

<https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301/> (дата обращения 01.02.2023).

2. Бриммер К. Руководство по владению шашкой в войсках конвойной стражи СССР. / Составил: К. Бриммер. – Москва ; Ленинград : Гос. изд-во. Отд. воен. литературы, 1928 (М. : тип. "Красный пролетарий"). – 56 с.

3. Звягинцев М.В. Построение тренировочного занятия в условиях реализации технологии формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России / М.В. Звягинцев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 52–53.

4. Петухов С.И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика : монография / С.И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 107с.

REFERENCES

1. Ministry of Justice of the Russian Federation (2001), "On the approval of the Manual on the physical training of employees of the penitentiary system of the Ministry of Justice of Russia", *Order of the of November 12, 2001 No. 301*, available at: https://ukrfkod.ru/zakonodatelstvo/prikaz-miniusta-rossii-ot-12112001-n-301 (accessed 01.02.2023).

2. Brimmer, K. (1928), *Guide to possession of a checker in the troops of the escort guards of the USSR*, State. publishing house Dep. military literature, Moscow, Leningrad.

3. Zvyagintsev, M.V. (2022), "Construction of a training session in the context of the implementation of the technology for the formation of a professional sports culture of the personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 52–53.

4. Petukhov, S.I. (2000), *Formation of health and development of younger schoolchildren in the system of physical education: theory and practice*, Novokuznetsk.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 796.422

ВЛИЯНИЕ БЕГА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МАНЕЖЕ И НА ТРЕНАЖЕРЕ «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА» НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

Для поиска ответа на актуальный вопрос по совершенствованию процесса подготовки занимающихся к выполнению нормативов в беге на средние дистанции, автором поставлена цель исследования, которая заключалась в том, чтобы оценить возможности тренажера «Беговая дорожка», как эффективного средства развития скоростной выносливости. Для этого автором решались следующие задачи исследования: создать условия для физической подготовки студентов (23 юноши по 18 лет) к бегу на 3000 м в спортивном зале с применением тренажера «Беговая дорожка»; сравнить показатели развития скоростной выносливости по результатам в беге на 3000 м между студентами, которые тренировались на «Беговой дорожке» и студентами, которые в таком же объеме тренировались на дорожке легкоатлетического манежа. В результате, по итогам эксперимента, который проходил учебный год, выяснилось, что у студентов группы, которые занимались в легкоатлетическом манеже показатели скоростной выносливости на 44 с лучше, в сравнении со студентами, которые готовились с помощью «Беговой дорожки». Вывод, полноценная эффективная подготовка к бегу на средние дистанции, а, следовательно, развитие скоростной выносливости может происходить только на дорожке легкоатлетического манежа. Данный факт важен не только для теории и методики физического воспитания, но и имеет большую практическую значимость, подтверждая значимость оснащения учебных заведений всех типов соответствующими спортивными сооружениями.

Ключевые слова: беговая дорожка, легкоатлетический манеж, бег, средняя дистанция, тренажер, скоростная выносливость.

INFLUENCE OF RUNNING IN THE ATHLETICS ARENA AND ON THE SIMULATOR "TRUNK TRACK" ON THE DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE

Vadim Yusupovich Ziambetov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Orenburg State University, Orenburg

Abstract

In order to find an answer to the topical question of improving the process of preparing those involved in fulfilling the standards in middle-distance running, the author set the goal of the study, which was to evaluate the capabilities of the Treadmill simulator as an effective means of developing speed endurance. To do this, the author solved the following tasks of the study: to create conditions for the physical preparation of students (23 young men of 18 years old) to run 3000 meters in the gym using the Treadmill simulator; to compare the indicators of development of speed endurance according to the results in the 3000 m run between students who trained on the "Treadmill" and students who trained in the same volume on the track of the athletics arena. As a result, according to the results of the experiment, which took place during the academic year, it turned out that the students of the group who were engaged in the track and field arena had 44 s better indicators of speed endurance in comparison with the students who prepared with the help of the "Treadmill". Conclusion, a full-fledged effective preparation for middle-distance running, and, consequently, the development of speed endurance can only take place on the track of an athletics arena. This fact is important not only for the theory and methodology of physical education, but also has great practical significance, confirming the importance of equipping educational institutions of all types with appropriate sports facilities.

