

5. Koreneva, M.V. (2015), *Integrating the value potential of physical culture and Olympism in the process of physical education of university students*, dissertation, Krasnodar.

6. Kruglik, I.I. (2016), *Distance pedagogical technology in the field of Olympic education of students*, dissertation, St. Petersburg.

7. Martynenko, N.M. (2016), “Organizational and pedagogical conditions for the introduction of applied Olympic education into the physical education system of Kuban State University”, *Vestnik Maykopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta*, No. 1, pp. 71–75.

8. Prokopchuk, Yu. A. (1998), *Model of Olympic education for student youth based on the SpArt's Games*, dissertation, Krasnodar.

9. Shakirova, M. V. and Grishkevich, M. S. (2021), “Olympic education in the conditions of distance learning at a university”, *Optimization of the educational process in educational organizations of physical culture*, Chelyabinsk, pp. 87–89.

10. Shakirova, M.V. and Sharipov, M.F. (2019), “Pedagogical conditions for the formation of citizenship of students of the physical culture university under the Olympic education”, *World of Science. Pedagogy and psychology*, Vol. 7, No. 1, available at: <https://mir-nauki.com/PDF/23PDMN119.pdf> (accessed 28 August 2023).

Контактная информация: egorovvelo1997@gmail.com

Статья поступила в редакцию 18.09.2023

УДК 796.011.3

ИЗУЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Алла Витальевна Ежова, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж; Александр Алексеевич Чернышов, преподаватель, Воронежский институт Министерства внутренних дел России, Воронеж

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты физической подготовки девушек обучающихся в образовательных организациях МВД России. Частными задачами исследования являлись: исследовать эффективность скоростно-силовых упражнений в процессе физической подготовки; определить эффект воздействия скоростно-силовых нагрузок на специальную выносливость. Полученные в результате исследования, данные позволяют оптимизировать построение этапов годового цикла подготовки, основанных на связи беговой и скоростно-силовой нагрузки. Высокие показатели в беге на средние дистанции обуславливаются высоким уровнем скорости. Применять большие объемы бега для развития выносливости и повышения скорости не эффективно.

Ключевые слова: интенсивность нагрузки, физическая подготовка, способности, контроль, скорость бега.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p158-161

STUDY OF SPECIAL ENDURANCE IN MIDDLE DISTANCE RUNNING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Alla Vitalievna Ezhova, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports; Alexander Alekseevich Chernyshov, teacher, Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract

The article deals with aspects of the physical training of girls studying in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Particular objectives of the study were: to investigate the effectiveness of speed-strength exercises in the process of physical training; to determine the effect of speed-strength loads on special endurance. The data obtained as a result of the study make it possible to optimize

the construction of the stages of the annual training cycle, based on the relationship between running and speed-strength load. High results in middle-distance running are predetermined by a high level of speed. Applying large volumes of running to develop endurance and increase speed is not effective.

Keywords: load intensity, physical training, abilities, control, running speed.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная подготовка выпускников образовательных организаций МВД России предъявляет высокие требования к уровню физических качеств: поддерживать определенную скорость бега на дистанции, а значит бороться с утомлением. От того, насколько развиты основные физические качества, от которых зависит профессиональная деятельность, можно судить о дальнейшем профессиональном росте. Развивать скоростно-силовые качества на средние дистанции необходимо целенаправленно и систематично [1, 2].

Высокие результаты в беге на средние дистанции предопределяются высоким уровнем скорости. Применять большие объемы бега для развития выносливости и повышения скорости не эффективно. Исходя из вышеизложенного, мы определили цель исследования: совершенствование методики использования нагрузок скоростно-силовой направленности в процессе физической подготовки.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования применялись общепринятые методики исследования для области физической культуры и спорта. С целью выявления лимитирующих факторов спортивного результата в беге на средние дистанции и обоснования включения в процесс подготовки скоростно-силовых нагрузок проводился анализ источников информации.

