

характеристиками мышц-антагонистов. Для снижения асимметрии силовых показателей мышц антагонистов необходима соответствующая корректировка программ спортивной подготовки. Очень важным является установление соотношения средств силовой, координационной подготовки и развития специальной, в том числе силовой выносливости, приводящих к пропорциональному развитию двигательных возможностей атлетов.

ВЫВОДЫ

Приведенные выше скоростно-силовые и силовые показатели двигательных способностей высококвалифицированных спортсменов женщин-самбистов позволяют их использовать как ориентиры при этапном контроле подготовленности в различные периоды годичного цикла и рассматривать их как модели силового совершенствования на пути к спортивному мастерству.

ЛИТЕРАТУРА

1. Види В.А. Воспитание локальной силы и выносливости мышц верхних конечностей у борцов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Види Виталий Антонович. – Москва, 2009. – 23 с.
2. Гаврилов В.В. Воспитание локальной силовой выносливости мышц верхних конечностей у борцов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гаврилов Владислав Владимирович. – Москва, 2003. – 22 с.
3. Гончаров Ю.С. Индивидуализация физической подготовки квалифицированных самбистов на основе учета функционального состояния организма : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гончаров Юрий Сергеевич. – Тула, 2013. – 23 с.
4. Тищенко И.И. Дзюдо и самбо среди женщин: методика подготовки спортсменок : учеб.-метод. пособие / И.И. Тищенко, В.В. Извеков, К.В. Извеков ; Российский университет кооперации, Саранский кооперативный институт (филиал). – Саранск : ЮрЭксПрактик, 2017. – 56 с.
5. Фирсов А.Г. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов-самбистов 17–19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Фирсов Александр Георгиевич. – Москва, 2007. – 21 с.
6. Элипханов С.Б. Педагогическая технология управления многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо : монография / С. Б. Элипханов. – Грозный : ЧГУПУ, 2020. – 342 с.

REFERENCES

1. Vidi, V.A. (2009), *Education of local strength and endurance of upper limb muscles in sambo wrestlers*, dissertation, Moscow.
2. Gavrilov, V.V. (2003), *Education of local strength endurance of upper limb muscles in sambo wrestlers*, dissertation, Moscow.
3. Goncharov, Yu.S. (2013), *Individualization of physical training of qualified sambo fighters on the basis of taking into account the functional state of the body*, dissertation, Tula.
4. Tishchenko, I.I., Izvekov, V.V. and Izvekov, K.V. (2017), *Judo and sambo among women*, training manual, Saransk.
5. Firsov, A.G. (2007), *Accented high-speed power training of wrestlers-sambists of 17–19 years and its influence on cumulative effect of training*, dissertation, Moscow.
6. Eliphanov, S.B. (2020), *Pedagogical technology of management of long-term strength training in women's judo*, monograph, Grozny.

Контактная информация: aliev.n.b@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.09.2023

УДК 796.42

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Максим Петрович Анисимов, кандидат педагогических наук, доцент, Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Андрей Александрович Ленин, старший преподаватель, Екатерина Михайловна Ленина, старший преподаватель, Екатерина

Михайловна Шулева, ассистент, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, Санкт-Петербург; Евгений Вячеславович Мельников, кандидат педагогических наук, доцент, Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники, Череповец

Аннотация

В процессе проводимого исследования, была разработана педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов. К главным компонентам разработанной модели относятся: физическое развитие спортсменов, цели развития скоростной выносливости у спортсменов, задачи подготовки по развитию скоростной выносливости, разработка программы тренировок, средства, формы, методы и принципы спортивной тренировки. Итогом педагогического эксперимента явились различия в результатах между группами. Результаты экспериментальной группы в среднем выше на 4–6% результатов контрольной группы, тем самым доказана эффективность разработанной педагогической модели.

