

- існує стільки різних мотивів, скільки є змістовно еквівалентних класів стосунків "індивид - середовище";
 - мотиви формуються в процесі індивідуального розвитку як відносно стійкі оцінні диспозиції;
 - люди розрізняються по індивідуальних проявах мотивів (характеру, сили). Можливі різні ієрархії мотивів у різних людей;

- поведінка людини в певний момент мотивується не будь-якими або усіма можливими мотивами, а тим з найвищих мотивів в ієрархії(тобто з найсильніших), який за даних умов ближче за усіх пов'язаний з перспективою досягнення відповідного цільового стану або, навпаки, досягнення якого поставлене під сумнів. Такий мотив стає дієвим. Тут ми стикаємося з проблемою актуалізації мотивів;

- мотив залишається дієвим до тих пір, поки або не досягається цільовий стан, або цільовий стан не перестане загрозливо віддалятися, або умови ситуації не зроблять інший мотив більше насущним;

- спонування до дії певним мотивом зветься як мотивація. Мотивація розуміється як процес вибору між можливими різними діями, процес якій регулює, що направляє дії людини на досягнення цілей;

- мотивація не є єдиним процесом, що рівномірно від початку і до кінця пронизує поведінковий акт. Вона складається з різномірних процесів, що здійснюють функцію саморегуляції на окремих фазах поведінкового акту до і після виконання дії. Діяльність мотивована, тобто спрямована на досягнення мотиву, проте її не слід змішувати з мотивацією. Від мотивації залежить використання суб'єктом функціональних здібностей людини.

Найбільш прийнятною для вивчення і формування спортивної мотивації є концепція Р.А. Пилюяна (Захаров Е.Н. 1994). Згідно з його уявленнями структура спортивної мотивації включає наступні підстави - спонукальні підстави, які включають два чинники. Перший чинник відбиває принципову орієнтацію спортсмена на задоволення духовних потреб: самоствердження, самовираження.

Для того, щоб здійснювалася мотивація досягнення успіху, діяльність і стан суб'єкта повинні відповідати наступним вимогам:

1. Діяльність повинна залишати після себе відчутний результат.
2. Цей результат повинен оцінюватися якісно і кількісно.
3. Вимоги до оцінюваної діяльності не мають бути ні занадто високими, ні занадто низькими.
4. Для оцінки результатів має бути визначена шкала і у рамках цієї шкали деякий нормативний рівень, вважаючийся обов'язковим, так що досягнення цього рівня(чи не досягнення) може викликати гордість або відповідно розчарування.
5. Діяльність має бути бажаною для суб'єкта, і її результат має бути отриманий ним самим.

ВИСНОВОК

У мотивації досягнення мети у спортсменів переважають мотиви надії на успіх. У утримання мотиву спортсмена на досягненні успіху входять: прагнення до перемоги, емоційний чинник, здатність "боротися до кінця".

Найбільшу силу мотиву мають спортсмени видів спорту циклічного характеру, що вимагають переважного прояву витривалості. У іграх і єдиноборствах мотивація не так сильно виражена, та зате вона більш складна і пов'язана з різними рисами особи.

Мотивація спортивної діяльності пов'язана з потребами, цінностями у сфері спорту, є своєрідним рушієм спортсмена в його багаторічному занятті спортом. Сила, спрямованість, стійкість мотивації обумовлені характером об'єкту (виду спорту) і відношенням спортсмена до нього (спорту).

НАПРЯМОК ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Вивчення внутрішніх факторів мотивації індивіда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер, 2001. – 720с.
3. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
4. Кравчук А.И. Система отбора в гимнастике /учебное пособие. – Омск, ОГИФК, 1984.
5. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.
6. Эпов О.Г. Применение маневренных атак высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №2. – С. 18-20.
7. Douris P. Fitness levels of middle aged martial art practitioner / P.Douris // Br. Sport Med. - 2004. -Vol. 38. -P. 143-147.
8. Physiological profiles of male and female taekwondo (ITF) black belts / J. Heller, T. Peric, R. Dlouha et al. // Journal of Sports Science. - 1998. - Vol. 16. - P. 243-249.
9. Relationship between vagal withdrawal and reactivation indices and aerobic capacity in taekwondo athletes / L.A. Perandini, T.A. Siqueira-Pereira, N.M. Okuno et al. // Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum. - 2010. - Vol. 12 (1). - P. 8-13.