В процессе исследования, с целью сбора фактического материала в естественных условиях тренировочного процесса проводились педагогические наблюдения по применению скоростно-силовых нагрузок.

Базой педагогического эксперимента был Воронежский институт МВД России. В нем было задействовано 18 девушек. Из них были сформированы три однородные по спортивному результату группы по 6 человек в каждой, одна из которых считалась контрольной.

Углубляющиеся научные представления о функциональных резервах человеческого организма дают возможность интенсифицировать тренировочные нагрузки, приближая их к соревновательным. Сдерживающим фактором при этом выступает опорно-двигательный аппарат, травмирующийся во время интенсивных беговых нагрузок из-за постоянных ударов о беговую дорожку

В ходе подготовки занимающиеся использовали предложенное нами распределение скоростно-силовых нагрузок, полученных нами в ходе предварительных исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

В наших исследованиях подсчет параметров нагрузки производится по четырем показателям:

1. Бег с околосоревновательной скоростью (спринт и отрезки до 800 м), характеризующийся вовлечением ДЕ (двигательная единица) с высоким порогом возбуждения.
2. Бег с пороговой скоростью, развивающий аэробные возможности работающих мышц, включающий отрезки от 1000 м до 5000 м.
3. Медленный бег со скоростью ниже ПАНО.
4. Скоростно-силовые нагрузки, включающие прыжковые, специальные беговые, силовые упражнения.

В ходе эксперимента контрольная группа (В) придерживалась в своей тренировочной программе традиционной схемы построения нагрузок, характеризующейся высоким объемом длительного бега подпороговой мощности в подготовительном периоде, плавным снижением его к началу соревновательного периода с постепенным ростом интенсивности

за счет включения коротких и средних отрезков бега, а также скоростно-силовых упражнений. Среднемесячный объем в этой группе был равен 171 км.

Мы предполагали больший прирост результатов в группе Б. Здесь возникает необходимость выяснить, в какой степени следует предпочтение скоростно-силовым и силовым упражнениям перед низкоинтенсивными в тренировочном процессе занимающихся на средние дистанции. Поэтому в группе А мы полностью исключили из тренировочных планов медленный бег, тем самым сведя к минимуму воздействие на кардио-респираторную систему, заменив его прыжковыми упражнениями.

В тренировочной программе этой группы в широком диапазоне представлены бег на отрезках с максимальной скоростью – с целью воздействия на креатин-фосфатный механизм энергообеспечения, бег с околосоревновательной скоростью – для формирования стереотипа движений и тренировки гликолитического и окислительного механизмов энергообеспечения, прыжковые, беговые и силовые, а также бег со скоростью ПАНО – для повышения способности мышц утилизировать лактат (таблица)

Количество силовых и специально беговых упражнений в обеих экспериментальных группах было одинаковым: 9,8 км в группе Б и 9,5 км в группе А. Большое воздействие на периферический аппарат в группе А достигалось за счет прыжковых упражнений, количество которых составило 8,1 км.

Таблица – Тренировочная программа

	А	Б	В
ООБ	79,2±7	159±34	171±47
ПАНО	43,1±2,4	15,5±6,1	25±9,6
Скоростно-силовые нагрузки	17,6±4,8	9,8±2,4	3,5±0,06
Отрезки	18,5±4,1	11,1±3,2	11,2±0,02
Медленный бег	0	122±27	131±19

Результаты проведенных исследований показали, что среди всех испытуемых спортсменки группы В выполняли самые большие объемы тренировочной нагрузки, преимущественно за счет длительного медленного бега. По окончании эксперимента спортивный результат в этой группе недостоверно улучшился ($p>0,05$) с 120,2 сек. до 117,7 сек (в среднем на 2,5 сек).

В группе Б спортсменки при достаточно большом объеме медленного бега выполнили больший по сравнению с девушками группы В объем скоростно-силовых нагрузок и бега на отрезках с соревновательной скоростью. По окончании эксперимента спортивный результат в этой группе достоверно ($p<0,05$) улучшился с 117,7 сек. до 112,9 сек (в среднем на 4,9 сек).

