

БЕГ С РАВНОМЕРНОЙ И ПЕРЕМЕННОЙ СКОРОСТЬЮ

Власов М.В., Хромцов Н.Е., Гильмутдинов Ю.А.

ФГБОУ ВПО «ШГПУ», Шуя;
ФГБОУ ВПО «ИГЭУ», Иваново,
e-mail: Aspirantmiha@yandex.ru

Предпосылки исследования. Современная практика подготовки бегунов на выносливость предусматривает различные методы выполнения беговых нагрузок. Одним из самых популярных является применение темпового бега на дистанциях 8–20 км со скоростью несколько ниже соревновательной. Как разновидность, используется темповый переменный бег. Так как часть беговой работы выполняется на повышенных скоростях, естественно к организму спортсмена предъявляются более высокие требования, что подтверждено исследованиями В.В. Михайлова, в которых, показана неэкономичность нестационарных режимов по отношению к стационарным. При этом к нестационарным режимам относится, циклическая деятельность с отклонением скоростей от средней более чем на 3%. Однако, педагогические наблюдения, практика ведущих бегунов, показывает, что субъективно спортсмены переменный темповый бег переносят легче, чем равномерный.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что равномерный темповый бег предъявляет более высокие требования к сердечно-сосудистой системе спортсмена, чем переменный темповый бег с такой же средней скоростью.

Методы и организация исследования. Для проверки данной гипотезы был организован педагогический эксперимент в котором приняло участие 6 высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции. Спортсмены выполняли темповую пробежку в равномерном или переменном режимах, в процессе которой при помощи мониторов сердечного ритма постоянно регистрировалась ЧСС. Сравнивалась пульсовая реакция на пробежку в той или иной вариации. Определялась средняя ЧСС, а на следующее утро после пробежки ИН (индекс напряжения Баевского), характеризующий состояние регуляторных систем организма спортсмена. В темповом переменном беге варьировались средняя скорость и ее колебание, а так же регламент смены скоростей. Все пробежки выполнялись спортсменами в стандартных условиях стадиона. В эксперименте изучалась реакция организма спортсмена на переменный темповый бег с вариацией скоростей в 5, 10 и 15%. На основании индивидуальных протоколов определялись среднегрупповые данные по каждой вариации бега.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ данных, полученных в результате эксперимента позволяет говорить, что средняя ЧСС при переменном темповом беге ниже, чем при беге с той же постоянной скоростью. Эти различия достоверно значимы при $p < 0,05$, для исследуемых вариаций где разница ЧСС составило более 3 ударов в минуту. Рассмотрение среднегрупповых пульсовых показателей равномерного и переменного темпового бега показывает что, при колебании скоростей до 10% среднее значение пульса может быть на 2-3 удара в минуту меньше, чем при беге с такой же средней, но постоянной скоростью. Однако при колебании скоростей от 10 до 15% среднегрупповые пульсовые показатели при переменном темповом беге превышают аналогичные показатели при равномерном темповом беге.

Следует отметить, что и ИН при колебании скоростей до 10% после переменного темпового бега ниже, чем после равномерного, что говорит о мень-

шей нагрузке на регуляторные системы. Различия достоверно значимы при $p < 0,05$, для исследуемых вариаций. При колебании скоростей от 10 до 15% индекс напряжения после переменного темпового бега превышает аналогичный показатель равномерного темпового бега.

Выводы. Таким образом, на экспериментальном уровне показана высокая экономичность бега с неравномерной скоростью по отношению к равномерному. При колебании скоростей до 10% среднее значение пульса может быть на 2-3 удара в минуту меньше, чем при беге с такой же средней, но постоянной скоростью. Полученные данные позволяют предположить, что смена ритма разгружает психическую сферу спортсмена, тем самым обеспечивая большую общую экономичность темпового бега, и является эффективным средством повышения экономичности бегунов. При этом вариации с незначительными колебаниями скорости (3-5%) позволяют достичь рекордных результатов, что подтверждается высокими результатами в соревновательной деятельности (В. Куц., Х. Роно.)

Проведенные исследования еще раз продемонстрировали высокую прогностическую значимость пульсовых характеристик, как для оценки подготовленности спортсменов, так и для оценки величин тренировочных нагрузок.

Список литературы

1. Алексеев В.М. Субъективная и физиологическая оценка напряженности глобальной и региональной физической нагрузки / Алексеев В.М., Ружинская Ж.Л. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 4. – С. 148-151.
2. Баевский Р.М. К проблеме оценки степени напряжения регуляторных систем организма // Адаптация и проблемы общей патологии. – Новосибирск, 1974. – Т. 1. – С. 44-48.
3. Михайлов В.В. Исследование дыхательной и двигательной функции при стационарных режимах в циклической деятельности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – М., 1971. – 41 с.

ПЯТЬ СИТУАЦИЙ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ЖЕНЩИНЕ-СОИСКАТЕЛЬНИЦЕ

Епифанова О.К., Нагорняк А.А.

Юргинский технологический институт,
филиал Национального исследовательского Томского
политехнического университета, Томск,
e-mail: al537@rambler.ru

Исследуя теоретические источники, мы столкнулись со многими мнениями по подготовке к удачной презентации своих профессиональных и личностных достоинств. Многим казалось, что они подготовились к этому собеседованию наилучшим образом. Но иногда самые продуманные планы нарушают непредсказуемые обстоятельства. Нужно быть готовым к неприятным ситуациям, чтобы предотвратить их или встретить во всеоружии. Потенциальный работодатель по достоинству оценит способность находить выход из критической ситуации. Вот несколько рекомендаций, как обернуть в свою пользу непредвиденные ситуации.

Опоздание: не важно, проспали вы застряли в пробке, или же у вас есть более экзотическое оправдание, опоздание вряд ли привлечет к вам работодателя. **Решение:** если вы опаздываете и не успеваете к назначенному времени, непременно перезвоните и предупредите об этом компанию, куда собираетесь на собеседование. Так вы избежите работодателя от унизительного ожидания и дадите ему возможность перенести встречу на другой, более поздний, время или на другой день.

Отсутствие резюме: Вы захватили кейс, но забыли дома портфолио с набором распечатанных на прекрасном бумаге резюме, все рекомендательные письма, представляющие вас с наилучшей стороны,