Ши Лей, Виноградов Валерий

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СТИМУЛЯЦИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА 400 М

Целью работы являлась экспериментальная проверка влияния комплекса тренировочных и внутренировочных воздействий на спортивный результат в беге на 400 м. Показана принципиальная возможность стимуляции специальной работоспособности бегунов на дистанции 400 м в результате комплексного применения тренировочных и внутренировочных воздействий мобилизационного типа, как дополнительного к основным средствам предстартовой подготовки. Показана необходимость и возможность применения такого типа воздействий в течение 24 часов до

старта на дистанції 400 м. Установлено улучшение спортивного результату в беге на 400 м у групи спортсменів високої кваліфікації, под воздействием експериментального комплексу впливів, котрий був використаний за 24 часа до старта. Комплекс включав виконання тренувального упражнення мобілізаційного типу – преодоление дистанції 300 м с максимальной интенсивностью бега и восстановительный спортивный массаж. Перед стартом на дистанції 400 м были использованы предварительный массаж, упражнения с партнером, кинезиотейпирование. Под воздействием комплекса тренировочных и внутренировочных воздействий за 24 часа и непосредственно перед стартом результат в беге на 400 м был улучшен у всех участников эксперимента в среднем на 1,62 с. Наиболее высокий прирост спортивного результату составил 2,3 с, наиболее низкий – 1,0 с. У большинства спортсменов прирост результатов отмечен на начальных отрезках дистанції и в завершающей фазе соревновательной дистанції. У одного бегуна показан прирост спортивного результату в течение всего периода преодоления соревновательной дистанції.

Ключевые слова. Стимуляція работоспособности, предстартовая подготовка, легкая атлетика, внутренировочные средства.

Ши Лей, Виноградов Валерий. Стимуляція працездатності кваліфікованих спортсменів в процесі предстартової підготовки легкоатлетів-бігунів на 400 м. Показана принципова можливість стимуляції спеціальної працездатності бігунів на дистанції 400 м в результаті комплексного застосування тренувальних і позатренувальних впливів мобілізаційного типу, як додаткового до основних засобів предстартової підготовки. Встановлено поліпшення спортивного результату в бігу на 400 м у групи спортсменів високої кваліфікації, під впливом експериментального комплексу засобів, який був використаний за 24 години до старта. Комплекс включав виконання тренувальної вправи мобілізаційного типу - подолання дистанції 300 м з максимальною інтенсивністю бігу, відновний масаж. Перед стартом бігу на дистанцію 400 м були використані прийоми предстартового масажу, вправи з партнером, кінезіотейпування.

Ключові слова. Стимуляція працездатності, предстартова підготовка, легка атлетика, позатренувальні засоби.

She Ley, Valerii Vinogradov. Stimulation of capacity of skilled sportsmen in the process of предстартової preparation of athletes-runners on a 400 m. The aim of work was the experimental checking of influence of complex of the training and untraining affecting sport result in at run on a 400 m. Fundamental possibility of stimulation of the special capacity of runners is shown on distance a 400 m as a result of complex application of training and untraining influences of mobilization type, as additional to the fixed assets of предстартової preparation. A necessity and possibility of application of such type of influences are shown during 24 hours to the start on distance a 400 m. The improvement of sport result is set in at run on a 400 m at the group of sportsmen of high qualification, under act of experimental complex of influences, that was used 24 hours prior to a start. A complex included implementation of training exercise of mobilizational type is overcoming of distance a 300 m with maximal intensity of at run and restoration sport massage. Before a start on distance a 400 m was used preliminary massage, exercises with a partner, kineziologitaping. Under act of complex of training and untraining influences for 24 hours and immediately in front of start a result in at run on a 400 m was improved for all participants of experiment on the average on 1,62 p. the Most high increase of sport result was 2,3 with, most subzero - 1,0 p. At most sportsmen the increase of results is marked on the initial segments of distance and in the finishing phase of competition distance. For one runner the increase of sport result is shown during all period of overcoming of competition distance.

