

Применение разработанного подхода в оценке скоростных и скоростно-силовых способностей позволяет специалистам разрабатывать индивидуальную стратегию и тактику физической подготовки с учетом физического развития и спортивной квалификации легкоатлетов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования выявлено, что связь показателей скоростных и скоростно-силовых способностей у легкоатлетов меняется в процессе многолетней подготовки. Установлены статистически значимые корреляционные связи между результатами бега на короткие дистанции и прыжковых тестов для легкоатлетов с учетом спортивной квалификации. В группе легкоатлетов с квалификацией I–III юношеский спортивный разряд наибольшей информативностью обладают тесты бег на 15 м с ходу ($r=0,970$) и прыжок в длину с места ($r=-0,813$), в группе II–III спортивный разряд – бег на 15 м с ходу ($r=0,965$) и тройной прыжок с места ($r=0,860$), в группе КМС-I спортивный разряд – бег на 15 м со старта ($r=0,954$) и прыжок вверх из полуприседа ($r=-0,784$).

На основе уравнений регрессии разработаны модельные показатели развития скоростно-силовых и скоростных способностей легкоатлетов разной квалификации, специализирующихся в беговых дисциплинах легкой атлетики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугаева К.Д. Содержание и организация комплексного контроля легкоатлетов-спринтеров в условиях Севера / К.Д. Бугаева // Символ науки. – 2015. – № 6. – С. 22–26.
2. Сидоренко О.А. Особенности структуры скоростно-силовой подготовленности курсантов ВА МВД различной квалификации, специализирующихся в спринтерском беге / О.А. Сидоренко, Е.Ю. Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3 (21). – С. 43–48.
3. Юшкевич Т.П. Критерии оценки скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов-спринтеров / Т.П. Юшкевич, В.Л. Царанков // Мир спорта. – 2023. – № 2 (91). – С. 22–26.
4. Stoyanov H.T. Effect of assisted training on the special running preparation of junior sprinters for 100 and 200 m / H.T. Stoyanov // Human. Sport. Medicine. – 2019. – Vol. 19, No. 3. – P. 74–79.

REFERENCES

1. Bugaeva, K.D. (2015), “Content and organization of complex control of sprinters in the conditions of the north”, *Science symbol*, No. 6, pp. 22–26.
2. Sidorenko, O.A. and Barabankina, E.Yu. (2017), “Features of the structure of speed-strength readiness of cadets of the Military Academy of the Ministry of Internal Affairs of various qualifications, specializing in sprinting”, *Physical education and sports training*, No. 3 (21), pp. 43–48.
3. Yushkevich, T.P. and Carankov, V.L. (2023), “Criteria for assessing the speed-strength readiness of sprint athletes”, *World of Sports*, No. 2 (91), pp. 22–26.
4. Stoyanov, H.T. (2019), “Effect of assisted training on the special running preparation of junior sprinters for 100 and 200 m”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 19, No. 3, pp. 74–79.

Контактная информация: taba4og@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.09.2023

УДК 796.015.58

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БЕГУНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ СЕКЦИЯХ В ВУЗЕ

Наида Джамалдиновна Тагирова, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань; Ольга Владимировна Морозова, кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева, Астрахань, Елена Геннадьевна

Коноплева, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

В статье говорится об актуальности использования метода круговой тренировки на занятиях в легкоатлетических секциях в вузах. Для тренировки контрольной группы использовался комплекс упражнений. Упражнения выполнялись последовательно, проходя 10 «станций». К концу эксперимента у студентов, использующих на занятиях метод круговой тренировки показатели улучшились. Студенты из экспериментальной группы показали очень хорошие результаты на городских и межвузовских соревнованиях и не однократно были призерами соревнований.

