

УДК 796.422.1

ПРОБЛЕМА ПРОГНОЗИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

*Владимир Алексеевич Саватенков, аспирант,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК), Волгоград,
Виктор Степанович Якимович, доктор педагогических наук, профессор,
Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государ-
ственного архитектурно-строительного университета (ВИСТЕХ филиал ВГАСУ),
Волжский*

Аннотация

Статья посвящена описанию одного из этапов разработки технологии тактической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость. Авторами сделано заключение о том, что ключевым элементом в разрабатываемой системе тактической подготовки бегунов на средние дистанции должно являться максимально точное прогнозирование соревновательной скорости бега на предстоящих соревнованиях. В результате экспертной оценки и практической апробации определены и представлены наиболее адекватные относительно решаемой задачи педагогические тесты. Рекомендовано на этапе начальной специализации в беге на средние дистанции определять индивидуально ориентированные способы прогнозирования спортивного результата относительно конкретного субъекта спортивной деятельности

Ключевые слова: тактика, тактическая подготовка, выносливость, бег на средние дистанции.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.06.136.p143-146

PROBLEM OF PREDICTING THE COMPETITIVE SPEED IN THE ENDURANCE RUNNING

*Vladimir Alekseevich Savatenkov, the post-graduate student,
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd,
Victor Stepanovich Yakimovich, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Volzhskiy Institute of Constructing and Technology (filial branch) Volgograd State Architectur-
al University, Volzhskiy*

Annotation

The article describes one of the stages of development of the system of tactical preparation for endurance runners. The authors argue that the key element in the system of tactical preparation of the middle distance runners should be the most accurate prediction of the competitive running speed. As a result of the expertise and practical approbation there are identified and presented the most informative methods for predicting the competitive speed. It is recommended at the stage of the initial middle distances training to determine the individually oriented prediction methods for each individual athlete.

Keywords: tactics, tactical preparation, endurance, running middle distances.

ВВЕДЕНИЕ

На фоне имеющихся в специальной литературе сведений о специфике соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость очевиден дефицит информации относительно способов формирования целевого уровня тактической подготовленности спортсменов. Значимым элементом в системе организации тактических действий на соревновательной дистанции является максимально адекватное прогнозирование соревновательной скорости бега на предстоящих соревнованиях. Рекомендуемые различные способы прогнозирования уровня соревновательной результативности спортсменов основанные на применении инструментальных методик (физиологические, биохимические методы и т.д.) объективно не нашли широкого применения в

процессе подготовки. Выявление причин такого положения не выходило в область нашего исследования. Однако по нашему мнению, основной причиной данной ситуации является отсутствие у тренера как субъекта педагогической деятельности возможности использовать данные подходы ввиду отсутствия доступа к соответствующим ресурсам. В этой связи актуальной становится проблема выбора наиболее адекватных способов в решении задачи идентификации текущего уровня подготовленности на основе педагогических методик.

ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения наиболее информативных способов прогнозирования соревновательной скорости была проведена экспертная оценка (в виде анкетирования) среди практикующих специалистов в беге на средние дистанции. В результате экспертной оценки определился основной арсенал методик, которые на взгляд специалистов наиболее полно соответствуют специфике соревновательной деятельности в беге на средние дистанции.

Второй этап исследования был направлен на апробирование выявленных способов прогнозирования результата в беге на 800 и 1500 метров и установление степени их информативности. Тестирование проводилось в соревновательном периоде (за 4-7 дней до старта на дистанциях 800 и 1500 м). В экспериментальной оценке тестов приняло участие 20 спортсменов специализирующихся в беге на средние дистанции. Все участники эксперимента были разделены на две подгруппы. Первую экспериментальную группу представляли спортсмены массовых разрядов (III-II взрослый разряд) в количестве 10 человек. Вторая экспериментальная группа состояла из квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов (I взрослый разряд – МС) в количестве 10 человек. Далее проводился сравнительный анализ степени информативности используемых методик путем расчета коэффициентов реализации. Для объективизации информации в ходе тестирования применялось оборудование Garmin Fenix 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В таблице 1 представлены тесты, отобранные нами для дальнейшей практической апробации по итогам первого этапа исследования (экспертная оценка).