Key words. Stimulation of capacity, under start preparation, track-and-field, untraining facilities.

В настоящее время подчеркнута необходимость управления процессами стимуляции работоспособности и восстановления для увеличения резервов специальной работоспособности квалифицированных спортсменов на основе комплексного применения внутренировочных и тренировочных воздействий единой целевой направленности [1]. Доказана высокая эффективность применения комплексных методов, включающих средства стимуляции работоспособности и восстановительных реакций в соревновательных микроциклах в скоростно-силовых видах спорта и видах спорта с проявлением выносливости [2]. Большинство разработок в этом направлении связано с обоснованием научно-методических подходов, и условий их практической реализации в процессе предстартовой разминки [4]. Вместе с тем, хорошо известно, что фундамент высоких реализационных возможностей закладывается в подводящих микроциклах этапа непосредственной подготовки к соревнованию, когда структура тренировочных нагрузок связана с обеспечением способности организма спортсмена быстро, адекватно, и в полной мере реагировать на соревновательные нагрузки. Формирование мобилизационной готовности в видах спорта скоростной и скоростно-силовой направленности в этот период может занимать от трех до семи дней, где завершающая фаза приходится на последние 24 часа до старта [7]. Здесь происходит оптимизация тех сторон реактивных свойств организма, которые формируют мобилизационный потенциал спортсменов [1]. Условием эффективности воздействий можно считать внутренировочные и тренировочные средства единой целевой направленности, где тренировочные средства по своей структуре прямо связаны со структурой соревновательного упражнення [5].

В специальной литературе научно-обоснованных комплексов внутренировочных и тренировочных средств, которые обеспечивают накопление потенциала специальной работоспособности до соревнований и мобилизационный эффект непосредственно в соревновательной деятельности представлено недостаточно.

Цель. Экспериментальная проверка влияния комплекса внутренировочных и тренировочных воздействий на спортивный результат в беге на 400 м.

Связь исследований с темами НИР. Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой согласно сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта по теме 2.1, «Периодизация годичной и многолетней подготовки спортсменов», № госрегистрации 0112U003205.

Методы и организация исследований. Исследования были проведены в легкоатлетическом манеже РСШИ г. Киева, в течение четырех дней в специально-подготовительном периоде подготовки (ноябрь). В первые два дня выполнялись стандартные варианты комплексов разминочных упражнений: предсоревновательная (первый день) и предстартовая разминки (второй день). Через 7 дней тренировочного цикла, в течение двух дней проведена экспериментальная программа предсоревновательной (первый день) и предстартовой (второй день) подготовки. Контрольные измерения времени пробегания дистанций 300 и 400 м проводились во второй, третий и четвертый дни эксперимента. В исследовании приняли участие 6 легкоатлетов высокой квалификации, бегунов на 400 м (2 МСМК, 4 МС). На определенных этапах участие в эксперименте принимали массажисты сборной команды Украины по легкой атлетике, имеющие большой практический опыт работы со спортсменами высокого класса, владеющие техникой кинезиотейпирования. В процессе всего эксперимента моделировались условия соревновательной деятельности легкоатлетов - бегунов на 400 м.

Первый день стандартной предсоревновательной разминки за 24 часа до контрольного старта.

Общая часть разминки: Бег в медленном темпе 10 минут, ЧСС 100-120 уд·мин⁻¹, общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц рук, ног, разнообразные наклоны, растягивания мышц бедра и голени, маховые упражнения – 15-20 минут.