Ключевые слова: Лёгкая атлетика, спортивная тренировка, педагогическая модель, педагогический эксперимент, эффективность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p17-21

PEDAGOGICAL MODEL OF SPEED ENDURANCE DEVELOPMENT IN TRACK AND FIELD ATHLETES

Maxim Petrovich Anisimov, candidate of pedagogical sciences, docent, Evgeny Anatolyevich Pronin, candidate of pedagogical sciences, Andrey Aleksandrovich Lenin, senior teacher, Ekaterina Mikhailovna Lenina, senior teacher, Ekaterina Mikhailovna Shuleva, assistant, St. Petersburg State Agrarian University; Evgeny Vyacheslavovich Melnikov, candidate of pedagogical sciences, docent, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets

Abstract

In the course of the research, a pedagogical model of the development of speed endurance in track and field athletes was developed. The main components of the developed model include: the physical development of athletes, the goals of the development of high-speed endurance in athletes, the tasks of training for the development of high-speed endurance, the development of a training program, means, forms, methods and principles of sports training. The result of the pedagogical experiment was differences in the results between the groups. The results of the experimental group are on average 4–6% higher than the results of the control group, thereby proving the effectiveness of the developed pedagogical model.

Keywords: Athletics, sports training, pedagogical model, pedagogical experiment, efficiency.

ВВЕДЕНИЕ

Стремление к совершенству в легкой атлетике требует многогранного подхода, который охватывает различные физические качества, включая скоростную выносливость. Скоростная выносливость – важнейший компонент, который позволяет спортсменам выдерживать высокоинтенсивные нагрузки в течение длительного времени. В нашей статье мы исследуем педагогическую модель, разработанную для повышения скоростной выносливости легкоатлетов, тем самым улучшая их общие показатели [2].

Скоростная выносливость играет ключевую роль в успехе легкоатлетов, особенно в таких видах, как бег на средние и длинные дистанции. Несмотря на его важность, существует ограниченное количество исследований конкретных педагогических моделей, адаптированных для развития этого важнейшего качества. Наше исследование направлено на устранение этого пробела, предлагая педагогическую основу.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В легкой атлетике, чтобы достичь высоких результатов большое значение имеет скоростная выносливость спортсмена.

В ходе анализа научно-методической литературы, исследований отечественных и зарубежных авторов, опроса респондентов, мы не нашли решения вопроса по нашему исследованию. Из этого следует, что тренировочный процесс спортсменов-легкоатлетов, требует методических установок.

Основываясь на вышеизложенных фактах, нами была разработана педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов.

К наиболее значимым компонентам разработанной модели относится: физическое развитие спортсменов, цели развития скоростной выносливости у спортсменов, задачи подготовки по развитию скоростной выносливости, разработка программы тренировок, средства, формы, методы и принципы спортивной тренировки [1].

В ходе нашего исследования был проведён педагогический эксперимент. Эксперимент проводился частично на базе Михайловской военной артиллерийской академии и Санкт-Петербургского государственного аграрного университета (г. Санкт-Петербург). В педагогическом эксперименте участвовало 8 спортсменов, 4 спортсмена экспериментальная группа (ЭГ) и 4 соответственно контрольная группа (КГ). У всех спортсменов, принимавших участие в педагогическом эксперименте уровень подготовки был примерно одинаков, спортсмены 2-3 спортивного разряда.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В период проведения педагогического эксперимента с июня по сентябрь 2023 года испытуемым контрольной группы планирование тренировочных заданий было основано большей части на стандартных упражнениях, а в тренировочный процесс экспериментальной группы по мимо стандартных упражнений была внедрена разработанная педагогическая модель развития скоростной выносливости. В тренировочный процесс ЭК внедрялись скоростно-силовые упражнения, упражнения, направленные на максимально быстрый темп, спортивные и подвижные игровые упражнения, а также создавались облегченные и затруднённые условия выполнения скоростных упражнений. Тренировка заканчивалась одним подходом непрерывных прыжков с разной амплитудой на максимальное время.