Ключевые слова: круговая тренировка, легкоатлеты, скоростные способности, комплекс упражнений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p443-447

EFFECT OF CIRCUIT TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF RUNNERS' SPEED ABILITIES DURING ATHLETICS CLASSES AT UNIVERSITY

Naida Jamalidinova Tagirova, teacher, Astrakhan State Medical University; Olga Vladimirovna Morozova, candidate of pedagogical sciences, docent, Tatishchev State Astrakhan University, Astrakhan; Elena Gennadievna Konopleva, teacher, Astrakhan State Medical University

Abstract

The article talks about the relevance of using the circuit training method in the classroom in athletics sections in universities. A set of exercises was used to train the control group. The exercises were performed sequentially, passing 10 "stations". By the end of the experiment, the physical indicators of students, who used the method of circular training in the classroom, improved. Students from the experimental group showed very good results in city and interuniversity competitions and became winners of competitions more than once.

Keywords: circuit training, athletes, speed abilities, a set of exercises.

ВВЕДЕНИЕ

В спорте всем очень важно достичь высоких показателей, каждый тренер подбирает для своих спортсменов определенные упражнения и методики [1, 5, 6].

Таким образом, возникает необходимость в поиске эффективных форм и методов в организации занятий. Поэтому в последнее время широкое распространение получили занятия с применением метода круговой тренировки [7, 8].

Мы уже не раз предлагали применять этот метод для развития скоростных и физических качеств спортсменов [2, 3, 4].

Многие авторы также предлагают использовать данный метод на занятиях в школах, в ВУЗах, а также для подготовки профессиональных спортсменов.

Карягина Н.В., Ильиных Д.В., Корнилов А.Н. и многие другие предлагают использовать круговую тренировку для подготовки легкоатлетов, как очень эффективный способ подготовки атлетов, так как решает одну из важнейших задач – это достижение высокой работоспособности [9].

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Круговой метод подготовки представляет собой комплекс упражнений, который повторяется несколько раз. Выбор комплекса упражнений зависит от задач тренировки и поставленных целей.

Но такой метод организации занятий преподаватели физической культуры часто игнорируют. Мы же предлагаем использовать этот метод и на занятиях физического воспитания и на тренировках в спортивных секциях.

В связи с тем, что в период с ноября по март занятия проходят в спортивном зале, перед нами стал вопрос о выборе методик подготовки легкоатлетов, занимающихся в

спортивной секции

Так нами был предложен комплекс упражнений круговой тренировки для подготовки студентов, занимающихся в секции по легкой атлетике.

Для изучения эффективности использования данного комплекса упражнений мы провели эксперимент.

В эксперименте участвовали студенты 1–4 курсов основной медицинской группы. До начала эксперимента все студенты вуза прошли медицинский осмотр.

В эксперименте участвовали две группы, которые занимались в легкоатлетической секции: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 человек.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а на занятиях экспериментальной группы использован следующий комплекс упражнений:

1. Разножка
2. Многоскоки или «Олений бег»
3. Лягушка
4. Выпрыгивание в опоре
5. Прыжки с ноги на ногу
6. Выпрыгивание из полуприседа
7. Махи из выпада
8. Боковое поднятие корпуса
9. Бег на месте возле стенки
10. Планка с поднятием ноги

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Упражнения выполнялись последовательно, проходя 10 «станций». Корнилов А.Н. предлагает на первоначальном этапе перед спортсменом выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка – половина максимальных повторений. Поэтому мы предлагали 3-4 повторений.

Наш эксперимент длился 8 месяцев. Для анализа изменений показателей в сентябре и в апреле были проведены контрольные тесты: 1) бег (девушки – бег 500м, юноши – бег 1000 м.), прыжок в длину с места, подтягивание в висе (юноши) и пресс за 1 минуту у девушек. Все данные занесены в таблицы.