Специальная часть разминки: беговые упражнения, бег с высоким подниманием бедра, забрасыванием голени, бег с ускорением по виражу и по прямой – 15-20 минут. Общая продолжительность стандартной предсоревновательной разминки составила около 40 минут. Специальные восстановительные процедуры не проводились.

Второй день. Спортсмены выполнили стандартную предстартовую разминку.

Общая часть: бег в медленном темпе 10 минут, ЧСС до 120 уд·мин⁻¹. Общеразвивающие упражнения: верхний плечевой пояс, туловище, руки, мышцы таза, ноги, растяжка, маховые упражнения – 10 минут, ЧСС 100-110 уд·мин⁻¹.

Специальная часть: бег с высоким подниманием бедра 3х60 м, бег с забрасыванием голени, 3х60 м, бег - прыжки «в шаг» 3х60 м, бег с ускорением 3х80 м, бег с ускорением по виражу 2х60 м (вход - выход).

Период восстановления после общей и специальной частей разминки составил 5-7 минут, до восстановления уровня ЧСС в пределах 90-100 уд·мин⁻¹. После этого через одну минуту был выполнен бег на 400 м с соревновательной скоростью, в соответствии с уровнем готовности спортсменов в этом периоде подготовки.

Через неделю эксперимент был продолжен. Спортсмены выполнили в течение двух дней экспериментальную схему реализации предсоревновательной и предстартовой разминки, которая отличалась от стандартного варианта.

Первый день экспериментальной предсоревновательной разминки за 24 часа до старта в беге на 400 м.

Общая часть: бег в медленном темпе 10 минут, ЧСС до 120 уд·мин⁻¹. Общеразвивающие упражнения: верхний плечевой пояс, туловище, руки, мышцы таза, ноги, растяжка, маховые упражнения – 10 минут, ЧСС до 100-110 уд·мин⁻¹.

Специальная часть: бег с высоким подниманием бедра 3х60 м, бег с забрасыванием голени, 3х60 м, бег «в шаг» 3х60 м, бег с ускорением 3х80 м, бег с ускорением по виражу 2х60 м (вход-выход). После отдыха до восстановления выполнялся бег на 300 м с максимально возможной скоростью (для периода подготовки). Результат в беге на 300 м находился в пределах 36,4-39,1 с. Уровень ЧСС за одну минуту до старта составил 120-130 уд·мин⁻¹.

Через 2-3 минуты после пробегания 300 м, приглашенные массажисты выполнили восстановительные процедуры в следующей последовательности:

1. Восстановительный спортивный массаж (охлаждающий) 10 минут.
2. Упражнения для растягивания охлажденных мышц, режим щадящий, общее время 10-12 минут.
3. Спортивный восстановительный массаж, приемы поверхностного и глубокого разминания, встряхивания, потряхивания, прерывистой вибрации – 10 минут.

Длительность всей процедуры, включающей криовоздействия, растягивания охлажденных мышц в щадящем режиме и восстановительного спортивного массажа – около 30 минут.

Второй день экспериментальной предстартовой разминки. Моделирование условий соревновательной деятельности в беге на 400 м.

Экспериментальная предсоревновательная деятельность. До начала разминки приглашенные массажисты выполнили следующие воздействия с каждым участником эксперимента в такой последовательности:

1. Предварительный массаж – 10 минут. Приемы: поглаживание, разминание, встряхивание, спортсмен в костюме. Затем спортсмены провели общую часть разминки – 10 минут, после которой выполнялась следующая процедура.
2. Пассивная разминка с помощью массажиста – 10 минут. Приемы: пассивные упражнения для мышц плечевого пояса, поясницы, мышц задней поверхности бедра и голени, подошвенных мышц в положении спортсмена лежа на животе. В положении спортсмена лежа на спине: упражнения для мышц рук, грудных, передней поверхности бедра, мышц подошвы.

