9. Луконин Ю. В., Шеенко Е. И., Ерке В. А. Модульно-рейтинговая система оценки качества учебной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура». Современные технологии обеспечения качества образования: мат. Всерос. научно-практ. конф. Барнаул: АлтГТУ, 2006. С. 213 – 217.

10. Наскалов В. М., Талізіна Н. Ф. Особенности организации рейтингового контроля в процессе ППФП студентов вузов. Теория и практика физ. культуры. 2002. № 10. С. 55 – 59.

11. Савкина Т. Г., Сластенин К. М. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе. Москва : Физкультура и спорт, 2005. 374 с.

12. Приходько В. В., Вікторов В. Г., Новиков А.М. Педагогічний контроль у вищій школі: навч. посібник. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. 150 с.

13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учеб. пособ. Донецк, ДонНУ, 2005. 290 с.

14. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : Навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

15. Соломахина Т. Р., Старков А. П. Модульно-рейтинговая система оценивания и ее влияние на качество образовательного процесса по физической культуре студентов [Электронный ресурс]. Электрон. науч. журн. Курск. гос. ун-та. 2016. № 1(37).

References

1. Azhana, M.A. (2007). Credit-module system of training. Collection of reports of participants VII All-Ukrainian. method. conf. Zaporozhye.

2. Akinina, N.L. (2005). Educational and methodological support of the modular rating system of education. Problems of education: scientific method. zb. Kyiv: Scientific method. Center for Higher Education.

3. Ashmarin, B. P. (2007). Theory and methodology of pedagogical research in physical education: textbook. pos. for stud. University nat. education. Moscow: Physical culture and sport.

4. Baranov, V.V. & Kabysheva, M.I. (2014). Experience in using the point-rating system of organizing the educational process (based on physical culture) [Electronic resource]. The use of a point-rating system in higher education. Access mode: elib.osu.ru/bitst ream / 123456789/202/1/ 2818-2827.pdf.

5. Zaitseva, V.V., & Butenko, G.P. (1991). Problems of assessing the physical condition of a person: Collection of scientific papers.

6. Ivashchenko, V.P., Prykhodko, V.V., Yasev, O.G. & Malafiik, I.M. (2007). Introduction to higher education: textbook. way. Dnipropetrovsk: RVA "Dnipro-VAL".

7. Kozibrotsky, S. (2009). Evaluation of educational achievements of students in physical education classes. Physical education, sports and culture of health in modern society: collection of scientific works Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk: Volyn. nat. Univ. Lesya Ukrainka.

8. Kozhanov, V.I. & Shatilov S.F. (2009). Application of the rating control system in the management of physical education of students. Siberia. teacher. magazine.

9. Lukonin, Yu.V., Sheenko, E.I. & Erke, V.A. (2006). Modular-rating system for assessing the quality of educational activities of students in the discipline "Physical Culture". Modern technologies for ensuring the quality of education: Mat. All-Russian. scientific practice. conf. Barnaul: AltGTU.

10. Naskalov, V.M. & Talizina, N.F. (2002). Features of the organization of rating control in the process of PPFP of university students. Theory and practice of physical. culture.

11. Savkina, T.G. & Slastenin, K.M. (2005). Fundamentals of sports training and methods of monitoring the state of the body of students in the university. Moscow: Physical Culture and Sport.

12. Prikhodko, V.V., Viktorov, V.G. & Novikov, A.M. (2009). Pedagogical control at all schools: navch. google. Dnipropetrovsk: National State University.

13. Romanenko, V.A. (2005). Diagnostics of motor abilities. Textbook. manual. Donetsk, DonNU.

14. Sergienko, L.P. (2001). Comprehensive testing of human motor abilities: Textbook. manual. Mykolaiv: UDMTU.

15. Solomakhina, T.R. & Starkov, A.P. (2016). Modular-rating system of assessment and its influence on the quality of the educational process in physical culture of students [Electronic resource]. Electron. scientific. zhurn. Kursk. state un-that.