Keywords: treadmill, athletics arena, running, middle distance, simulator, speed endurance.

ВВЕДЕНИЕ

В средней полосе России, а также в ее северных регионах отсутствует возможность постоянной беговой подготовки обучающихся на открытом стадионе или на открытых дорожках. Зимний период в большинстве регионов нашей страны представляет определенную сложность из-за наличия снега на стадионе (площадке, беговых дорожках). В большинстве учебных заведений учащиеся выполняют контрольные беговые упражнения на стадионе в мае в конце учебного года (IV четверти, II семестра), недавно выйдя на занятия на открытом воздухе из спортивного зала. Часто нескольких подготовительных занятий на открытом воздухе недостаточно для подготовки к успешному выполнению нормативов в беге на средние и длинные дистанции, если качество беговой подготовки в спортивном зале (легкоатлетическом манеже) было низким. Это достаточно актуальная проблема, потому что бег на 100 м, на 3000 м (девушки на 2000 м) являются обязательными контрольными испытаниями при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Специалисты в области физической культуры и спорта находятся в постоянном поиске эффективных способов сохранения беговой подготовленности занимающихся на достаточном уровне в зимних условиях [4]. Некоторые педагоги по физической культуре считают, что наличие тренажеров «Беговая дорожка» («БД») в учебных заведениях способна эффективно решить данную проблему и полностью заменить беговые упражнения на полноценной беговой дорожке легкоатлетического манежа в период поздней осени, а также зимне-весенний период обучения.

Мы решили выяснить, сможет ли использование тренажера «БД» на занятиях по физической подготовке эффективно сохранить беговую готовность обучающихся. Цель исследования – определить эффективность развития скоростной выносливости с применением тренажера «БД» в беге на средние дистанции. Задачи исследования: внедрить и обеспечить полноценную беговую подготовку обучающихся на занятиях по физической культуре с применением тренажера «БД»; определить уровень развития скоростной выносливости у занимающихся на тренажере «БД» и сравнить их с показателями обучающихся,

которые также занимались беговой подготовкой, но на дорожках легкоатлетического манежа.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основной метод исследования в работе – метод эксперимента. На основе данных эксперимента, анализа работ других ученых, литературных источников и интернет-ресурсов, дана сравнительная характеристика результатов исследовательской работы в двух группах занимающихся [1, 2, 3, 5]. Работа проводилась в течение 2021-22 учебного года со студентами (юношами) 18 лет, в двух группах по 23 человека с равными исходными показателями скоростной выносливости. Контроль результатов проводился на стадионе в начале и в конце учебного года. Для определения уровня развития скоростной выносливости применялось контрольное упражнение «Бег на 3000 м».

В группе «А» занятия по физической подготовке в закрытых условиях проходили в легкоатлетическом манеже, а со студентами группы «Б» занятия проводились в спортивном зале с наличием тренажеров «БД». Легкоатлетическая беговая подготовка проходила в установленном рабочей программой объеме с равной беговой нагрузкой в двух группах. Группа «А» на занятии пробегала установленный беговой объем для подготовки к бегу на средние дистанции, определяя дистанцию по результатам пробежки кругов (1 круг – 200 м). А группа «Б» определяла пробегаемую дистанцию за занятие по индикатору счетчика расстояния на табло тренажера «БД». Занятия проходили 2 раза в неделю и пробегаемое расстояние, количество отрезков, методы тренировки были различными с учетом принципа волнообразности воздействия физической нагрузки. Учитывая разную физическую подготовленность студентов, скорость преодоления тренировочной средней дистанции была также разной, в основном средняя или выше средней. Также необходимо отметить, что кроме «Легкой атлетики», осуществлялась реализация других разделов программы, без ущерба для качества изучения программного материала.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Среднестатистические показатели скоростной выносливости студентов в беге на средние дистанции представлены в таблице.

Таблица – Показатели скоростной выносливости в группах

Бег 3000 м	Группа «А»		Группа «Б»		Р
	Начало	Окончание	Начало	Окончание	
Время, (мин)	15,25±0,05	14,02±0,07	15,11±0,04	14,46±0,05	<0,05

По результатам исследования выяснилось, в группе «А» результаты улучшились на 1 мин 23 с, а в группе «Б» только на 25 с. В группе «А» окончательный результат на 44 с выше, чем результат студентов группы «Б» в конце эксперимента. Для бега на средние дистанции это хороший результат, учитывая контингент занимающихся (не спортсмены) и учебный процесс по физическому воспитанию в вузе.