В группе А главной целью при составлении тренировочной программы было выполнение максимально возможных объемов скоростно-силовых нагрузок. Также спортсменки этой группы выполнили больший по сравнению с девушками группы В и группы Б объем бега с соревновательной скоростью и объем бега со скоростью на уровне ПАНО.

По окончании эксперимента спортивный результат в этой группе достоверно улучшился ($p<0,05$) с 118,9 сек. до 110,0 сек (в среднем на сек).

В среднем по группе А было выполнено 18,5 км бега на отрезках, 17,6 км скоростно-силовых нагрузок и 43,1 км в месяц бега на пороговой скорости. Вероятно, такое сочетание нагрузок эффективно дополняет друг друга, способствуя параллельному приросту аэробных и скоростно-силовых возможностей, что сказывается на достоверном улучшении спортивного результата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Смещение акцента тренировочных нагрузок на средние дистанции (с преимущественно анаэробным типом энергообеспечения) в сторону скоростно-силовых нагрузок оказывает существенное влияние на рост специальной работоспособности и рост

спортивного результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Толстых С.К. Методы совершенствования профессиональной подготовки со слушателями вузов МВД России / С.К. Толстых, Д.С. Толстых, А.В. Ежова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2020. – № 10 (188). – С. 377–381.
2. Шуманский И.И. Скоростно-силовая подготовка курсантов Федеральной службы исполнения наказаний Российской Федерации в беге на короткие дистанции / И.И. Шуманский, А.В. Ежова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2021. – № 2 (192). – С. 373–376.

REFERENCES

1. Tolstykh, S.K., Tolstykh, D.S. and Ezhova, A.V. (2020), “Methods of improving professional training with students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 188, No. 10, pp. 377–381.
2. Shumansky, I.I. and Yezhov, A.V. (2021), “Speed-strength training of cadets of the Federal Penitentiary Service of the Russian Federation in sprinting”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 192, No. 2, pp. 373–376.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.08.2023

УДК 796/799

ИЗБЫТОЧНОСТЬ И НЕДОСТАТОЧНОСТЬ В ПРАКТИКЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Вячеслав Александрович Ермаков, доктор педагогических наук, профессор, Тульский государственный университет, Тула; Мария Сергеевна Леонтьева, доктор педагогических наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, Москва; Ирина Викторовна Меркулова, кандидат педагогических наук, Государственный университет управления, Москва

Аннотация

Рассмотрены смысловые характеристики понятий «избыточность», «недостаточность», «двигательные способности», установлена логическая взаимосвязь этих понятий и реализация этой связи в тренировочном процессе по избранному виду спорта. На основе тестирования, статистической обработки полученных данных с использованием вариационного, корреляционного анализов и метода суммарного показателя выявлены двигательные способности с избыточностью и недостаточностью по развитию у начинающих спортсменов 10-11 лет, а также установлена степень взаимосвязи и согласования между ними. При анализе корреляций определены цепочки связей, характеризующие внутривозрастную изменчивость – типологию – моторного развития начинающих спортсменов, составляющей главное условие индивидуализации тренировочного процесса с опорой на ведущую двигательную способность – с избыточностью по развитию. Нахождение в структуре физического потенциала начинающих спортсменов показателей недостаточно развитых двигательных способностей и сила связи (или ее отсутствие) с показателями ведущей способности позволяют прогнозировать их влияние на спортивный результат и с учетом этого определить для них место и функции в тренировочном процессе.

Ключевые слова: избранный вид спорта, начинающие спортсмены, организация и содержание тренировочного процесса, избыточность и недостаточность, двигательные способности

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p161-166

REDUNDANCY AND INSUFFICIENCY IN PRACTICE CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS

Vyacheslav Aleksandrovich Ermakov, doctor of pedagogical sciences, professor, Tula State University; Maria Sergeevna Leontieva, doctor of pedagogical sciences, docent, Moscow State