Храмова Т.А.,
доцент кафедры физического воспитания и спорта, Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», Гродно

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ

Достижение спортивного результата в беге на 400 м является слагаемым скоростные способности, специальная сила, анаэробная выносливости. Целью работы является разработка блоковой периодизации спортивной тренировки бегунов на 400 м высших спортивных разрядов. Предлагаемый подход содержит пять блоков нагрузки в соответствии с ведущим механизмом энергообразования: аэробный, анаэробно-аэробный, анаэробно-гликолитический, алактатно-лактатный и алактатный. Блочная система позволяет эффективно и целенаправленно развивать заданные физические качества спортсмена. Основным блоком, влияющим на результат в беге на 400 м является работа, выполненная в анаэробно-гликолитическом режиме, ведущим механизмом энергообеспечения которого является креатинфосфат. Силовая нагрузка является одним из ключевых факторов, обеспечивающих спортивный результат. Блочный подход к проектированию тренировочной деятельности позволяет решать проблему внесения коррекций без изменения целостности системы.

***Ключевые слова**: спортивная тренировка, бег на 400 м, блоковая периодизация*

Досягнення спортивного результату в бігу на 400 м є складовою швидкісні здібності, спеціальна сила, анаеробна витривалості. Метою роботи є розробка блокової періодизації спортивного тренування бігунів на 400 м вищих спортивних розрядів. Пропонований підхід містить п'ять блоків навантаження відповідно до провідним механізмом енергоутворення: аеробний, анаеробний-аеробний, анаеробний-гліколітический, алактатного-лактатний і алактатний. Блокова система дозволяє ефективно і цілеспрямовано розвивати задані фізичні якості спортсмена. Основним блоком, що впливає на результат в бігу на 400 м є робота, виконана в анаеробно-гліколітичної режимі, провідним механізмом енергозабезпечення якого є креатінфосфат. Силове навантаження є одним з ключових чинників, що забезпечують спортивний результат. Блоковий підхід до проектування тренувальної діяльності дозволяє вирішувати проблему внесення корекцій без зміни цілісності системи.

Ключові слова: спортивне тренування, біг на 400 м, блокова періодизація

***Tatsiana Khramava BLOCK PERIODIZATION OF SPORTS TRAINING FOR 400 METERS RUNNERS** Introduction. Achievement of a sports result in 400 meters running is made up of speed abilities, special strength, anaerobic endurance. The aim of the work is to develop block-periodization of sports training of 400 m runners of the highest sports categories. Main results. The training loads are described, taking into account a weekly microcycle and distribution into 5 blocks. Conclusions. The proposed approach contains five load blocks in accordance with the leading mechanism of energy production: aerobic, anaerobic-aerobic, anaerobic-glycolytic, alactate-lactate and alactate. The system of blocks allows you to effectively and purposefully develop the specified physical qualities of an athlete. The main block influencing the result in the 400 m sprint is the work performed in the anaerobic-glycolytic mode, the leading mechanism of energy supply of which is creatine phosphate. Power load is one of the key factors in achieving sports results. The block approach to the construction of training activities allows you to solve the problem of making adjustments without changing the integrity of the system.*

***Key words:** sports training, 400 m running, block periodization*

Постановка проблемы. Длинным спринтом принято назвать бег на дистанцию 400 м. Это один из наиболее зрелищных элементов легкоатлетических соревнований, что предопределяет повышенный интерес к нему как у любителей спорта, так и специалистов. Для демонстрации высокого результата спортсмен должен обладать комплексом физических качеств, в который входит скоростные способности, специальная сила, анаэробная выносливость [3].

