



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВПО «ВГАФК»)

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В РОССИИ

**Сборник материалов
Всероссийской научной конференции**

30-31 октября 2014 г.

Волгоград 2014

ББК 75.1л0
П 781

Редакционная коллегия:

Солопов И.Н. - доктор биологических наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе ФГБОУ ВПО «ВГАФК».

Вершинин М.А. - доктор педагогических наук, профессор, проректор по учебной работе ФГБОУ ВПО «ВГАФК».

Чёмов В.В. - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВПО «ВГАФК».

Артамонова Т.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВПО «ВГАФК».

Проблемы и перспективы развития легкой атлетики в России: сборник материалов Всероссийской научной конференции (г. Волгоград, 30-31 октября 2014 г.). – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. - 257 с.

В сборник включены материалы Всероссийской научной конференции «Проблемы и перспективы развития легкой атлетики в России», проходившей 30-31 октября 2014 года на базе ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Сборник предназначен для: специалистов в области физической культуры и спорта; преподавателей физической культуры высших, средних и общеобразовательных учебных заведений; научных работников, тренеров, спортсменов, студентов, аспирантов.

**Материалы сборника публикуются в авторской редакции.*

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Врублевский Е.П., д.п.н., профессор,
Полесский государственный университет,
Беларусь и Зеленогурский университет, Польша
Бичиско Г., к.п.н., профессор
Зеленогурский университет, Польша*

ВВЕДЕНИЕ

Практический опыт показывает, что у спортсменов высокого класса отсутствует прямая зависимость между выполненным объемом тренировочной нагрузки и ростом спортивного результата [2]. Нелинейный характер связи позволяет установить, что тренирующие воздействия с повышением спортивного мастерства стремятся к определенным оптимальным показателям [2,3], и, кроме того, в некоторых случаях происходит уменьшение их вариативности. Эти факты, а также данные, свидетельствующие о высокой индивидуальности параметров нагрузки у разных спортсменов, указывают на необходимость поиска индивидуально-оптимальных вариантов построения тренирующих воздействий для конкретного легкоатлета [1,5]. На наш взгляд, большой интерес представляет научное направление в индивидуализации тренировочной деятельности, связанное с познанием, на основе шкалы максимальных значений тренировочных нагрузок, индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации [4].

Цель исследования – выявить различные аспекты индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетками высокой квалификации в годичном цикле подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ тренировочной деятельности сильнейших спортсменок России, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, выявил, что максимальные показатели по основным видам парциальных нагрузок, вопреки предполагаемой тенденции к их непрерывному росту, подвержены значительным колебаниям по годам.

Характерно и в чем-то predetermined то, что наибольшее число параметров тренировочной нагрузки на максимальном уровне имеют, как правило, спортсменки – лидеры в своем виде. Так, у бегуньи на 100м И.Х. из восьми ведущих параметров три находятся на максимальном уровне, у метательницы молота О.К. из 9 максимальных показателей, отмеченных в группе спортсменок, специализирующихся в этой дисциплине, четыре таких показателя. У сильнейшей барьеристки на 100м последних лет И.Ш. из 11 параметров – четыре.

Приведенные данные подтверждают тот факт, что высокие тренировочные нагрузки и уровень спортивных достижений характеризуются тесной взаимообусловленностью. Тем не менее, связь между количеством параметров нагрузки на максимальном уровне и спортивными достижениями не является однозначной. Если для относительно более молодых прогрессирующих спортсменок увеличение количества параметров на максимальном уровне в определенных пределах может привести к росту спортивных результатов, то у другой группы атлетов, имеющих достаточно большой стаж занятий спортом, часто наблюдается обратная картина – увеличение числа параметров тренирующих воздействий на максимальном уровне приводит к снижению спортивных результатов или их стабилизации.

Все это свидетельствует о том, что изучение максимальных значений нагрузок открывает более перспективный путь в познании основных закономерностей тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей спортсменок. Для наглядности каждый индивидуальный вариант подготовки лучше представить в виде диаграммы, где на оси абсцисс отображаются параметры нагрузки, а на оси ординат – их конкретные значения в процентах от максимума, наблюдаемого в текущем годовом цикле среди сильнейших спортсменок страны [4].

На рисунке 1 приведена такая диаграмма, представляющая индивидуальные показатели объемов парциальных нагрузок в двух годовых циклах у сильнейшей бегуньи страны последних лет на 400 метров с барьерами Е.И.