Таблица – Динамика показателей легкоатлетов (девушки) на протяжении эксперимента, мин

Тесты	На начало эксперимента			В конце эксперимента		
	М±m (контроль)	М±m (экспер. группа)	Парный t-критерий Стьюдента	М±m (контроль)	М±m (экспер. группа)	Парный t-критерий Стьюдента
Прыжок в длину с места, см	179,0± 4,657	178,9±5,303	0,015	180,4± 4,420	187,1±4,165	1,317
Бег 500 м., мин	2,043±0,032	2,05±0,033	0,201	2,02 ±0,025	1,741±0,067	3,967
Пресс за 1 мин, раз	45,9±1,876	46,5±1,734	0,219	46,4 ±1,392	53,9±1,574	3,80

По результатам тестов до начала эксперимента можно заметить, что между двумя группами различий практически нет. Средние показатели отличаются не значительно. Полученное эмпирическое значение t находится в зоне незначимости.

А вот данные после эксперимента отличаются. В экспериментальной группе значения показателей выше.

$t_{набл} > t_{крит}$, изменения признака статистически значимы.

Все студенты, участвующие в эксперименте участвовали в городских, межвузовских и других соревнованиях. Занимающиеся в экспериментальной группе показали очень хорошие результаты, не однократно были призерами соревнований.

На основе средних показателей, взятых из таблицы. Мы построили и сравнительные диаграммы.

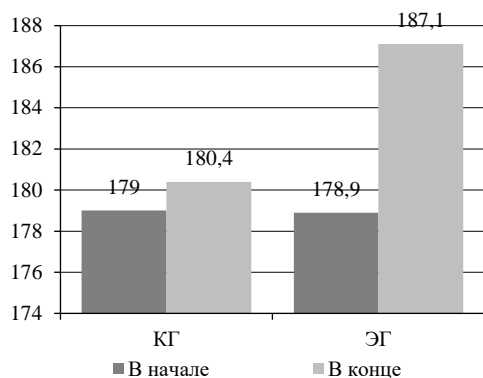


Рисунок 1 – Динамика прыжков у девушек

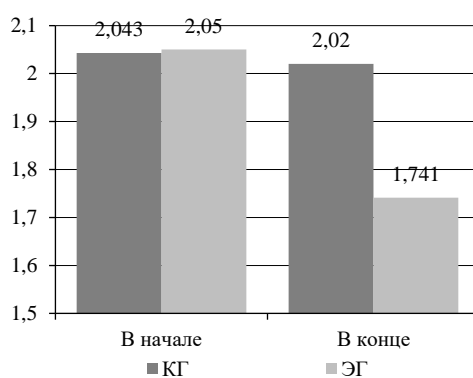


Рисунок 2 – Динамика скоростных способностей у девушек

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты показали, что к концу эксперимента у студентов, использующих на занятиях метод круговой тренировки показатели улучшились.

И так мы считаем, что комплекс упражнений, предложенный нами для занятий в легкоатлетической секции, эффективен и мы продолжим его использовать в дальнейшем, для подготовки бегунов на короткие и средние дистанции.

ЛИТЕРАТУРА

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. – URL: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (дата обращения: 25.12.2023).
2. Формирование оптимальных параметров разбега в прыжках в длину у юных спортсменов / Э.А. Аленуров, М.А. Петрова, Н.Н. Маринина, Л.Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 16–20.
3. Бушманова О.И. Метод круговой тренировки как эффективное средство подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО по метанию гранаты // О.И. Бушманова А.В. Никулин, Е.В. Принцева // Вопросы педагогики. – 2021. – № 1-1. – С. 24–27.
4. Доронцев А.В. Концепция общекультурных компетенций по физической культуре в медицинских вузах / А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 61–64.
5. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий комплекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, О.А. Разживин, А.В. Доронцев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 39–40.
6. Биомеханические и биоэнергетические критерии техники бега на средние и длинные дистанции / В.Д. Кряжев., А.В. Доронцев, А.В. Швецов., Е.Н. Амелина. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 267–271.
7. Функциональные особенности сердца у юных пловцов / И.Н. Медведев., В.Ю. Карпов., Н.М. Лапина., А.А. Светличкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 234–238.
8. Функциональные возможности организма у астенизированных студентов, перенесших коронавирусную инфекцию и приступивших к футбольным тренировкам / А.А. Светличкина, С.Ю. Завалишина, Э.А. Аленуров, С.А. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 399–405.
9. Перспективы применения функциональной пробы у высококвалифицированных гимнасток – художниц для планирования уровня физической нагрузки / А.А. Светличкина., Л.Н. Порубайко, А.В. Доронцев., К.А. Доронцева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 4. – С. 22–27.

