

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

3. Программа развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях КНР. – Пекин: Министерство образования КНР, 1990. – 25 с.

4. Стандарт тестирования физического здоровья учащихся «Опытный показатель». Способы реализации / Министерство образования Китайской народной Республики, Главное управление спорта Китая. – Пекин: ГУСК, 2002. – 32 с.

УДК 796.42

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ В УСЛОВИЯХ СТРОГОЙ РЕГЛАМЕНТАЦИИ ДЫХАНИЯ

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN TRAINING PROCESS OF RUNNERS UNDER STRICT BREATHING REGULATIONS

Чёмов В.В., д-р пед. наук, профессор, Попков В.С.

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В ходе проведенных исследований было установлено, что применение в тренировочном процессе бегунов на 400 метров дозированных задержек дыхания в сочетании с физическими упражнениями позволяет значительно повысить уровень специальной выносливости спортсменов, а также положительно повлиять на их функциональную подготовленность.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: задержки дыхания; специальная выносливость; бег 400 метров.

In the course of the studies, it was found that the use of dosed breath holdings in the training process for 400 meters in combination with physical exercises can significantly increase the level of special endurance of athletes, as well as positively affect their functional readiness.

KEYWORDS: breath holding; special endurance; 400 meters run.

Бег на дистанции 400 метров является одной из самых сложных беговых легкоатлетических дисциплин, так как именно данная дистанция требует от спортсмена одновременного проявления максимальной скорости бега и специальной выносливости. В связи с данным обстоятельством тренеры и другие специалисты находятся в постоянном поиске новых эффективных средств и методов тренировки, которые бы отвечали всем функциональным требованиям, т. е. воздействовали бы именно на те механизмы энергообеспечения спортсменов, за счет которых происходит прирост спортивного результата, не

входили в категорию запрещенных средств подготовки и не наносили вреда организму спортсменов [1–3, 5]. Такими средствами, на наш взгляд, могут выступать регламентированные режимы дыхания в виде дозированных задержек дыхания, эффективность которых уже доказана многими специалистами, которые применяли их в других видах легкой атлетики [1, 2, 4].

Исходя из вышеизложенного, целью нашей работы было повышение уровня специальной выносливости бегунов на 400 метров на основе использования дозированных задержек дыхания.

Для реализации поставленной цели нами на базе кафедры теории и методики легкой атлетики ВГАФК было проведено педагогическое исследование на легкоатлетах-бегунах (400 метров), которые были разделены на две группы – экспериментальную и контрольную по 10 человек, имеющие квалификацию кандидатов в мастера спорта. Экспериментальная группа (ЭГ) в своем тренировочном процессе на протяжении подготовительного периода применяла дозированные задержки дыхания, причем на общеподготовительном этапе они применялись сериями по 10–20 с при длительном беге (на отрезках свыше 600 м), на специально-подготовительном этапе данные средства применялись на отрезках от 100 до 400 м продолжительностью 5–10 с. Контрольная группа (КГ) тренировалась по той же программе без дополнительных воздействий на дыхание.

Оценивая результаты проведенного педагогического эксперимента, можно судить о положительном влиянии данного средства на показатели функциональной и физической подготовленности бегунов. Об этом свидетельствуют улучшения показателей в экспериментальной группе, отражающие уровень функциональной мощности (показатель PWC_{170} улучшился на 12,1 % в ЭГ, в КГ – на 7,1 %), функциональной экономизации (показатель $KП_{мпк}$ улучшился на 9,6 % в ЭГ, в КГ – на 4,2 %), функциональной мобилизации (показатель ЖЕЛ улучшился на 9,6% в ЭГ, в КГ – на 4,2 %) и устойчивости (показатели $ЗД_{вд.}$ и $ЗД_{выд.}$ улучшились на 13,6 и 12,9 % соответственно в ЭГ, в КГ – на 6,2 и 5,8 %) организма спортсменов.

Изменения показателей, отражающих уровень развития общей и специальной выносливости бегунов на 400 метров в экспериментальной группе, имели более выраженную положительную динамику, чем в контрольной группе. Об этом говорят такие показатели как индекс (ИВ) и коэффициент (КВ) выносливости для дистанций 400 и 1000 метров. В ЭГ данные показатели улучшились на 6,1 и 6,4 %, в КГ на 3,7 и 3,2 % соответственно. Прирост в обеих группах был статистически достоверным.

Итоги данного исследования позволяют нам сделать заключение, что тренировочный процесс с использованием дополнительных средств воздействия на дыхательную функцию спортсменов в виде дозированных режимов дыхания является более эффективным по сравнению с традиционной тренировочной программой.

Список литературы

1. Иванов, О.В. Особенности интеграции регламентированных режимов дыхания и физических нагрузок в тренировке квалифицированных бегунов на 400 метров / О.В. Иванов, В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 77–81.
2. Фатьянов, И.А. Результаты идентификации рисковенных факторов соревновательной деятельности в марафонском беге / И.А. Фатьянов, В.В. Чёмов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – 10 (128). – Санкт-Петербург: 2015. – С. 203–208.
3. Чёмов, В.В. Повышение уровня функциональной подготовленности бегуний на 400 м посредством дополнительных воздействий на дыхательную систему / В.В. Чёмов, Е.Ю. Барабанкина, О.В. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 66–69.
4. Чёмов, В.В. Технология специальной физической подготовки бегуний на 400 метров на основе использования технических средств эргогенического воздействия / В.В. Чёмов, М.С. Шубин, Е.Ю. Барабанкина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №1. – Краснодар: ФГБОУ ВО «КГУФКСиТ», 2017. – С. 7–12.
5. Letvin, E.W. Features of sprinting in conditions of increased partial pressure / E.W. Letvin, V.S. Broun, G.I. Smeet // Sport theory and practice. – 2014. – P. 78–86.

УДК 796.071

ЯЗЫКОВЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТА И ТУРИЗМА

LANGUAGE INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TRAINING SPECIALISTS IN SPORTS AND TOURISM

Чурай О.В., Витковская Т.И.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск

В статье рассматривается организация учебного процесса, обеспечивающем развитие необходимых профессиональных навыков и умений по иностранному языку специалистов в сфере спорта и туризма.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *специалисты в сфере спорта и туризма; инновационные технологии; иностранный язык; самостоятельная работа.*

The article deals with the organization of the educational process that ensures the development of the necessary professional skills and abilities in a foreign language of specialists in the field of sports and tourism.