

го гомеостаза, прооксидантно-антиоксидантного баланса, а также параметры коагулограммы. Выраженность психофизиологического стресса исследовали по балльной шкале на основе модифицированного нами теста В. Иванченко. Показатели общей и специальной работоспособности и эффективности соревновательной деятельности оценивали в соответствии со спецификой вида спорта [2].

Результаты исследований показали не только абсолютную безопасность препарата, но и улучшение функционального состояния миокарда, значимый прирост общей и специальной работоспособности, а также улучшение результатов соревновательной деятельности, что позволяет рекомендовать его для включения фармакологического обеспечения здоровьесохраняющих технологий стимуляции работоспособности.

1. L-arginine does not improve biochemical and hormonal response in trained runners after 4 weeks of supplementation / T. S. Alvares [et al.] // Nutr. Res. – 2014. – V. 34, N 1. – P. 31–39.

2. Gunina, L. M. Tivortin aspartat: un rol în stimularea capacității de lucru și menținerea sănătății sportivilor / L. M. Gunina, Yu. D. Vinnichuk // Sport. Olimpism. Sanatate: materialele II Congres. Științifi International. – Chișinău, 26–28 Octombrie. 2017. – S. 104–105.

3. L-arginine supplementation improves rats' antioxidant system and exercise performance / E. P. Jr. Silva [et al.] // Free Radic. Res. – 2017. – V. 51, N 3. – P. 281–293.

АНКЕТНЫЙ ОПРОС ТРЕНЕРОВ ПО СПРИНТЕРСКОМУ БЕГУ

Гурская О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Управление тренировочным процессом легкоатлетов в современной легкой атлетике становится все более сложным, так как требует полной и объективной информации о физической, функциональной и психологической подготовленности спортсмена. Использование результатов комплексного контроля позволит вносить рациональные управленческие решения в тренировочный процесс и регулировать различные виды подготовленности на всех этапах годовичного цикла [1].

Одной из задач нашего исследования стало изучение мнений специалистов по спринтерскому бегу, о сроках, методах, а также целесообразности проведения контроля физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности бегуний (I разряда и КМС), специализирующихся в беге на 400 м.

С целью выявления взглядов тренеров по интересующим нас вопросам был проведен анкетный опрос. Всего было опрошено 22 тренера, среди которых 2 Заслуженных тренера Республики Беларусь и 15 тренеров высшей категории. Сбор данных и беседы с тренерами проводились в г. Бресте и г. Минске. Опрос проводился в период с 2016–2017 год по разработанной нами анкете.

Все опрошенные нами специалисты считают необходимым осуществлять управление тренировочным процессом легкоатлетов на основе показателей комплексного контроля специальной подготовленности. Тренеры отдают предпочтение методам педагогического (95,45 %), медико-биологического (81,81 %) и психологического (72,72 %) контроля. При этом 86,36 % респондентов выбирают этапную форму контроля специальной подготовленности легкоатлетов, 54,54 % опрошенных – текущую форму и оперативный контроль применяют 68,18 %. По мнению большинства опрошенных (81,81 %) комплексный контроль целесообразнее проводить 2 раза в год, однако некоторые специалисты (40,91 %) считают эффективнее проводить его 3 раза в годичном цикле. Проведен анализ мнений специалистов по вопросам сроков этапного, текущего и оперативного контроля, количества применяемых в них тестов, их объективности и информативности. Наиболее важные физические качества для легкоатлета-спринтера, специализирующегося в беге на 400 м, абсолютное большинство специалистов (100 %) отмечают скоростную выносливость, (72,72 %) быстроту и скоростно-силовые способности (63,63 %). В практической тренерской деятельности все специалисты обязательно контролируют развитие у спринтеров, специализирующихся в беге на 400 м, скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, а также развитие общей и специальной выносливости.

Таким образом, подводя итоги проведенного нами анкетного опроса специалистов по спринтерскому бегу было найдено противоречие между потребностью спортивной практики в совершенствовании управления учебно-тренировочным процессом легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 м, с одной стороны, и недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов – с другой.

1. Граевская, Н. Д. Врачебное исследование в системе комплексного контроля за состоянием тренирующихся спортсменов / Н. Д. Граевская // Комплексный контроль за функциональным состоянием спортсменов разной специализации: сб. науч. тр. – М., 1983. – С. 18–25.