REFERENCES

1. President of the Russian Federation (2014), *On the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" (GTO)*, Order of 24.03.2014 No. 172, available at: <https://gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (accessed 25 December 2022).
2. Alenurov, E.A., Petrova, M.A., Marinina, N.N. and Klimova, L.Yu. (2020), "Formation of the optimal parameters of the long jump run in young athletes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 183, No. 5, pp. 16–20.
3. Bushmanova, O.I., Nikulin, A.V. and Princeva, E.V. (2021), "The circuit training method as an effective means of preparing students for passing the norms of the VFSK GTO for throwing grenades", *Questions of pedagogy*, No. 1-1, pp. 24–27.
4. Dorontsev, A.V. (2017), "The concept of general cultural competencies in physical culture in medical universities", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 4 (146), pp. 61–64.
5. Karpov, V.Yu., Eremin, M.V., Razjivin, O.A. and Dorontsev, A.V. (2021), "Customized track-and-field sports training and progress toolkit for success in GTO complex tests", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 35–36.
6. Kryazhev, V.D., Dorontsev, A.V. Shvetsov A.V. and Amelina, E.N. (2023), "Biomechanical and bioenergy criteria for medium and long distance running", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), pp. 267–271.
7. Medvedev, I.N., Karpov V.Yu., Lapina N.M., and Svetlichkina A.A., (2022) "Functional features of the heart in young swimmers", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 234–238.
8. Svetlichkina, A.A., Zavalishina, S.Yu., Alenurov, E.A. and Petrov, S.A. (2022), "The functional capabilities of the body in asthenized students who have had a coronavirus infection and started football training", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 399–405.
9. Svetlichkina, A.A., Porubaiko L.N., Dorontsev A.V. and Dorontseva K.A. (2021), "Prospects for the use of a functional test in highly qualified gymnasts - artists for planning the level of physical activity", *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*. Vol. 16, No. 4, pp. 22–27.

Контактная информация: naida_tagirova@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 11.09.2023

УДК 796.011.3

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА**

Марина Евгеньевна Тараканова, директор, *Центр физической культуры и здоровья;*
Наталья Юрьевна Харитонова, старший преподаватель, **Лариса Владимировна Мальцева**, старший преподаватель, **Анна Александровна Кряклина**, старший преподаватель, **Марина Валентиновна Кондратьева**, старший преподаватель, **Зоя Михайловна Молчанова**, старший преподаватель, *Санкт-Петербургский химико-фармацевтический университет.*

Аннотация

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является важным направлением в системе высшего образования. Вместе с тем, в учебном процессе по физической культуре в вузе, выделяется слишком мало времени на ее реализацию. Как правило, ППФП осуществляется в узких рамках общей физической подготовки, без учета специфики профессии будущих выпускников. Центром физической культуры и здоровья (Центр) Санкт-Петербургского химико-фармацевтического университета (СПХФУ) проведено исследование особенностей профессиональной деятельности и условий труда провизоров, в результате которого разработаны комплексы производственной гимнастики для данной категории работников. В учебный процесс по ППФП студентов СПХФУ внедрена методика составления этих комплексов на основе разработанных Центром схем.

Ключевые слова: ППФП, физические упражнения, социологический опрос, провизор, условия труда, производственная гимнастика, схема, комплекс.