

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВРЕМЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕХНИКИ БЕГА БЕГУНАМИ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*В. Е. Хапко, В. В. Ситарский, Т. А. Хабинец*

*Украинский государственный университет физического воспитания и спорта*

Одной из принципиальных основ использования средств физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и уровня подготовленности является формирование тренировочных эффектов — важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями.

Каждый вид спорта по-своему воздействует на личность и подготовленность человека. Легкоатлетический бег, с позиций биомеханики, позволяет укреплять опорно-двигательный аппарат, мышечную и сердечно-сосудистую систему и т. д.

Существуют фундаментальные разработки по совершенствованию двигательных возможностей занимающихся различными видами спорта. Это позволяет использовать в тренировке уже известные закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Тренирующий эффект комплекса воздействий определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько порядком их следования и разделяющим их временным интервалом.

Бегун действует на дистанции сообразно с запланированным временем ее прохождения. Поэтому принято считать, что он управляет временем прохождения дистанции.

С целью определения возможностей совершенствования временных характеристик техники бега мы изучили вопрос о том, насколько точно спортсмены-бегуны могут оценивать (различать) время пробегания той или иной дистанции. Эксперименты были построены с учетом варьирования заданий. Участвовали бегуны первого и второго спортивных разрядов Республиканского училища олимпийского резерва.

В первом эксперименте группе бегунов предлагалось пробежать 800 м за 2,30 мин. После прохождения дистанции спортсмены должны были дать суммарную оценку времени, затраченному на прохождение всей дистанции.

Во втором эксперименте бегунам предлагалось пробежать эту же дистанцию с равномерной скоростью (т. е. преодолеть каждые 400 м за 1,15 мин. В этом случае после прохождения всей дистанции бегуны должны были дать дифференцированную оценку времени, т. е. назвать время, затраченное на прохождение каждых 400 м.

В третьем эксперименте бегунам предлагалось пробежать те же 800 м, но первые 400 м за 1,20 мин., а вторые — за 1,10 мин. После прохождения дистанции бегуны должны были дать сравнительную оценку времени, фактически затраченному на прохождение первого и второго отрезков дистанции.

Спортсмены были поставлены в условия сопоставления различных скоростей своего бега, т. е. в условия сравнительной оценки времени. Во всех случаях бегуны знакомились с показаниями секундомера после того, как они предварительно сами оценивали время, затраченное на пробегание данной дистанции.

Совершенствование временных характеристик бега на одной и той же дистанции с фиксированным заданием, но с различными приемами оценки и анализа времени осуществлялось в процессе 10 учебно-тренировочных занятий. Наименьшие отклонения, а следовательно и более точное восприятие времени обнаружили бегуны, использующие приемы сравнительной оценки в пробегании каждого из 400-метровых отрезков дистанции. Менее точно пробегают эту же дистанцию спортсмены, пользующиеся дифференцированной оценкой, и, наконец, еще менее точное восприятие времени обнаружили те бегуны, которые полагались на суммарную оценку. Столь же отчетливы различия между исследуемыми и в точности субъективной оценки времени прохождения данной дистанции.

Анализ средних величин ошибок в оценке бегунами времени, фактически затраченного ими на прохождение дистанции по дням тренировок, показал сходную закономерность, которая характеризуется следующим: по самооценке более точно определяют время бегуны, использующие приемы сравнительной оценки при прохождении каждых 400 м дистанции. Менее точны бегуны, пользующиеся дифференцированной оценкой, и, наконец, еще менее точно оценивают время бегуны, ориентирующиеся лишь на суммарную оценку.

В целом эксперименты отчетливо показали, что бегуны, пользующиеся способом сравнительной оценки времени прохождения отрезков, более эффективно осуществляют контроль за теми интервалами времени, которые были предложены им в контрольных заданиях.