В последнее время ученые особое внимание уделяют генетике, то есть врожденным способностям спортсмена, считая, что только талантливые могут добиваться высоких результатов [4]. Однако, известно, что результативными могут быть не только изначально одаренные спортсмены. Основным критерием спортивных достижений остается упорство и трудолюбие. Изначально одаренный спортсмен для соответствующего уровня спортивной результативности лишь затратит меньше усилий. Очевидно, что основное значение в динамике спортивного результата выполняет методика тренировки. Если для достижения уровня первого спортивного разряда будет достаточно обычной системы подготовки, то для спортсменов высших разрядов, целесообразно использовать блочную систему подготовки, которая целенаправленно и взвешенно влияет на организм спортсмена.

Целью настоящего исследования является разработка блоковой периодизации спортивной тренировки бегунов на 400 м высших спортивных разрядов.

По мнению специалистов, построение годичного цикла бегунов должно быть связано с календарем соревнований. Оптимальным считается двухцикловое планирование: осенне-зимнего и весенне-летнего макроциклов [2, 3]. Каждый макроцикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Основой объем работы проводится в подготовительном периоде, который делится на микроциклы: втягивающий, нагрузочный, ударный, разгрузочный [2].

Особенностью тренировки в данных микроциклах является одновременное развитие физических качеств. Эффект тренировки зависит не только от того, что выполняет спортсмен, а какие изменения в организма вызвала выполняемая работа.

Анализ практического опыта и данные научной литературы убеждает в целесообразности построения программы подготовки бегунов на 400 м из пяти блоков нагрузки в соответствии с ведущим механизмом энергообразования [5]: аэробный, анаэробно-аэробный, анаэробно-гликолитический, алактатно-лактатный и алактатный.

Блочная система подготовки позволяет уделять внимание целенаправленному развитию определенных физических качеств спортсмена. Силовая работа должна соответствовать и помогать развитию беговых способностей. Последовательность применения блоков связаны с повышением интенсивности выполнения упражнений для вхождения в наивысшую спортивную форму [1].

Предлагается следующее распределение нагрузки в указанных блоках.

Блок № 1 (аэробный).

Задачи: развитие аэробных возможностей и силовой выносливости.

Продолжительность упражнений должна быть не более двух минут с интенсивностью не более 70%, что позволит развивать 10% скорости и 90% выносливости. Используется равномерный и переменный методы тренировки.

1 неделя.

Пн. Разминка. Равномерный бег 5 км.

Вт. Разминка. Переменный бег 5 км (ускорение выполняется по самочувствию).

Ср. Активный отдых (гимнастика, плавание, спортивные игры).

Чт. Разминка. Равномерный бег 5 км.

Пт. Разминка. Переменный бег 5 км.

Сб. Разминка. Развитие силовой выносливости на различные группы мышц, упражнения с весом собственного тела или со свободными весами до 10% от максимума. Каждое упражнение выполнять до отказа. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

2 неделя.

Пн. Разминка. Равномерный бег 4 км.

Вт. Разминка. Бег в переменном темпе 4 км.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Равномерный бег 4 км.

Пт. Разминка. Бег в переменном темпе 4 км.

Сб. Разминка. Развитие силовой выносливости на различные группы мышц, упражнения с весом собственного тела или со свободными весами до 10% от максимума. Каждое упражнение выполнять до отказа. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

3 неделя.

Пн. Разминка. Развитие силовой выносливости.

Вт. Разминка. Развитие силовой выносливости.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Развитие силовой выносливости.

Пт. Разминка. Развитие силовой выносливости.

Сб. Разминка. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

Блок № 2 (анаэробно-аэробный).

Задачи: развитие анаэробно-аэробных возможностей и абсолютной силы.

Продолжительность беговых упражнений – от 40 секунд до 2-х минут с интенсивностью 80-85%, что позволяет развивать 30% скорости и 70% выносливости. Используется повторный, интервальный и контрольный методы тренировки. Отдых при интервальном методы – до 2-х минут, при повторном – до восстановления ЧСС.

1 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 2-3 х 600 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 600 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 2-3 х 600 м.

