

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

4. Дворкин, В.М. Особенности организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов при подготовке к соревнованиям различного уровня / В.М. Дворкин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей X международной научной конф. (7-8 февраля 2014 г.). – Харьков, 2014. – С. 64-68.

5. Фирсов, А.Г. Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Фирсов. – М., 2007. – 15 с.

*П.А. Никитина,  
Д.А. Завьялов*

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ У ЖЕНЩИН 28-32 ЛЕТ**

Проблема сохранения и укрепления здоровья у женщин была и остается одной из важнейших проблем общества. На сегодняшний день звучат лишь призывы и пропаганда быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья девушек, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и хронических и инфекционных заболеваний. Этому способствует современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта, что является причиной хронического «двигательного голода». [1]

На этапе становления профессиональной карьеры и обустройства личной жизни девушки сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением бытовой нагрузки, низкой двигательной активностью, относительной несвободой родительской жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Между тем женщины – это трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, а их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с вышесказанным огромную роль может играть изучение мотивов, интересов и потребностей современных девушек в занятиях физическими упражнениями и бегом в частности. [1]

Низкий уровень мотивации к занятиям спортом у женщин и несформированность у них потребности к занятиям вызваны низким интересом к

физкультурно-оздоровительной и спортивной работе, нехваткой времени из-за бытовых причин. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно привлекать женщин к занятиям спортом, и в частности бегом. [2]

С января по март 2017 г. нами было проведено педагогическое наблюдение. Основной его целью было определение уровня заинтересованности женщин 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции. Для этого нами были исследованы 50 тренировочных занятий по бегу, где мы фиксировали в протоколе следующие показатели:

- 1) количество женщин данной возрастной группы на тренировке;
- 2) вид тренировки, цель данной тренировки (согласно тренировочному планированию);
- 3) длительность тренировки, своевременность её начала;
- 4) насколько ясно поставленная задача тренировки;
- 5) сколько спортсменок справились с поставленной задачей;
- 6) какие трудности возникли в ходе тренировочного процесса и пути их решения;
- 7) сколько спортсменок остались довольны проделанной работой;
- 8) какое отличие тренировочного процесса у женщин;
- 9) какое планируется восстановление после тренировки;
- 10) взаимодействие с другими спортсменами;
- 11) степень утомления после тренировки;
- 12) когда планируется следующая тренировка;
- 13) настроение на начало и конец тренировки.

По итогам были получены следующие результаты.

1. Количество женщин данной возрастной группы составил 78 из 483 (16%).

2. От назначения (вида тренировки) зависит цель конкретного тренировочного процесса, мы наблюдали такие виды тренировок:

- горная тренировка – работа представляет собой подъёмы в гору с набором высоты от 600 метров до 3000 метров. Цель тренировки: отработать технику подъема и спуска, также увеличение специальной выносливости, развитие силовых качеств (10 тренировок – 20%);

- интервальная темповая с короткими ускорениями (от 100 до 600 метров) тренировка представляет ускорения с последующим отдыхом. Цель тренировки – развить взрывную силу, увеличить максимальное поглощение кислорода, увеличить предел анаэробного порога (8 тренировок – 16%) [3];

- интервальная темповая с длинными ускорениями (от 1000 метров до 6000 метров). Цель тренировки – развитие специальной выносливости, улучшение техники и экономичности бега (7 тренировок – 14%);
- темповая тренировка – длительный бег (от 10 км) на 80-90% от максимума. Цель тренировки – развитие специальной выносливости (5 тренировок – 10%);
- восстановительная тренировка – тренировка в аэробной зоне (50% от максимума). Цель тренировки – восстановление (2 тренировки – 4%);
- специальные беговые упражнения – комплекс упражнений, направленный на укрепление связочного аппарата и улучшение техники бега (5 тренировок – 10%);
- общая физическая подготовка – укрепление всех групп мышц. Цель – разносторонне развитие организма (3 тренировки – 6%);
- длительный бег – бег в аэробной зоне (50-60% от максимума) длительность от 1 часа. Цель – повышение общей выносливости – 10 тренировок – 20%).

3. Начало тренировки в основном приходилось на 19.30 (35 тренировок – 70%), длительность 1 час 30 минут (17 тренировок – 34%) и 2 часа (18 тренировок – 36%).

4. Спортсменки четко понимали суть предстоящей работы, если до этого уже был опыт такой тренировки, легко включались в работу. 7,5% женщин сомневались, что осилят данную тренировку.

5. 80% (40 тренировок) успешно отработаны спортсменками, на 20% тренировок с поставленной задачей не справились 12,5% спортсменок (10 женщин).

6. На 4-х тренировках с интервальным длинным ускорением одна из спортсменок не могла справиться с поставленной задачей, так как не было полноценного восстановления перед тренировкой, спортсменка продолжала работу с менее интенсивным темпом;

- на трех тренировках с интервальным коротким ускорением одна из спортсменок не могла справиться с заданием из-за проблем с ЖКТ, в одном случае продолжала работу с менее интенсивным темпом;

- на трех темповых тренировках одна из спортсменок не справлялась, продолжала работу с менее интенсивным темпом.

7. За все наблюдение 12,5% признались, что не довольны своей работой, остальные 87,5% – довольны.

8. Явного отличия тренировочного процесса женщин от мужчин не наблюдалось, разница ощущалась скорее по уровню подготовленности спортсменов.

9. 1 раз в неделю планируется полный отдых от тренировочного процесса, и 1-2 раза в неделю – восстановительный бег в аэробном режиме при низкой частоте сердечных сокращений.

10. Затруднений в общении с другими спортсменами не наблюдалось, 89,5% признались, что совместные тренировки располагают к общению и наоборот.

11. Следующая тренировка планируется с интервалом максимум 1 день.

12. 12,5% девушек ушли с тренировки с настроением хуже, чем пришли, у 16% настроение не изменилось и 71,5% настроение повысилось.

Таким образом, проведенные исследования показали, что существует комплекс средств и методов, организационных приёмов для решения поставленных задач. Существуют отдельные нюансы, связанные с мотивацией спортсменов. В целом большинству занимающихся занятия приносят пользу, повышают эмоциональный уровень, располагают к дальнейшему общению.

#### Библиографический список

1. Анненков, В.Н. Система физической культуры и спорта Российской Федерации и ее субъектов : монография / В.Н. Анненков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 105 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровья, 1987. – 210 с.

3. Физиологические основы выносливости // Спортивная физиология / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

*А.Ю. Осипов*

### **Возможность значимого увеличения уровня специальной физической подготовленности борцов самбо и дзюдо средствами КРОССФИТ-ТРЕНИНГА**

Значительная часть экспертов в области боевых и спортивных единоборств считают, что определяющим фактором достижения атлетами успеха в соревновательных поединках будет готовность спортсменов к интенсивным соревновательным воздействиям. Уровень интенсивности в соревновательных поединках увеличивается в последние годы. Связано это с планомерной деятельностью федераций по видам единоборств по увеличению зрелищности соревновательных поединков. Известно, что все