

4. *Психологическая энциклопедия / Под ред. Р.Корсини и А.Ауэрбаха. СПб.: Питер, - 2003. - 1096с.*
5. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 336 с.*

COGNITIVE ABILITIES AS A RESSOURCE OF STRESS SITUATION MASTERING IN SPORT.

Andriy KOLOSOV

National university physical education and sport of Ukraine

Annotation. In the article described cognitive methods of stress mastering and the possibility to do this in sport conditions. There are noted several theory, which based on cognitive ways to manage of anxiety and tension. It was showed existence cognitive abilities, that on stress-resistant can to influence.

КОНТРОЛЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Володимир КОНЕСТЯПІН, Василь ЦІКАЛО

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Сучасні тренувальні програми швидкісно-силової підготовки, яка забезпечує успіх у багатьох легкоатлетичних дисциплінах, базуються на принципах адаптації організму спортсмена до запропонованих тренувальних навантажень [5]. Ефективна підготовка бігунів на середні дистанції сьогодні неможлива без впровадження нових методів вдосконалення стану спортсмена, що дозволяють забезпечити прогресивний ріст результатів і спортивне довголіття [6]. Для застосування сучасних знань про закономірності адаптації до високих тренувальних навантажень дуже важливо мати достатньо чіткі критерії інтенсивності тренувальних навантажень, які використовуються, і їх впливу на кінцевий стан підготовленості спортсмена [7]. Вдосконалення методики швидкісно-силової підготовки залежить від здатності отримати об'єктивні дані, за якими можна судити про вплив тієї чи іншої методики тренування [1]. У зв'язку з тим, актуальним завданням у спортивній педагогіці є питання питання метрології (вимірювання) швидкісно-силової підготовленості спортсмена [3, 4]. Тренер повинен мати можливість за об'єктивними показниками контролювати динамікою розвитку швидкісно-силової підготовленості, визначити її оптимальні шляхи підготовки, щоб ефективно планувати зміст тренування. Нажаль, недостатньо науково обґрунтованих методик контролю рівня швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції.

Мета роботи. Удосконалити педагогічний контроль за рівнем швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції.

Завдання. 1. Вивчити інформативність контрольних вправ, які використовують для оцінки рівня швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції.

2. Дослідити залежності між результатами тестування, прогнозом очікуваного результату і результатом показаним на змаганнях.

3. Розробити та експериментально перевірити методику педагогічного контролю за рівнем швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції.

Організація дослідження. Основою для проведення дослідження є накопичений матеріал особисто виконаних тренувальних і тестових робіт за період з 1999 по 2003 роки, майстра спорту В.Цікало під час його підготовки до виконання нормативу майстра спорту міжнародного класу (3.38.00 на дистанції 1500 м). Знаючи кількісні показники тренувальних навантажень і швидкісно-силової підготовленості спортсмена за декілька років було проведено їх статистичну обробку і логічний аналіз.

Для контролю швидкісно-силової підготовленості використовувалися наступні вправи:

- біг 2 x (4x400 м) з 2 хвилинним бігом підтюпцем між забігами і 8 хвилинами такого бігу між серіями;
- біг 8 x 300 м з 3 хвилинним бігом підтюпцем між забігами;
- біг 5 x 600 м з 5 хвилинним бігом підтюпцем між забігами.

Результати дослідження. Аналіз бази даних за 1999 – 2003 роки майстра спорту В.Цікало показав, що він пробігає основну частину дистанції 1200 м з середньою швидкістю і останні 300 м з іншою швидкістю (Таблиця 1).

Під час контрольного бігу 2 x (4x400 м) з 2 хвилинним бігом підтюпцем між забігами і 8 хвилинами такого бігу між серіями, середня швидкість в контрольних вправах була на рівні середньої змагальної (на перших 1200 м дистанції), а досягти результату швидкості на 5-7% вище змагальної фізично не було можливим. Спроби пробігти відрізки 400 м з вищою швидкістю призводили до того, що в останніх спробах швидкість значно падала. Для підвищення середньої швидкості бігу на 5% від середньої швидкості на дистанції необхідно було б пробігати кожних 100 м на 0,8 секунди швидше ніж відбувалося фактично. Підтримувати таку швидкість впродовж усього бігу виявилось неможливим. Для цього необхідно бігти кожні 100 м за 13,5 с, при абсолютній швидкості спортсмена 11,6 с. Пробігти зі швидкістю на 5-7% вищою від середньої змагальної за роки тренування жодного разу не вдалося. Таким чином нами була виявлена невідповідність запропонованих рекомендацій [3] з їх практичним використанням.

Аналіз кореляційних залежностей між результатами контрольних вправ і результатами змагань в бігу на 1500 м показав, що найбільшу кореляційну залежність ($r = 0,84$) з результатами змагань мають результати бігу 2 x (4 x 400 м).

Результати контрольного бігу 8 x 300 м не мають достовірної залежності з швидкістю бігу на дистанції 1500 метрів, але мають високу залежність з результатами бігу на останніх 300 метрах змагальної дистанції ($r = 0,77$).

