

6. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний / А. В. Лысенко, Т. В. Таютина, Д. С. Лысенко, В. А. Артионов // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11. – 218 с.

7. Бондин, В. И. Здоровьеформирующие технологии физического воспитания: стресс, спорт, здоровье / В. И. Бондин, А. Г. Дрижица, Э. в. Мануйленко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – 10 с.

УДК 796.422.12

КОМПЛЕКСНОЕ СОЧЕТАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

***Лавриненко Н.И., **Лавриненко В.И., **Шевяков А. Н.**

***ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия», г. Великие Луки, Российская Федерация**

****ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им И. А. Бунина», г. Елец, Российская Федерация**

*В предлагаемой работе авторами раскрываются вопросы интенсификации и перспективы развития скоростно-силовых качеств у бегунов на короткие дистанции, на примере сочетания упражнений скоростно-силового характера. Такое сочетание тренировочных средств позволяет интенсифицировать весь этап спортивной подготовки и способствует развитию показателей, стимулирующих рост специальной двигательной подготовленности спортсменов. Сконцентрированные максимально по времени высокие мышечные напряжения, во время прыжка, позволяют мобилизовать и реализовать мышечную работу всего опорно-двигательного аппарата спринтера при тяге за пояс вперед, во время бега по дистанции. **Ключевые слова:** скоростно-силовая подготовка, прыжки в глубину, бег с тягой за пояс вперед.*

A COMPLEX COMBINATION OF SPEED-STRENGTH EXERCISES FOR SPECIAL MOTOR FITNESS OF SHORT-DISTANCE RUNNERS

***Lavrinenko N.I., **Lavrinenko V.I., **Shevyakov A.N.**

***Velikiye Luki State Agricultural Academy, Velikiye Luki, Russian Federation**

****I.A. Bunin Yelets State University, Yelets, Russian Federation**

In the proposed work, the authors reveal the issues of intensification and prospects for the development of speed and strength qualities in short-distance

*runners, using the example of a combination of speed and strength exercises. This combination of training tools makes it possible to intensify the entire stage of sports training and contributes to the development of indicators that stimulate the growth of special motor fitness of athletes. High muscle tension concentrated as much as possible during the jump will allow you to mobilize and realize the muscular work of the entire musculoskeletal system of the sprinter when pulling the belt forward, while running the distance. **Keywords:** speed and strength training, deep jumps, belt-thrust running forward.*

Введение. В своей работе авторский коллектив применяя серию прыжков в глубину с дальнейшим выпрыгиванием вверх и бег с тягой за пояс вперед, предположил, что комплексное применение в тренировочном процессе данных тренировочных средств сможет оказать эффективное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств у бегунов на короткие дистанции, в котором сочетаются прыжковая и беговая работа с максимальной и выше скоростью. Актуальность нашего исследования обоснована ещё и тем, что комплексное сочетание вышеуказанных средств не нашли своего применения в тренировочном процессе у бегунов. Поэтому авторский коллектив поставил перед собой цель исследования: изучить воздействие средств скоростно-силового характера на изменение показателей двигательной подготовленности спортсменов спринтеров. Так, как бег с максимальной скоростью является основным средством для развития скоростных возможностей бегунов на короткие дистанции, то для повышения максимальных скоростных возможностей бегунов необходимо создавать условия, при которых бегуны должны бежать быстрее той скорости, которой они обладают. При этом не должна нарушаться структура бегового шага. Бег с тягой – искусственная среда, которая является новой для организма. Если новизны много, будет меняться структура бега, а это не только частота, длина шага, но и все угловые характеристики контакта с поверхностью и не только они. Никакого приспособления к новому бегу, и тем более адаптации, происходить не будет. Бег со скоростью выше максимальной выполнялся с применением разработанного тягового устройства. Требуемые величины тягового усилия для каждого спортсмена подбирались индивидуально.

Материалы и методы исследований. В исследовании приняли участие квалифицированные спортсмены, специализирующиеся в беге на короткие дистанции (1р – КМС, n=8). Исследование проводилось на базе легкоатлетического стадиона ФГБОУ ВЛГАФК в предсоревновательном периоде. Длительность педагогического эксперимента составила 6 недель, проведено 15 занятий. С целью повышения специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов, применяли прыжки в глубину с отскоком вверх и бег с тягой за пояс вперед. В одной серии бегуны выполняли 4 прыжка в глубину с тумбы высотой 50 см [1], затем 2 раза бег с тягой за пояс вперед на отрезках 60-80 метров. После бега с тягой бегуны выполняли бег с ускорением на отрезках 60-80 метров. За одно тренировочное занятие таких серий было 3-4 (в зависимости от подготовленности спортсменов). Отдых между сериями

составлял 7-9 минут, до восстановления ЧСС бегуна - 120 уд/минуту [2,3,4]. При обосновании полученных данных, для решения поставленных задач, применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания, инструментальные методы исследования, методы математической статистики.