Таблица 1

Тесты, рекомендованные специалистами по результатам экспертной оценки для прогнозирования текущего уровня подготовленности бегунов на средние дистанции

Тест Дистанция	Тест – 1 ⁸⁰⁰		Тест – 2 ⁸⁰⁰		Тест – 3 ⁸⁰⁰	
800 м	1*	2 × 60 с	1	10 × 200 м	1	400 м + 200 м + 200 м
	2	→максимальная	2	предполагаемая соревновательная	2	→максимальная
	3	3 минуты	3	бег 200 м (150 сек)	3	1 - 20 сек; 2 – 10 сек.
	4	перевод метров в результат по таблице	4	разница не более 0,5 сек - скорость адекватна	4	результат – сумма времени в серии
1500 м	тест – 1 ¹⁵⁰⁰		тест – 2 ¹⁵⁰⁰		тест – 3 ¹⁵⁰⁰	
	1	4 × 60 сек	1	2 серии: 3 × 400м + 300 м	1	4 × 400 м
	2	→максимальная	2	→максимальная	2	→максимальная
	3	3-2-1 минута	3	медленный бег 100 м; между сериями 20 мин (произвольный)	3	2 мин
	4	перевод метров в результат по таблице	4	результат – средняя сумма времени в сериях	4	результат – сумма времени в серии
*Примечание: 1 – содержание теста; 2 – интенсивность выполнения (скорость бега); 3 – форма отдыха; 4 – интерпретация результатов.						

В данном формате тесты представлены в виде простой нумерации (с кратким описанием процедуры тестирования) в виду того, что точное установление авторства неко-

торых из представленных методик кажется весьма проблематичным и не является значимой задачей данного этапа исследования. Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что применение исследуемых методов тестирования позволяет с разной степенью информативности оценить уровень специальной подготовленности спортсменов.

Таблица 2

**Результаты экспериментальной апробации педагогических тестов,
рекомендованных специалистами для прогнозирования
соревновательного результата в беге на 800 м**

№	Тест	Показатель	III-II разряд	I разряд – МС	СРЗНАЧ
1	Тест 1 ⁸⁰⁰	Кр	0,960	0,963	0,961
		%	4,4	3,7	4,05
2	Тест 2 ⁸⁰⁰	Кр	0,927	0,966	0,946
		%	3,0	2,8	2,9
3	Тест 3 ⁸⁰⁰	Кр	0,978	0,985	0,981
		%	2,0	1,8	1,9

*Примечание: Кр – коэффициент реализации (отношение фактического результата и планируемого на основании теста), % – отклонение в процентах

При сравнении коэффициентов реализации по всем используемым тестам в беге на 800 метров было выявлено, что наиболее информативным является способ тестирования 3¹⁵⁰⁰ (таблица 1). Средний показатель коэффициента реализации среди двух экспериментальных групп составил 0,981.

Таблица 3

**Результаты экспериментальной апробации педагогических тестов,
рекомендованных специалистами для прогнозирования
соревновательного результата в беге на 1500 м**

№	Тест	Показатель	III-II разряд	I разряд – МС	СРЗНАЧ
1	Тест 1 ¹⁵⁰⁰	Кр	0,952	0,981	0,966
		%	4,8	1,9	3,35
2	Тест 2 ¹⁵⁰⁰	Кр	0,967	0,971	0,969
		%	7,2	3,4	5,3
3	Тест 3 ¹⁵⁰⁰	Кр	0,983	0,990	0,986
		%	3,4	1,0	2,2

При сравнении полученных коэффициентов реализации по всем исследуемым тестам в беге на 1500 метров тест 3¹⁵⁰⁰ был определен как наиболее информативный для определения уровня специальной подготовленности на данной дистанции. Средний показатель коэффициента реализации среди двух экспериментальных групп составил 0,986.