Данная спортсменка имеет ряд максимальных показателей парциальных нагрузок среди других высококвалифицированных барьеристок. Так, в первый анализируемый год это показатели общего количества барьеров со стандартной их расстановкой и объемом бега с 8-10 барьерами, а также количество прыжковых упражнений. Высокая нагрузка в перечисленных параметрах подготовки сочеталась с относительно небольшой в беге с нестандартной расстановкой барьеров (65% от максимума), в объеме гладкого бега со скоростью 96-100% (45% от максимума) и 90-95% (52% от максимума) и, особенно, упражнений с отягощением (8% от максимума).

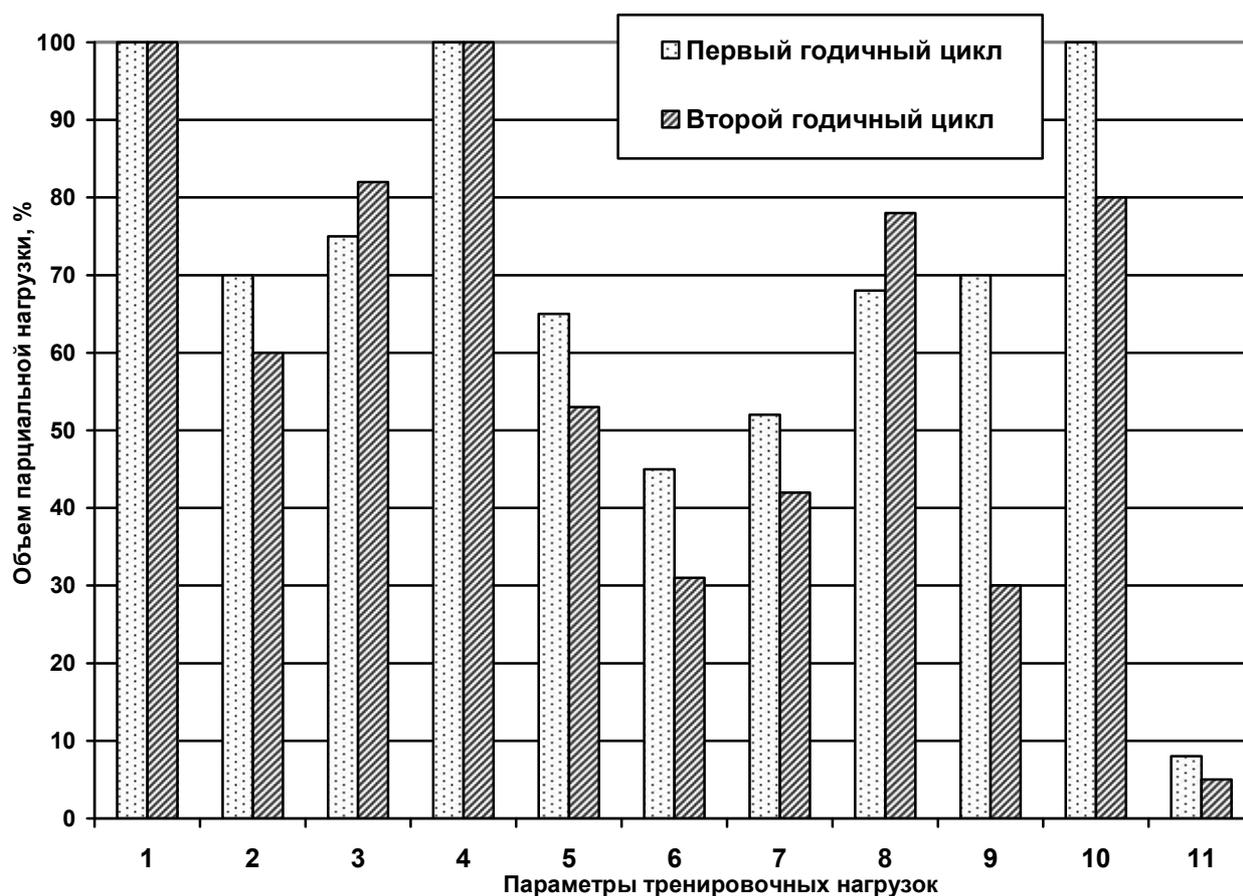


Рис.1 Объемы основных средств подготовки Е.И. в двух годичных циклах относительно показателей других ведущих барьеристок (400м с/б) страны:

1 – общий объем бега со стандартной расстановкой барьеров; 2 – бег со стандартной расстановкой барьеров (1-3 барьера); 3 – бег со стандартной расстановкой барьеров (4-7 барьеров); 4 – бег со стандартной расстановкой барьеров (8-10 барьеров); 5 – бег с нестандартной расстановкой барьеров; 6 – гладкий бег со скоростью 96-100%; 7 – гладкий бег со скоростью 90-95%; 8 – гладкий бег со скоростью 80-90%; 9 – гладкий бег со скоростью менее 80%; 10 – прыжковые упражнения; 11 – упражнения с отягощением.

Исходя из данных объема основных средств подготовки в сезоне, главная направленность тренировочного процесса Е.И. в этот год была связана с совершенствованием ритма бега между барьерами. Для этого выполнялось пробегание длинных барьерных отрезков (8-10 барьеров). Основной упор в специальной силовой подготовке делался на использование длинных прыжковых упражнений (до 100м) с фиксацией количества прыжков и времени их выполнения. В следующем годичном цикле спортсменка, за счет выполнения большого объема бега с 8-10 барьерами (290-400м), также имела преимущество среди высококвалифицированных бегуний на 400м с барьерами в стране. При этом у нее возрос объем гладкого бега на длинных отрезках со скоростью 80-90% от максимальной и снизилась нагрузка специальной силовой направленности (прыжковые упражнения, упражнения с отягощением). Таким образом, основная цель подготовки в год проведения чемпионата Европы – максимальное приближение тренировочного процесса к соревновательным условиям. Оптимально спланировав подготовку к главному старту сезона, Е.И. смогла завоевать звание чемпионки Европы.

Рассмотрим индивидуальный план подготовки олимпийской чемпионки в метании молота О.К. за год и в год проведения главного старта четырехлетия (рис.2). Спортсменка в первом анализируемом годовом цикле имеет максимальные показатели по количеству тренировочных занятий и объему прыжковых упражнений. Несколько меньше значения параметров в метании облегченного и основного снаряда и совсем низкие показатели в метании вспомогательных снарядов и объеме упражнений с отягощением.

В год проведения Олимпийских игр основная направленность тренировочного процесса – максимальное его приближение к соревновательным условиям и строго дозированное увеличение нагрузки в упражнениях, обеспечивающих поступательное совершенствование ведущих для специализации двигательных качеств и способностей. Так, возрастают максимальные значения общего объема метания молота за счет увеличения количества бросков основного и, особенно, облегченного снарядов. Остальные параметры тренирующих воздействий снижаются в той или иной степени. Особенно заметно уменьшились объемы упражнений с отягощением и различные прыжковые упражнения.