ВЫВОДЫ

Сравнивая показатели скоростной выносливости по итогам эксперимента, мы можем констатировать, что занятия на тренажере «БД» недостаточно эффективно способствуют подготовке к бегу на средние дистанции. Предполагаем, что процесс отталкивание на тренажере «БД» не совсем полноценный из-за движения самого полотна дорожки, где бегуну достаточно небольших усилий для перестановки ног, а полноценный толчок, обеспечивающий передвижение тела в пространстве отсутствует. А на беговой дорожке легкоатлетического манежа необходимо полноценно протолкнуть себя в пространстве, сделав соответствующий толчок и последующий беговой шаг. Возможно, разная биомеханика движений ног в этих двух разных условиях бега, влияют на физическую подготовку. Но это уже может подтвердить другое исследование по высчитыванию коэффициента полезного

действия толчкового движения ноги.

Также следует отметить, что подготовка к бегу на средние дистанции с помощью тренажера «БД» не является бесполезной. Это хороший способ, выход из сложной ситуации (отсутствие большого спортивного зала, легкоатлетического манежа), когда полноценно готовиться к выполнению нормативов в беге невозможно из-за целого ряда причин. Которые также указывают на то, что такие обстоятельства необходимо срочно менять, потому что эффективное совершенствование процесса подготовки к бегу на средние дистанции на современном этапе может осуществляться только на полноценной беговой дорожке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Володин Р.Н. Повышение экономичности бега в спортивной подготовке студентов вузов, занимающихся бегом на средние дистанции / Р.Н. Володин, В.Д. Кряжев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 88.
2. Крикунов Г.А. Техника бега на средние и длинные дистанции / E-Scio. – 2021. – № 3 (54). – С. 93–97.
3. Манжуев С.Х. Лимитирующие и способствующие факторы соревновательного результата в беге на средние дистанции // С.Х. Манжуев, К.Р. Студеникина // Вестник физической культуры и спорта. – 2019. – № 1 (24). – С. 11–14.
4. Стрельцова А.А. Новый взгляд на тренировочный процесс: бег на средние и длинные дистанции / Современная школа России. Вопросы модернизации. – 2022. – № 9 (44). – С. 30–35.
5. Фадеева А.М. Методы минимизации рисков в формировании оптимального ассортимента беговых дорожек / Вестник университета. – 2021. – № 11. – С. 149–156.

REFERENCES

1. Volodin, R.N. and Kryazhev, V.D. (2019), "Increasing the economy of running in the sports training of university students involved in middle-distance running", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 88.
2. Krikunov, G.A. (2021), "Running technique for medium and long distances", *E-Scio*, No. 3 (54), pp. 93–97.
3. Manzhuev, S.Kh. and Studenikina, K.R. (2019), "Limiting and contributing factors of competitive results in middle-distance running", *Bulletin of physical culture and sports*, No. 1 (24), pp. 11–14.
4. Streltsova, A.A. (2022), "A new look at the training process: running for medium and long distances", *Modern School of Russia. Issues of modernization*, No. 9 (44), pp. 30–35.
5. Fadeeva, A.M. (2021), "Methods of minimizing risks in the formation of the optimal range of treadmills", *Bulletin of the University*, No. 11, pp. 149–156.

Контактная информация: ziambetov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2023

УДК 797.26

ПРЫЖКИ В ВОДУ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

Вадим Юсупович Зиамбетов, кандидат педагогических наук, доцент, Оренбургский государственный университет, Оренбург

Аннотация

В статье описываются условия, при которых развивается вестибулярный аппарат на занятиях по плаванию со студентами. Подчеркивается значимость и актуальность поиска новых путей развития вестибулярной сенсорной системы человека. Автор предлагает применять разнообразные усложненные прыжки в воду для развития вестибулярного аппарата, что и является целью исследования. Разработаны физические упражнения по прыжкам в воду, которые применялись на плановых занятиях по плаванию в рамках физического воспитания студентов. Два раз в неделю в течение 4 месяцев 22 студента-юноши экспериментальной группы выполняли соответствующие прыжки в воду,