Пт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 600 м.

Сб. Разминка. Развитие абсолютной силы, используя упражнения общего воздействия с отягощениями 40-50% от максимума. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

2 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 2-3 х 500 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 500 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 2-3 х 500 м.

Пт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 500 м.

Сб. Разминка. Развитие абсолютной силы, используя упражнения общего воздействия с отягощениями 40-50% от максимума. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

3 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 2-3 х 400 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 400 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 2-3 х 400 м.

Пт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 400 м.

Сб. Разминка. Контрольный бег 500 м. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

Блок № 3.

Задачи: развитие анаэробных гликолитических способностей и специальной силы.

Продолжительность выполнения упражнений 15-40 сек. с интенсивностью 85-90%, что позволит развивать 50% скорости и 50% выносливости. Используется повторный, интервальный и контрольный методы тренировки.

1 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 2 х 300 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 300 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 2 х 300 м.

Пт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 300 м.

Сб. Разминка. Развитие специальной силы, используя упражнения общего и избирательного воздействия, которые

должны соответствовать по форме, скорости, усилиям и продолжительности основному упражнению. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

2 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 3 х 250 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 250 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 3 х 250 м.

Пт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 250 м.

Сб. Разминка. Развитие специальной силы, используя упражнения общего и избирательного воздействия, которые должны соответствовать по форме, скорости, усилиям и продолжительности основному упражнению. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

3 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 3-4 х 200 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 4-5 х 200 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 3-4 х 200 м.

Пт. Разминка. Интервальный бег 4-5 х 200 м.

Сб. Разминка. Развитие специальной силы, используя упражнения общего и избирательного воздействия, которые должны соответствовать по форме, скорости, усилиям и продолжительности основному упражнению. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

4 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 2-3 х 300 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 250 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 3 х 200 м.

Пт. Разминка. Интервальный бег 3-4 х 150 м.

Сб. Разминка. Развитие специальной силы, используя упражнения общего и избирательного воздействия, которые должны соответствовать по форме, скорости, усилиям и продолжительности основному упражнению. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

5 неделя.

Пн. Разминка. Повторный бег 2-3 х 150 м.

Вт. Разминка. Интервальный бег 4-5 х 150 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Повторный бег 3-4 х 150 м.

Пт. Разминка. Контрольный бег 300 м.

Сб. Разминка. Развитие специальной силы, используя упражнения общего и избирательного воздействия, которые должны соответствовать по форме, скорости, усилиям и продолжительности основному упражнению. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

Блок № 4.

Задачи: развитие алактатно-лактатных способностей и быстрой силы.

Продолжительность выполнения упражнений 6-15 сек. с интенсивностью 90-95%, что позволит развивать 70% скорости и 30% выносливости. Используется повторный, интервальный и контрольный методы тренировки.

1 неделя.

Пн. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Повторный бег 3-4 х 120 м.

Вт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Интервальный бег 4-5 х 100 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Повторный бег 3-4 х 120 м.

Пт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Интервальный бег 4-5 х 100 м.

Сб. Разминка. Развитие быстрой силы. Выполнять упражнения общего воздействия с максимальной скоростью до ее снижения. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

2 неделя.

Пн. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Повторный бег 4-6 х 80 м.

Вт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Интервальный бег 6-8 х 60 м.

Ср. Активный отдых.

Чт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Повторный бег 4-6 х 80 м.

Пт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Интервальный бег 6-8 х 60 м.

Сб. Разминка. Контрольный бег 60 м с низкого старта. Спортивная игра.

Вск. Отдых.

Блок № 5.

Задачи: развитие анаэробно-алактатных возможностей и взрывной силы. Продолжительность выполнения упражнений до 6 сек. с интенсивностью 95-100%, используя обычные и облегченные условия, что позволит развивать 90% скорости и 10% выносливости. Методы тренировки – повторный, интервальный и контрольный.

