у спортсменов контрольной и экспериментальной групп наблюдается следующая особенность, при относительно стабильной длине и частоте шага в начале дистанции, у спортсменов обеих групп наблюдается падение данных параметров бегового шага к концу дистанции, и как следствие этого существенное падение скорости в конце дистанции, по сравнению с её началом. Данный факт свидетельствует, что обследуемые спортсмены обладают низким уровнем силовой выносливости, то есть способностью поддерживать оптимальную длину шага на всей дистанции, и особенно на последнем двухсотметровом отрезке. Поддержание оптимальной длины и частоты шага также имеет важнейшее значение при преодолении различных особенностей трассы (подъемы, спуски, затрудненные условия среды) при участии в соревнованиях по кроссовому бегу.

У спортсменов контрольной и экспериментальной групп измерялись следующие параметры: время пробегания 800 м; общее количество шагов на дистанции 800 метров; время пробегания 100 метровых отрезков на дистанции 800 метров; проводился подсчет

шагов на каждом 100 метровом отрезке. Далее проводился анализ видеосъемки любительской камеры (Видеосъемка проводилась тремя наблюдателями с разных точек стадиона) и указанные выше параметры уточнялись. В результате была рассчитана средняя длина и частота шага на каждом 100 метровом отрезке. Сводные результаты измерений представлены в таблице 1.

Таблица 1

Параметры соревновательной деятельности в беге на 800 м юношей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Параметры	Контрольная		Экспериментальная		Достоверность различий Р
	$\bar{x} \pm m$	δ	$\bar{x} \pm m$	δ	
800 метров (сек)	129,64±0,2	0,49	129,38±0,22	0,48	>0,05
Средняя длина шага (м)	1,83±0,04	0,08	1,83±0,04	0,08	>0,05
Средняя частота шага (шаг/сек)	3,38±0,07	0,16	3,39±0,06	0,15	>0,05
Количество шагов на дистанции 800 метров	437,2±0,86	1,92	437,2±0,9	2,04	>0,05

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате анализа специальной литературы, проведенного анкетного опроса тренеров бесед с компетентными специалистами, а также изучения передового практического опыта были выявлены основные средства и методы развития силовой выносливости юношей курсантов, членов сборной команды по кроссовому бегу.

Ними разработана методика развития силовой выносливости юношей курсантов, членов сборной команды по кроссу, на основе моделирования параметров соревновательной деятельности. Основными компонентами саморегуляции движений при выполнении соревновательного упражнения являются: выбор интенсивности выполнения упражнения, установление отношений между длиной и частотой беговых шагов; направленность и сочетание движений при выполнении основных фаз упражнений. Основными задачами методики являются:

1. Повысить оптимальную среднюю длину шага на контрольной дистанции.
2. Уменьшить диапазон падения длины шага на последних метрах дистанции, при относительно стабильной частоте шагов.

В результате решения задач, у спортсменов прогнозируется повышение спортивного результата в кроссовом беге на 3000 м по пересеченной местности, за счет увеличения показателей специальной силовой выносливости, средней скорости бега, как в начале, в контрольной дистанции 800 метров.

Данная методика внедрялась в тренировочный процесс юношей курсантов, членов сборной команды ВА МВД по легкоатлетическому кроссу, в течение весенне-летнего полугодового цикла подготовки.

Нами были отобраны основные средства развития специальной силовой выносливости, в наибольшей степени, влияющие на положительную динамику спортивной результативности. К ним относятся следующие: силовые упражнения с отягощением, не превышающим 50% собственного веса, длительность выполнения до 30 сек; бег 100÷300 м в переменном темпе, интенсивность 81÷90%; бег 100÷200 м со скоростью 96÷100% (повторно); СБУ, СПУ, в затрудненных условиях среды, с локальными отягощениями (вес отягощений до 0,5 кг); темповой бег 800÷1000 метров (последние 200 метров выполнять в затрудненных условиях среды, по песку в гору); прыжки с ноги на ногу 100÷200 м в гору; бег 600 м с локальными отягощениями (манжеты на голеностопных суставах 0,5 кг), скорость 81÷90%, после этого 200 без отягощений, пробегать максимально быстро; бег темповой 400 м + 200 м прыжки с ноги на ногу, выполнять без остановки движения.

На следующем этапе данные средства были распределены по тренировочным программам, и в зависимости от задач мезоциклов подготовки рациональным образом была сформирована методика развития силовой выносливости юношей курсантов, членов

сборной команды ВА МВД по легкоатлетическому кроссу.

Продолжительность весенне-летнего периода подготовки составила 5,5 месяцев с середины февраля по июль включительно. Весенне-летний период подготовки подразделяется на подготовительный и соревновательный. Весенне-летний подготовительный, который подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный. Длительность общеподготовительного периода составила 6 недель, специально-подготовительного 8 недель. Соревновательный период подразделяется на этап подводящих соревнований и этап основных соревнований, длительность каждого 4 недели. В течение всего периода подготовки было проведено 110 тренировочных занятий. Из 6 занятий в неделю, в 4 тренировки были включены средства развития силовой выносливости на общеподготовительном этапе подготовки, в 5 тренировок в неделю, из 6 на специально-подготовительном этапе, в 3 тренировки в неделю на этапе подводящих соревнований, и в 2 тренировки для поддержания уровня развития специальной выносливости на этапе основных соревнований.