Результати контрольного бігу 5 x 600 м не мають достовірної залежності з результатами подолання змагальної дистанції ($r = 0,43$).

Під час аналізу результатів бігу 2 x (4 x 400 м) було виявлено, що середній результат подолання 100 м відрізка може бути об'єктивним показником стану швидкісно-силової підготовленості бігунів на 1500 м.

На підставі виявлених залежностей пропонується для практичного використання методика контролю швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції, яка складається з бігу 2 x (4 x 400 м) з 2 хвилинним бігом підтюпцем між забігами.

Результати контрольного бігу 2 х (4х400 м) і змагань майстра спорту В. Цісало за період 1999 – 2003 роки

Дата тестуван.	27. 04. 1999 р.	13. 06. 1999 р.	28. 07. 1999 р.	16. 01. 2000 р.	04. 05. 2000 р.	08. 06. 2000 р.	14. 07. 2000 р.	13. 05. 2001 р.	23. 06. 2001 р.	03. 05. 2002 р.	19. 01. 2003 р.	09. 05. 2003 р.
1.	01:04,1	01:00,0	00:59,5	01:07,0	01:01,0	00:59,4	00:59,2	01:01,0	00:59,5	00:58,1	01:03,5	00:59,5
2.	01:02,8	00:58,5	00:58,4	01:05,0	01:01,5	00:59,1	00:59,1	01:00,0	00:57,4	01:00,8	01:01,5	00:59,0
3.	01:01,6	00:58,1	00:59,5	01:08,0	01:00,2	00:58,7	00:57,3	01:00,0	00:56,8	00:59,4	01:01,0	00:58,0
4.	00:59,1	00:58,2	00:58,4	00:07,0	00:59,2	00:57,5	01:00,3	00:59,0	00:58,5	00:59,8	01:01,0	00:56,0
5.	01:01,5	00:58,9	00:57,9	01:06,0	01:00,8	00:58,7	01:01,2	01:01,0	00:59,0	00:59,2	01:02,0	00:59,5
6.	01:01,6	00:59,4	00:58,1	01:07,0	01:00,2	00:58,5	00:59,2	01:00,0	00:58,5	01:00,3	01:01,5	00:58,6
7.	01:00,1	00:58,9	00:58,0	01:08,0	00:59,4	00:58,2	01:00,0	01:01,0	00:58,5	01:01,0	01:01,0	00:59,0
8.	00:56,7	00:58,9	00:57,7	00:07,0	00:57,5	00:55,7	00:58,4	00:01,0	01:01,9	00:58,6	00:58,5	00:58,9
Сума	08:07,5	07:50,9	07:47,5	08:55,0	07:59,8	07:45,9	07:54,3	08:03,0	07:50,1	07:57,3	08:10,0	07:48,5
Сер.рез. 400 м	01:00,9	00:58,9	00:58,4	01:06,9	01:00,2	00:58,2	00:59,3	01:00,4	00:58,8	00:59,7	01:01,3	00:58,6
Сер. рез. 100 м	00:15,2	00:14,7	00:14,6	00:16,7	00:15,0	00:14,6	00:14,8	00:15,1	00:14,7	00:14,9	00:15,3	00:14,6
Прогноз 1200 м	03:02,8	02:56,6	02:55,3	03:20,6	02:59,9	02:54,7	02:57,9	03:01,1	02:56,3	02:59,0	03:03,7	02:55,7
Прогноз 300 м	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0	00:43,0
Прогноз 1500 м	03:45,8	03:39,6	03:38,3	04:03,6	03:42,9	03:37,7	03:40,9	03:44,1	03:39,3	03:42,0	03:46,8	03:38,7
Дата змагань	14. 05. 1999 р.	26. 06. 1999 р.	08. 08. 1999 р.	02. 02. 2000 р.	-	16. 06. 2000 р.	04. 08. 2001 р.	17. 05. 2001 р.	02. 07. 2001 р.	17. 05. 2002 р.	22. 02. 2003 р.	04. 06. 2003 р.
Результат загань	03:46,0	03:42,4	03:45,8	03:52,2	-	05:04,1 [№]	03:40,0	03:44,5	03:39,5	03:45,4	03:46,6	03:43,0

¹ Результат бігу на 2000 м (М. Стамбул, Туреччина).

Результати педагогічного експеримента

Чоловіки	Б-а В. І ср	Т-в А. КМС	П-й П. І ср	Х-ь А. КМС	Б-к Ю. КМС
1	01:07,0	01:05,0	01:08,0	01:04,0	01:04,3
2	01:05,2	01:04,3	01:07,2	01:02,5	01:02,6
3	01:07,0	01:04,8	01:07,3	01:02,0	01:02,1
4	01:05,2	01:03,1	01:05,7	01:01,0	01:01,7
5	01:06,3	01:05,2	01:06,2	01:03,0	01:03,5
6	01:07,0	01:04,0	01:07,0	01:02,1	01:02,7
7	01:05,8	01:03,3	01:06,2	01:01,0	01:01,6
8	01:04,0	01:01,2	01:04,3	01:59,1	01:01,0
Сума	08:47,5	08:30,9	08:51,9	08:14,7	08:19,5
Сер. результат 400 м	01:05,9	01:03,9	01:06,5	01:01,8	01:02,4
Сер. результат 100м	00:16,5	00:16,0	00:16,6	00:15,5	00:15,6
Прогноз 1200 м	03:17,8	03:11,6	03:19,5	03:05,5	03:07,3
Прогноз 300 м	00:44,0	00:45,0	00:45,0	00:43,0	00:43,0
Прогноз 1500 м	04:01,8	03:56,6	04:04,5	03:48,5	03:50,3
Рез-т змагань	04:02,3	03:56,0	04:05,0	03:50,0	03:52,7