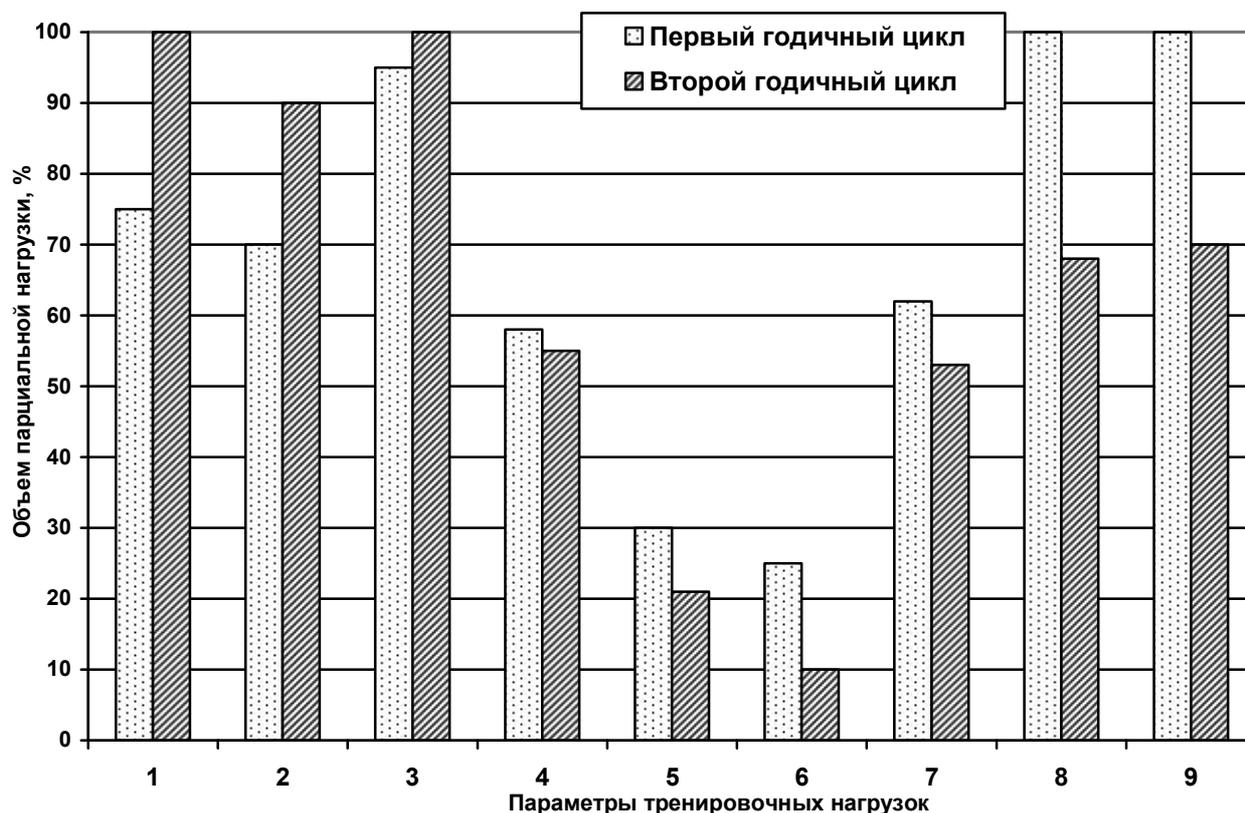


Рис. 2 Объемы основных средств подготовки О.К. в двух годичных циклах относительно показателей других ведущих метательниц молота страны

1 - общий объем метания молота; 2 - метание соревновательного снаряда (4кг); 3 - метание облегченного снаряда (3кг); 4 - метание утяжеленного снаряда (5кг); 5 - метание вспомогательных снарядов; 6 - упражнения с отягощением; 7 - спринтерский бег; 8 - прыжковые упражнения; 9 - количество тренировочных занятий.

Основной задачей специальной подготовки в данный период являлось базовое обеспечение скоростно-силовой и технической подготовленности для максимальной реализации потенциала спортсменки в год главных соревнований. Как видно на рисунке 2, количество тренировочных занятий также уменьшалось, что связано, по-видимому, с обеспечением необходимого отставленного кумулятивного эффекта от роста объемов тренировочной нагрузки в предыдущие годы.

Результаты исследования позволяют сделать следующие **ВЫВОДЫ**:

а) наибольшее число параметров нагрузки на максимальном уровне имеют, в основном, спортсменки, которые являются ведущими в данной дисциплине легкой атлетики. Последнее указывает на то, что в качестве одного из важнейших условий выхода спортсменки на высокий уровень спортивного мастерства, наряду с генетической одаренностью, является необходимость реализации значительных по объему и содержанию нагрузок;

б) связь между спортивными достижениями и количеством параметров нагрузки не является однозначной. Показательно, что индивидуальная корреляционная взаимосвязь годовых объемов тренировочных средств со спортивным результатом отличается от подобной групповой взаимосвязи и лишний раз подтверждает, что ориентация на индивидуальное планирование тренирующих воздействий для развития тех их структурных компонентов, которые имеют наибольшую связь с соревновательным результатом у конкретных спортсменок, позволяет повысить качество управления тренировочным процессом и улучшить их спортивные достижения;

в) основанием к построению программ подготовки спортсменок должно быть не стремление к часто нереальному максимуму задаваемых нагрузок, а программирование обоснованных индивидуальных двигательных действий и тренировочных эффектов различного характера;

г) в год главных соревнований выявлена тенденция, связанная с увеличением специализированности тренирующих воздействий за счет роста строго дозированной нагрузки в средствах, максимально приближенных к основному соревновательному действию, что в определенной степени способствует соответствующей адаптации организма к последнему. Вместе с тем большое внимание должно быть уделено вопросам повышения скорости движения в ведущем соревновательном упражнении. Основной задачей силовой подготовки в год кульминационных соревнований является, главным образом, базовое обеспечение специальной скоростно-силовой и технической подготовленности спортсменок, что не предполагает роста силовых нагрузок. Предпочтение может отдаваться вариантам подготовки, предусматривающим незначительное снижение количества тренировочных занятий.