Общий объем бег 100÷300 м в переменном темпе с интенсивностью 81÷90% за время эксперимента составил 14,4 км. Общий объем бега 100÷200 м со скоростью 96÷100% (повторно) составил 10,4 км. Общий объем СБУ и СПУ, в затрудненных условиях среды, с локальными отягощениями (вес отягощений до 0,5 кг) объем составил 25,92 км и 23,04 км соответственно. Объем темпового бега 800÷1000 метров (последние 200 метров выполнять в затрудненных условиях среды, по песку в гору) составил 128 км. В прыжках с ноги на ногу 100÷200 м в гору было освоено 16 км. В беге 600 м с локальными отягощениями (манжеты на голеностопных суставах 0,5 кг) со скоростью 81÷90%, после этого 200 без манжет, было освоено 32 км. В темповом беге 400м + 200м прыжки с ноги на ногу было освоено 12 км.

После проведенного исследования исходного уровня развития силовой выносливости и обоснования разработанной методики юноши курсанты экспериментальной группы в течение полугодового цикла тренировались по разработанной нами методике развития силовой выносливости.

После окончания эксперимента нами были проведены повторные контрольные замеры исследуемых показателей. Видеосъемка забегов юношей на 800 метров проводилась тремя наблюдателями с различных точек стадиона. Результаты основных параметров соревновательной деятельности представлены в таблице 2.

Таблица 2

Параметры соревновательной деятельности в беге на 800 м юношей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Параметры	Группы		Экспериментальная		Достоверность различий Р
	Контрольная	δ	δ	δ	
800 метров (сек)	128,22±0,6	1,1	125,8±0,15	2,8	<0,05
Средняя длина шага (м)	1,84±0,03	0,6	1,88±0,02	2,5	<0,05
Средняя частота шага (шаг/сек)	3,4±0,07	0,9	3,40±0,02	0,3	>0,05
Количество шагов на дистанции 800 метров	434,6±0,74	0,6	426,2±0,5	2,5	<0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, статистическая обработка данных, полученных в результате проведенных исследований до и после эксперимента, показала преимущественный рост силовой выносливости спортсменов экспериментальной группы. После проведенного эксперимента результаты юношей курсантов и экспериментальной группе в беге на 800 метров достоверно различны, прирост результатов юношей экспериментальной группы в беге на 800 м составил 2,8%, у юношей контрольной группы 1,1%. Достоверно различается средняя длина шага спортсменов контрольной и экспериментальной групп, прирост в экспериментальной группе составил 2,5 и 0,6% в контрольной, у юношей эксперимен-

тальной группы менее выраженное падение длины шага в конце дистанции, чем у представителей контрольной группы, что свидетельствует об эффективности разработанной нами методики развития силовой выносливости на основе моделирования основных параметров соревновательной деятельности. Следует заключить, что повышение уровня специальной силовой выносливости будет способствовать повышению результативности в основном соревновательном упражнении в беге на 3000 м по пересеченной местности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гареев, Д.Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования / Д.Р. Гареев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 59-64.
2. Панова, О.С. Целесообразные направления совершенствования методических основ системы подготовки спортивного резерва в спринтерских дисциплинах легкой атлетики / О.С. Панова // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 9. – С. 211-214.
3. Панова, О.С. Особенности оценки потенциала региональной системы подготовки легкоатлетов / О.С. Панова // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2014. – № 7-8. – С. 126-132.
4. Фатьянов, И.А. Экспериментальная оценка развивающего потенциала специальных силовых комплексов в формировании специфического профиля подготовленности бегунов на сверхдлинные дистанции / И.А. Фатьянов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2012. – № 2 (4). – С. 6-9.

REFERENCES

1. Gareev, D.R. (2014), "Evaluation of special physical preparation of athletes specializing in the women's middle distance on the stage of sports perfection", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 109, No. 3, pp. 59-64.
2. Panova, O. S. (2015), "Expedient directions of improvement of methodical bases of system of preparation of sports reserve in the sprint disciplines of athletics", *Theory and practice of social development*, No. 9, pp. 211-214.
3. Panova, O.S. (2014), "Features evaluate the potential of the regional system of training athletes", *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, No. 7-8, pp. 126-132.
4. Fatyanov, I.A. (2012), "Experimental evaluation of the developing potential of special power complexes in the formation of a specific profile runners on the preparedness of ultra-long distance", *Physical education and sports training*, No. 2 (4), pp 6-9.

Контактная информация: Kole235@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2016

УДК 796.011.3

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИОННЫХ КУБАНСКИХ КАЗАЧЬИХ СРЕДСТВ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Зинаида Васильевна Кузнецова, аспирантка,

*Валерий Александрович Баландин, доктор педагогических наук, профессор,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСиТ), Краснодар*

Аннотация

В статье представлено обоснование необходимости внедрения программы этнокультурного воспитания детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры кубанского казачества в образовательные организации. На современном этапе развития общества отмечается тенденция отсутствия духовной, психологической культуры подрастающего поколения на фоне неуклонного снижения уровня здоровья и физической подготовленности. В этой связи предлагается программа, обеспечивающая повышение уровня здоровья, физической подготовленности, разви-