1 неделя.
Пн. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Повторный бег 4-6 х 50 м.
Вт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Интервальный бег 6-8 х 50 м.
Ср. Активный отдых.
Чт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Повторный бег 4-6 х 50 м.
Пт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 20 м. Интервальный бег 6-8 х 50 м.
Сб. Разминка. Развитие взрывной силы, используя облегченные снаряды и прыжковые упражнения (с места, тройной, пятерной). Выполнять упражнения с максимальным усилием до снижения результата.
Вск. Отдых.
2 неделя.
Пн. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Повторный бег 4-6 х 40 м.
Вт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Интервальный бег 6-8 х 40 м.
Ср. Активный отдых.
Чт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Бег с ходы 4-6 х 40 м.
Пт. Разминка. Бег с низкого старта 5-6 х 10 м. Интервальный бег 6-8 х 40 м.
Сб. Разминка. Контрольный бег 30 м. Развитие взрывной силы, используя облегченные снаряды и прыжковые упражнения (с места, тройной, пятерной). Выполнять упражнения с максимальным усилием до снижения результата.
Вск. Отдых.

В каждом блоке при выполнении упражнений количество повторений и интервалы отдыха могут изменяться тренером в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

Заключение:

1. Блочная система позволяет эффективно и целенаправленно развивать заданные физические качества спортсмена.

2. Основным блоком, влияющим на результат в беге на 400 м является работа, выполненная в анаэробно-гликолитическом режиме, ведущим механизмом энергообеспечения которого является креатинфосфат.

3. Силовая нагрузка является одним из ключевых факторов, обеспечивающих спортивный результат.

4. Блочный подход к проектированию тренировочной деятельности позволяет решать проблему внесения коррекций без изменения целостности системы.

Литература

1. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

2. Конников А. Н. Тренировка в беге на 400 м / А. Н. Конников // Методика тренировки в легкой атлетике: учебное пособие. – Минск: Пламя, 1994. – С. 108-133.

3. Легкая атлетика: учебник / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.

4. Моссэ И. Б. Молекулярно генетические технологии в спорте высших достижений / И. Б. Моссэ // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 43.

5. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

Referents

1. Issurin, V. B. (2010) Blokovaya periodizatsiya sportivnoi trenirovki. Moskow: Sovetskii sport.

2. Konnikov, A. N. (1994). Trenirovka v bege na 400 m. Metodika trenirovki v legkoi atletike: uchebnoe posobie, 108-133.

3. Legkaya atletika: uchebnik (3ed ed.). (2005). Minsk: Tesei.

4. Mosse, I. B. (2015) Molekulyarno geneticheskie tekhnologii v sporte vysshikh dostizhenii. Nauka v olimpiiskom sporte, 1, 43.

5. Smirnov, V. M., Dubrovskii, V. I. (2002) Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnik dlya stud. sred. i vyssh. ucheb. zavedenii. Moskow: VLADOS-PRESS.

УДК 378.042:612.76]: 796.815

Вікторія Царук
ст.викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
«Університет Григорія Сковороди в Переяславі», Переяслав

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

У статті розглянуто аспекти модернізації процесу фізичного виховання студентів вищих закладів освіти засобами єдиноборств. Зроблено
аналіз спеціальної літератури, що показує зацікавленість науковців у розв'язанні проблеми організації занять з пріоритетним використанням засобів спортивних єдиноборств, як однієї з форм фізичного виховання та способів залучення до систематичних занять фізичними вправами у вузі. Обґрунтовано доречність та ефективність залучення студентів і формування у них стійкого інтересу до систематичних занять спортивними єдиноборствами. Комплексне вирішення цих питань у подальшому сприятиме зміцненню здоров'я студентів, покращенню рівня фізичної підготовленості, досягненню спортивних результатів, формуванню високих моральних та вольових якостей.

Ключові слова: *єдиноборства, фізичне виховання, студенти.*