Таким образом, в год главных соревнований необходимо комплексно совершенствовать техническое мастерство и основные стороны подготовленности с целью достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и создания условий для максимальной реализации накопленного потенциала. Что касается конкретных показателей выбора тренировочных средств и объемов целевых нагрузок, то они, конечно же, должны определяться с учетом индиви-

дуальных особенностей спортсменов, степени их технической и функциональной подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Запорожанов, В. А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / Запорожанов В. А. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 7. – С. 62-63.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Рубин, В. С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие / В. С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2004. -136 с.
5. Сальников, В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 7. - С. 2-9.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

Артамонова Т.В. Культурологическое обоснование перспективных для России видов легкой атлетики	9
Фатьянов И.А. Технологические подходы, направленные на формирование энергетического компонента специфического профиля подготовленности бегунов-марафонцев	20
Чёмов В.В. Методологические основы интеграции двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания в тренировке легкоатлетов ...	25
РАЗДЕЛ 1.	
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
Блинова Н.И. Барабанкина Е.Ю., Батырь И.Н. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных прыгунов в длину на этапах многолетней подготовки.....	32
Джураев А.Р., Игнатова Е.О., Камчатников А.Г., Солопов И.Н. Динамика психофункциональной подготовленности легкоатлетов при предельных физических нагрузках в условиях высокой температуры окружающей среды с помощью эргогенических средств	39
Калинин В.Е., Буров А.В. Возрастные закономерности и сенситивные периоды развития двигательных качеств у баскетболистов	45
Камчатников А.Г., Чёмов В.В., Сентябрев Н.Н., Коренева Н.И., Никифоров А.Б. Управление психофункциональным состоянием легкоатлетов посредством гиповентиляционных режимов дыхания	47
Ковальчук Г.И. Генетические маркеры спортивных задатков бегуний на короткие дистанции	54
Лагутин М.П. Кинезиотейпирование в системе реабилитации спортсменов-легкоатлетов с пателлофеморальным болевым синдромом	57
Лагутина П.М. Профилактика продольного плоскостопия у легкоатлетов 13-16 лет.	59
Петрова Н.В., Барабанкина Е.Ю. Скоростно-силовая подготовка бегунов на короткие дистанции на основе индивидуализации тренировочных нагрузок	62
Спирина И.К. Изучение динамики распределения средств силовой и технической подготовки юных копьеметателей в годичном тренировочном цикле...	70

Таможникова И.С., Солопов И.Н.	
Влияние систематического использования увеличенного аэродинамического сопротивления дыханию в тренировке на параметры функциональной реактивности и мобилизации у легкоатлетов бегунов.....	73
Усков М.А., Вишневецкая Т.И., Медведев А.А.	
К вопросу об особенностях осуществления спортивной подготовки по легкой атлетике	79
Ушакова О. Е.	
Обоснование эффективности применения универсального каталога стандартизированных тренировочных заданий для планирования многолетней физической подготовки юных копьеметателей	81
Чёмов В.В., Барабанкина Е.Ю.	
Повышение адаптации спортсменов к тренировкам в неблагоприятных (экстремальных) климатических условиях	87
Яковлева О.Н., Цуканова Е.Г.	
Направленность круговой тренировки у бегуний с препятствиями и девочек-ходоков на этапе спортивной специализации (тренировочные группы 1-2 года обучения)	92
РАЗДЕЛ 2.	
ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	
Артамонова Т.В.	
Квалификация и специализация легкоатлетов как факторы гендерной дифференциации	98
Артамонова Т.В., Мовчан А.Е. Оценка собственной соревновательной деятельности легкоатлетами различной специализации (Культурологический аспект)	103
Барабанкина Е.Ю., Чёмов В.В.	
Методика стимуляции процессов «срочного» восстановления у бегунов на средние дистанции	108
Барабанкина Е.Ю., Шарифуллин Р.Т.	
Индивидуализация тактической подготовки бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования	114
Врублевский Е.П., Бичиско Г.	
Индивидуальные особенности построения тренировочного процесса спортсменками высокой квалификации	121
Клочкова Е.Ю., Чёмов В.В.	
Исследование особенностей параметров бегового шага в спринтерском беге детей, занимающихся и не занимающихся легкой атлетикой	126
Лагутин М.П., Поздняков А.М.	
Опыт применения биологически активных добавок у спортсменов с параплегией нижних конечностей	131