В результате сравнения коэффициентов реализации в обеих группах, было выявлено, что при выполнении одного и того же теста точность прогноза в первой группе испытуемых выше, чем во второй. Вероятнее всего это связано, с уровнем квалификации и большей специфичностью выполняемой тренировочной работы. По результатам данного этапа исследований рекомендовано:

1. При использовании в тренировочном процессе теста 3⁸⁰⁰ (таблица 1) у бегунов квалификацией выше I взрослого спортивного разряда корректировать результаты теста на 1÷3% в сторону уменьшения для более объективной оценки состояния спортсмена и прогнозирования спортивного результата.

2. При использовании теста 3¹⁵⁰⁰ у бегунов квалификацией выше I юношеского спортивного разряда, корректировать результаты теста на 3÷7% в сторону уменьшения.

В результате исследования установлено, что значительное число специалистов определяют готовность спортсмена к соревнованиям, исходя из субъективной оценки комплекса разноплановых показателей. Такая, во многом «интуитивная», индивидуальная диагностическая модель во многих случаях является достаточно продуктивной. Однако именно её «нерегламентированность» не дает возможности воспроизведения данной

модели на других объектах педагогического воздействия.

На этом фоне реальной альтернативой выглядит реализация следующих установок:

- на этапе начальной специализации в беге на средние дистанции необходимо определить индивидуально ориентированные способы прогнозирования спортивного результата, наиболее информативные относительно конкретного субъекта спортивной деятельности;
- представленные в данной статье тесты могут составить базу для определения индивидуально ориентированной методики прогнозирования;
- информация по итогам данного тестирования должна аккумулироваться в процессе многолетней подготовки спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенная экспертная оценка методик, представленных в специальной литературе и предназначенных для определения текущего уровня подготовленности бегунов на средние дистанции, позволила выявить технологические подходы, эффективность которых вызывает наименьшие разногласия у специалистов. По результатам экспертной оценки и последующей практической апробации нами сделано заключение о том, что наиболее адекватными относительно решаемой задачи являются:

- для прогнозирования соревновательной скорости на дистанции 1500 метров: бег с максимальной скоростью 4×400 м с 2-минутной паузой между сериями;
- для прогнозирования соревновательной скорости на дистанции 800 метров: бег 400 м + 200 м + 200 м с максимальной скоростью, отдых между первым и вторым отрезком 20 секунд, между вторым и третьим 10 секунд.

В процессе подготовки бегунов на средние дистанции уже на этапе начальной специализации целесообразно определять индивидуально ориентированные способы прогнозирования спортивного результата относительно конкретного субъекта спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Попов, Ю.А. Система специальной подготовки высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Попов Ю.А. – Ярославль, 2007. – 55 с.
2. Саватенков, В.А. Методика анализа и оценки тактических действий спортсменов в беге на выносливость / В.А. Саватенков, В.С. Якимович // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 181-185.
3. Фатьянов, И.А. Целесообразное тактическое построение соревновательной деятельности квалифицированных бегунов-марафонцев / И.А. Фатьянов, В.П. Черкашин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 134-137.

REFERENCES

1. Popov, Yu.A. (2007), *The system of special training for highly qualified medium, long and extra-long distance runners*, dissertation, Yaroslavl.
2. Savatenkov, V.A. and Yakimovich, V.S. (2015), "Analysis and evaluation of tactical action athletes in endurance race", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 130, No. 12, pp. 181-185.
3. Fatyanov, I.A. and Cherkashin, V.P. (2013), "Building of suitable tactical competitive activity for qualified marathon runners", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, Vol.103, No. 9, pp. 134-137.

Контактная информация: frantic90@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.06.2016