



Динамика показателей выносливости юных бегунов на средние дистанции

Насонкина Е. Ю., Галеева В. Ю.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Аннотация. В статье рассмотрено значение выносливости для достижения высоких результатов в беге на средние дистанции. Приведены результаты исследования динамики показателей выносливости юных бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: средние дистанции, бегуны, выносливость, легкая атлетика.

Введение. Современное состояние мирового уровня и развития бега на средние дистанции характеризуется все возрастающим уровнем спортивных результатов, более ранней спортивной специализацией будущих бегунов, совершенствованием всех форм и методики их многолетней подготовки [1]. В беге на средние дистанции крайне важное значение имеет уровень развития выносливости. Это связано с тем, что рост спортивных результатов связан с дальнейшим расширением функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных качеств спортсмена, при этом особое значение придается развитию именно выносливости [2-4].

Проблема подготовки бегунов исследовалась В.О. Сиренко (1990), В.Н. Селуяновым (2007), Г.И. Нарскиным (1996), Т.П. Рыбальченко (2013).

Проблема совершенствования выносливости является одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке. Однако в теории физического воспитания вопросы совершенствования выносливости в спортивных целях у юношей и девушек изучены еще недостаточно [5].

Цель работы: определить изменение уровня выносливости юных бегунов на средние дистанции в подготовительных периодах годового цикла тренировки.

Материал и методы исследования. Были использованы следующие методы исследования: анализ научно методической литературы, контрольное тестирование уров-



ня выносливости, методы математической статистики. В исследовании принимали участие юноши возрастом 13-14 лет, II и III взрослого разрядов, которые специализируются в беге на средние дистанции ($n=5$). Для оценки уровня выносливости спортсменов и его динамики определялись показатели бега на 600 м, 1000 м, 3000 м; бег 5 мин.; бег 12 мин., вис на согнутых руках.

Результаты исследования и их обсуждения. Сравнение показателей первого и второго подготовительных периодов свидетельствует о достоверном улучшении результатов в беге на 600 м, 1000 м и на 5 мин. ($p<0,05$) (табл. 1).

Так, в беге на 600 м с высокого старта средний результат улучшился на 5,04 с, что составило 4,4 %, в беге на 1000 м – 19,26 с, что составило 8,8 %. Улучшение показателей специальной выносливости, на наш взгляд, можно объяснить, выполнением спортсменами в ходе исследования ряда упражнений, направленных на развитие скоростной и специальной выносливости, а именно переменного бега на отрезках 400-1000 м.

Таблица 1

Показатели уровня выносливости бегунов на средние дистанции

Контрольные упражнения	Результаты контрольных испытаний		t	p(t)
	в начале исследования, $\bar{X} \pm \sigma$	в конце исследования, $\bar{X} \pm \sigma$		
Бег 600 м, с	114,32 ± 1,30	109,28 ± 1,80	5,07	<0,05
Бег 1000 м, с	220,24 ± 10,91	200,98 ± 4,06	3,70	<0,05
Бег 5 мин., м	1354,80 ± 7,79	1383,40 ± 12,10	-4,45	<0,05
Бег 3000 м, с	779,82 ± 54,78	754,84 ± 45,54	0,78	> 0,05
Бег 12 мин., м	2827,40 ± 35,27	2852,80 ± 42,55	-1,03	> 0,05
Вис на согнутых руках, с	12,00 ± 3,39	15,40 ± 5,32	-1,21	> 0,05

Анализ показателей в беге на 5 минут выявил достоверное увеличение пробегаемой дистанции на 300 м на 28,60 м, что составило 2,1% ($p<0,05$). На наш взгляд, это можно объяснить, выполнением спортсменами ускорений разной длины через определенную паузу отдыха.

Уровень общей выносливости также повысился, однако это не носило достоверного характера. Так, средний результат в беге на 3000 м улучшился на 24,98 с, а в беге на 12 минут – на 25,40 м, что составило 3,2% и 0,9% соответственно. Объяснения этого на наш взгляд, заключается в использовании общепринятой системы тренировки бе-



гунов на средние дистанции.

Показатели виса на согнутых руках, хоть и улучшились на 3,40 с, что составило 28,3%, однако это не носило достоверного характера ($p > 0,05$).

Выводы. Анализ показателей выносливости бегунов на средние дистанции выявил достоверное улучшение результатов бега на 600 м, 1000 м и на 5 мин. ($p < 0,05$). Результаты спортсменов в беге на 3000 м, 12 мин., а также висе на согнутых руках, хотя и улучшились, однако это не носило достоверный характер ($p > 0,05$).

Перспективы дальнейших исследований заключаются в исследовании показателей технической подготовленности бегунов на средние дистанции.

Список использованной литературы.

1. Блоцкий С.М. *Построение тренировочных нагрузок бегунов на средние дистанции 13-15 лет с учётом их индивидуальных особенностей* : дис. канд. пед. наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Москва, Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2000. 162 с.
2. Головащенко Р.В. Дослідження показників швидкісної витривалості бігунів на середні дистанції. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 12. С. 15–18.
3. Гриценко С.Л. *Развитие выносливости у бегунов на средние дистанции на основе потенцирования воздействий физических нагрузок при использовании дополнительных эргогенических средств* : дис. канд. пед. наук по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Волгоград, Волгоградская государственная академия физической культуры, 2012. – 148 с.
4. Иванова Т.П. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 1. С. 87-93.
5. Рыбальченко Т.П., Крайник Я.Б. Совершенствование выносливости у бегунов на средние дистанции. *«Новината за напреднали наука-2013»: материали IX Международна научна практична конференция (17-25 май 2013)*: София «БялГРАД-БГ» ООД. Publishing House «Education and Science» s. r. o., 2013. – Том 42. – С. 23–27.