Маноли Е.В., Мацульская М.В. Особенности специальной подготовки спортсменов в беге с препятствиями	132
Мартюшев А.С., Анисимова А.Н. Использование средств дополнительного силового воздействия в специальной физической подготовке	138
Мартюшев А.С., Котова Л.В. Использование плиометрических упражнений в специальной физической подготовке квалифицированных прыгунов в длину	145
Мирзоев О.М., Мальцева Л.И., Аргунова Н. А. Возрастные характеристики легкоатлетов высшей квалификации в беге на 100 (80) и 400 м с барьерами	151
Мирзоев О.М., Назарова И.В., Шомова Т.В. Возрастные характеристики легкоатлетов высшей квалификации в беге на 110 и 400 м с барьерами	159
Панова О.С., Горковец О.Г. Стратегические направления совершенствования подготовки высококвалифицированных легкоатлетов	166
Панова О.С. Краткий очерк истории становления, поступательного развития и современного состояния волгоградской системы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов	171
Петров Н.Ю., Фатьянов И.А. Сравнительный анализ тактических характеристик преодоления марафонской дистанции элитными бегунами и высококвалифицированными марафонцами Российской Федерации	176
Саватенков В.А. Исследование влияния первых больших успехов в юношеском и юниорском возрасте на результативность дальнейших выступлений бегунов на средние дистанции	181
Саранцев Е.С. Проблема подготовки квалифицированных легкоатлетов-десятиборцев в соревновательном периоде	184
Тихонин В.И., Зубкова Т.Н. Формирование оптимальной ритмо-темповой структуры разбега в прыжках в высоту	187
Фатьянов И.А., Ежов В.А. Результаты исследования специфических особенностей конкурентной борьбы в беге на выносливость на международной арене	192
Фатьянов И.А., Колесникова Е.А., Фатьянова Т.Е. Результаты первичной оценки факторов влияющих на надежность соревновательной деятельности прыгунов в длину	198
Юдин А.С., Мякишева Т.А. Теоретические основы управления тренировочным процессом сприн-	

теров высокой квалификации	202
Юдин А.С., Павловская Н.А.	
Технология планирования круглогодичной тренировки бегунов на короткие дистанции	206
РАЗДЕЛ 3.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ, ССУЗах, ВУЗах	
Артамонова Т.В. , Батурин В.В.	
Обоснование необходимости использования гендерного подхода в школьном физическом воспитании	211
Асатрян Л.А., Артамонова Т.В.	
Опыт реализации федеральных государственных образовательных стандартов с использованием учебно-методических комплексов по физической культуре	216
Аршинник С.П., Шубина Н.Г., Сорокин С.А.	
Содержание и распределение учебного материала по легкоатлетиче- скому кроссу на уроках физической культуры учащихся общеобразо- вательных школ	219
Батырь И.Н., Тюрин В.И.	
Методика формирования двигательных навыков бега у школьников.	225
Муравлёва О.П., Ушакова О.Е.	
Применение средств легкоатлетической направленности для повыше- ния уровня физической подготовленности у школьников 15-17 лет, занимающихся баскетболом	228
Пимонова Т.Н.	
Формирование профессионально-педагогического творчества специ- алистов по легкой атлетике.....	231
Пономарева Н.А., Третьяков Р.И., Сухачева Г.К.	
Разработка комплексов упражнений для развития физических качеств школьников	235
Смолова Л.Ю., Кузнецова И.С.	
Физическая подготовленность студентов средних специальных учеб- ных заведений	239
Спирина И.К., Карагичева И.А., Сидякина Н.Н.	
Изучение сформированности навыков бега, прыжков и метаний у де- тей младшего школьного возраста	242
Степанов С.В., Шубин М.С.	
Методика применения внеурочных форм занятий физической культу- рой детей младшего школьного возраста	244
Чопорова Л.И., Пономарева Н.А.	
Динамика показателей физического развития, двигательной подго- товленности и познавательной деятельности детей младшего школь- ного возраста	249
Шуляк В.В., Колесникова Е.А., Ушакова О.Е.	
Эффективность применения игрового метода на уроках по легкой ат-	