Результаты исследований. Было установлено, что с помощью тяги спринтер способен пробежать 50-60 метров на 0,3-0,5 сек быстрее, чем обычно. А полученные данные скоростно-силовой подготовленности бегунов (таблица), показывают, что комплексное применение прыжков в глубину с дальнейшим отталкиванием вверх и бега с тягой за пояс вперед позволяет повысить результаты, как в прыжковых (0,22 и 0,37 см), так и в беговых показателях (0,12 и 0,20 сек), а выпрыгивание вверх с места на 4.7 см.

Таблица - Сравнительный анализ скоростно-силовой подготовки спринтеров в предсоревновательном периоде

Показатели	Исходные данные	Конечные данные	Прирост
Выпрыгивание вверх с места, см	45.1 ± 1.84	49.8 ± 1.67	4.7 ± 1.48
Прыжок в длину с места, м	2.86 ± 0.84	3.08 ± 0.86	0.22 ± 0.68
3-й прыжок с места, м	8.95 ± 1.58	9.32 ± 1.18	0.37 ± 1.08
Бег 30 м с/х (с)	3.18 ± 0.16	3.06 ± 0.12	0.12 ± 0.14
Бег 60 м с/х (с)	7.25 ± 0.10	7.05 ± 0.15	0.20 ± 0.12

Заклучение. Проведенными исследованиями установлено, что комплексное применение в предсоревновательном периоде средств скоростно-силового характера позволяет повысить показатели скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции.

Литература.

1. Лавриненко, Н. И. Инновационный подход воспитания скоростно-силовых качеств в тренировочном процессе футболистов / Н. И. Лавриненко, В. И. Лавриненко, Г. В. Батуркина // Ученые записки университета им. А. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 213 – 217.

2. Лавриненко, Н. И. Методика применения специальных тренажерных средств в подготовке легкоатлетов спринтеров в условиях непрофильного вуза / Н. И. Лавриненко // Герценовские чтения «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития». – Т.2. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – С. 282-287.

3. Лавриненко, Н. И. Применение специальных тренажерных средств в подготовке легкоатлетов-спринтеров / Н. И. Лавриненко, В. И. Лавриненко // Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки : материалы науч.-практ. конф. с международным

участием, посвященной 70-летию кафедры теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «СГУС». – Смоленск, 2023. – С. 39-42.

4. Применение тягового устройства при подготовке высококвалифицированных спринтеров к соревнованиям / В. И. Грузенкин, Н. И. Лавриненко, В. И. Лавриненко, Г. В. Батуркина // Ученые записки университета им. А. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 3 (229). – С.85-89.

УДК 796.011

ЭКЗАМЕН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФАКТОР МОТИВАЦИИ КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Лазерко П.С., Дубиковская Е.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В статье рассмотрен экзамен по физической культуре как фактор мотивации китайских студентов. **Ключевые слова:** студенты, система физического воспитания, экзамен.*

PHYSICAL EDUCATION EXAM AS A FACTOR OF CHINESE STUDENTS' MOTIVATION

Lazerko P.S., Dubikovskaya E.A.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*The article considers the physical culture exam as a factor of motivation of Chinese students. **Keywords:** students, physical education system, exam.*

Введение. В последние годы в КНР проводится реформа национальной системы физической подготовки людей, в которой одно из центральных мест отводится вопросам реформирования и модернизации физического воспитания в высших учебных заведениях страны. В соответствии с планами реформирования вузовские руководители и преподаватели физической культуры должны стать ключевым фактором реформы физического воспитания всего населения. Каждой провинции Китая дано право самостоятельно разрабатывать учебные программы для студентов высших учебных заведений на основе двух основополагающих государственных документов: «Правил для работы школьной (вузовской) физкультуры» [1] и «Инструкции (основных тезисов) по обучению физкультурным дисциплинам в вузах страны» [2]. В названных государственных документах содержатся положения, регламентирующие общие подходы к объему, организации и содержанию физического воспитания студентов в процессе обучения в вузах. Анализ систем физического воспитания китайских студентов позволит использовать наработки