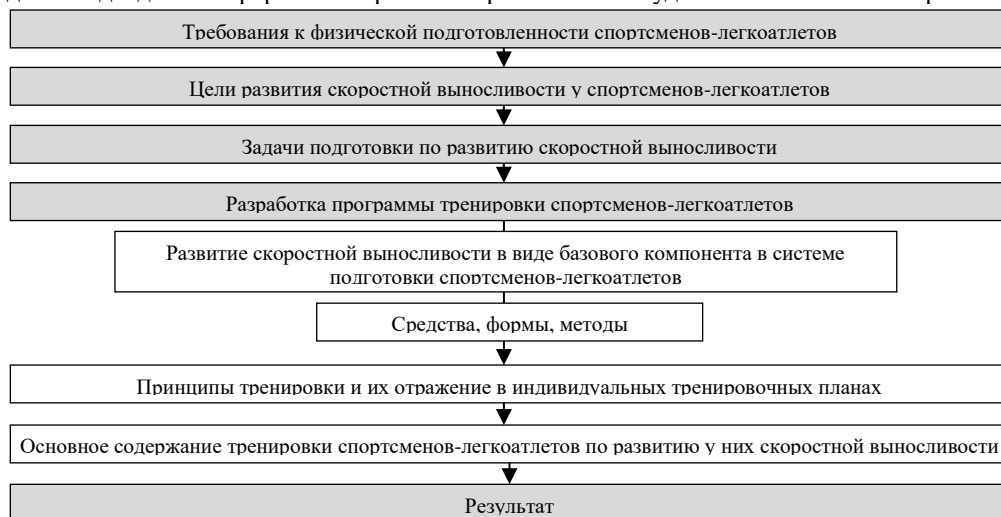


Рисунок – Педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов

Итогом педагогического эксперимента явились результаты, указанные в таблице 1, 2. Испытуемые экспериментальной группы, показали в среднем результаты на 4–6% выше, чем испытуемые контрольной группы. Тем самым доказано, что разработанная педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов

эффективна.

Таблица 1 – Показатели выполнения упражнения «Бег на 3 км» до эксперимента:

Испытуемые (КГ), СПБ ГАУ	Выполнение упражнения «Бег на 3 км», мин	Испытуемые (ЭГ), МВАА	Выполнение упражнения «Бег на 3 км», мин
1	10,30	1	10,11
2	10,51	2	10,14
3	11,00	3	11,00
4	10,10	4	10,56

Таблица 2 – Показатели выполнения упражнения «Бег на 3 км» после эксперимента

Испытуемые (КГ), СПБ ГАУ	Выполнение упражнения «Бег на 3 км», мин	Испытуемые (ЭГ), МВАА	Выполнение упражнения «Бег на 3 км», мин
1	10,33	1	10,01
2	10,50	2	10,05
3	11,01	3	10,45
4	10,02	4	10,39

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Установлено, что скоростная выносливость играет ключевую роль для спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой. В ходе нашего исследования, мы разработали педагогическую модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов и доказали, что она эффективна. В ходе педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной группы, показали в среднем результаты на 4–6% выше, чем испытуемые контрольной группы [3]. В процессе подготовки спортсменов-легкоатлетов, тренерам необходимо обратить внимание на индивидуализацию тренировочного процесса, так как уровень физической подготовленности у всех спортсменов разный, а также проводить контрольные сдачи нормативов, направленные на оценку скоростной выносливости, чтобы оценить уровень прогресса скоростной выносливости и возможность корректировки тренировочного процесса [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Важность внедрения упражнений из силовых видов спорта в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся военно-спортивным многоборьем / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, Д.Е. Конавалов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 382–384.
2. Основы тренировки бега на короткие дистанции в лёгкой атлетике / А.С. Фадеев, Е.А. Пронин, В. И. Горобец [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 483–486.
3. Психологическое обеспечение современного спорта на примере эстафетного бега 4x400 метров / Е.А. Пронин, В.В. Челядинов, В.Н. Максимов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2(216). – С. 567–569.
4. Сравнительный анализ военно-спортивного многоборья и других видов спорта / М.О. Паходня, Е.В. Мельников, Е.А. Пронин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 293–295.

REFERENCES

1. Pronin E.A., Fadeev A.S., Kononov D.E. et al. (2023), “The importance of introducing exercises from strength sports into the training process of athletes engaged in military-sports all-around”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 382–384.
2. Fadeev A.S., Pronin E.A., Gorobets V.I. et al. (2023), “Fundamentals of short-distance running training in athletics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (217), pp. 483–486.
3. Pronin, E.A., Chelyadinov, V.V., Maksimov, V.N. et al. (2023), “Psychological support of modern sports on the example of relay running 4x400 meters”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (216), pp. 567–569.
4. Pahodnya, M.O., Melnikov, E.V., Pronin, E.A. et al. (2023), “Comparative analysis of military-sports all-around and other sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (218), pp. 293–295.