Кореляційна залежність між прогнозом і результатом 0,97

Жінки	С-в Ю. КМС	К-к О. КМС	С-о Н. І ср	К-ч А. І ср	К-а О. КМС
1	01:09,0	01:09,0	01:12,1	01:11,1	01:09,0
2	01:10,4	01:08,5	01:11,2	01:11,2	01:08,5
3	01:07,8	01:08,0	01:11,4	01:10,2	01:11,0
4	01:08,3	01:07,4	01:10,2	01:09,2	01:07,4
5	01:07,8	01:07,5	01:11,7	01:10,7	01:07,5
6	01:09,0	01:06,9	01:10,7	01:10,3	01:06,9
7	01:08,2	01:08,1	01:10,1	01:10,1	01:08,1
8	01:05,1	01:08,2	01:09,5	01:09,5	01:08,0
Сума	09:05,6	09:03,5	08:26,9	09:22,3	09:06,5
Сер. результат 400 м	01:08,2	01:07,9	01:10,9	01:10,3	01:08,3
Сер. результат 100м	00:17,9	00:17,9	00:18,6	00:18,5	00:18,0
Прогноз 1200 м	03:35,4	03:34,5	03:43,8	03:42,0	03:35,7
Прогноз 300 м	00:52,0	00:51,0	00:53,0	00:50,0	00:50,0
Прогноз 1500 м	04:27,4	04:25,5	04:36,8	04:34,0	04:26,7
Рез-т змагань	04:29,0	04:28,3	04:40,1	04:37,2	04:27,2

Кореляційна залежність між прогнозом і результатом 0,86

хвилинами такого бігу між серіями та бігу 8 x 300 м з 3 хвилинним бігом підтюпцем між забігами для виявлення можливої середньої швидкості на останніх 300 м дистанції.

Педагогічний експеримент був проведений у травні – липні 2003 року для визначення ефективності запропонованої методики контролю швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції. У експерименті брало участь 10 бігунів на середні дистанції (5 жінок і 5 чоловіків), кваліфікацією І р. - КМС у віці 18 – 21 рік.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики контролю швидкісно-силової підготовленості бігунів (Таблиця 2). Додатково було встановлено, що для визначення прогнозованого результату середньої швидкості останніх 300 м для жінок, необхідно додавати три секунди, а для чоловіків дві.

Висновки.

1. Об'єктивним показником швидкісно-силової підготовленості бігунів на 1500 м є середній результат 100 метрових відрізків контрольного бігу 2 x (4 x 400 м).
2. Для розрахунку середньої швидкості проходження останніх 300 м дистанції 1500 м необхідно враховувати середній результат контрольного бігу 8 x 300 м. При цьому слід до отриманого результату додавати 2 секунди для чоловіків і 3 секунди для жінок.
3. Для практичного використання рекомендовано наступна методика контролю швидкісно-силової підготовленості бігунів на середні дистанції на етапі безпосередньої підготовки до змагань: контрольний біг 2 x (4x400 м) з 2 хвилинним бігом підтюпцем між забігами і 8 хвилинами такого бігу між серіями, як основний та контрольний біг 8 x 300 м з 3 хвилинним бігом підтюпцем між забігами, як допоміжний.

Література

- Запорожанов В.А. *Контроль в спортивной тренировке*. – К.: Здоров'я, 1988. – 144 с.
- Захарский В.М. *Физические качества спортсмена*. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 200 с.
- Засядя В.В. *Педагогические методы оценки специальной выносливости бегунов на средние дистанции*. // *Проблемы высшего спортивного мастерства*. – М.: 1968. – С. 53 – 67.
- Иванченко В.С., Булатова М.М. *Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основе учета структуры аэробной выносливости* // *Наука в олимпийском спорте*. – 1994. – №1. – С. 63 – 72.
- Лавинов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 313, 428 – 458.
- Савицкая В.Н. *Подготовка бегуна на средние дистанции*. – М.: Спорт. АкадемПресс, 2001. – 104 с.

CONTROL OF SPECIAL PREPARATION OF RUNNERS ON MIDDLE DISTANCES

Vladimir KONESTYAPIN, Vasili CIKALO

Lviv State Institute Of Physical Culture

Annotation. In work seen analysis and generalisation of scientifically methodical literature, to solve the problem of special preparation in act training of runners on middle distances. Was analysed personally executed training and tests works for period 1999–2003 years with their results above from sport foreman and seen out their statistic treatment and logical analysis.