Далее спортсмены выполнили специальную часть разминки, включая беговые упражнения. После кратковременного отдыха были выполнены упражнения с партнером.

3. Мобилизационная часть разминки – 8 минут за 20 минут до старта в беге на 400 м: упражнения с партнером (помощь массажиста), направленные на активизацию сократительной способности мышц в изокинетических режимах. Методика применения специальных воздействий представлена ранее [1].

Затем, непосредственно перед контрольным бегом на 400 метров выполнялось кинезиотейпирование подошвенных мышц и мышц голени. Применение специального кинезиотейпирования в финальной части воздействий было обусловлено особенностями биомеханической структуры взаимодействия стопы с опорой в спринтерском беге, когда спринтеры, имеющие более развитый силовой компонент скоростно-силовой подготовленности мышц-разгибателей стопы, должны ориентироваться на постановку стопы с передней внешней части [3]. Такие установки по концентрации внимания на этой задаче давались спортсменам перед выходом на старт в финальной части эксперимента. Спортсмены после контрольного бега во второй день экспериментального комплекса отмечали меньшую, чем обычно, в условиях финиширования, тяжесть в мышцах передней поверхности бедра, голени и стопы.

Результаты исследований. В основе экспериментального комплекса лежали специальные тренировочные и внутренировочные воздействия. Тренировочные воздействия включали бег на 300 м с модельной скоростью пробегания дистанции 400 м в соревновании. Этот вид стимуляционного упражнения применяется в практике бегунов на 400 м в легкой атлетике [6]. В дополнении были предложены приемы мобилизационного массажа и кинезиотейпирования. Содержание и эффекты мобилизационного массажа для скоростно-силовых видов легкой атлетики хорошо известны, они представлены в специальной литературе [1,2].

Впервые, с целью формирования мобилизационных эффектов для бегунов на 400 м, использовалось кинезиотейпирование. Применение специального кинезиотейпирования в финальной части воздействий было обусловлено наличием значительного количества информации в публикациях, где кинезиотейпирование представлено:

- 1 - с позитивной, в большей степени эмпирической оценкой эффективности, ведущими атлетами мира в разных видах спорта, применяющих кинезиотейпирование на крупнейших соревнованиях в течение всего спортивного сезона,
- 2 – наличием ощутимых эффектов при профилактике и лечении травм и заболеваний костно-мышечной системы [12],
- 3 – отсутствием значимых или существенных эффектов для спортсменов при развитии качеств, или облегчения соревновательной деятельности [8,9, 10].

При формировании комплекса нас интересовала высокая субъективная оценка эффектов метода кинезиотейпирования ведущими атлетами мира, направленность на стимуляцию функционального обеспечения специальной работоспособности бегунов, оптимизацию структуры движения бегуна за счет обострения ощущений из-за компрессионного воздействия тейпа. Немаловажную роль в планировании и организации эксперимента сыграл тот факт, что экспериментальный комплекс был интегрирован в систему предсоревновательной и предстартовой подготовки спортсменов не для изменения, а с целью дополнения (оптимизации) существующей системы подготовки. Эти данные представлены в таблице 1 и на рисунке 2 и 3.

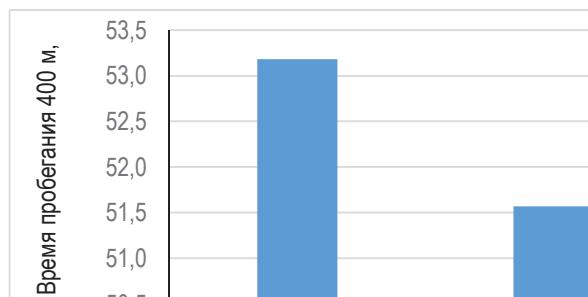


Рис. 1 Результат пробегания дистанции 400 м легкоатлетами высокой квалификации (n=6)

1 – контрольные измерения; 2 – экспериментальные измерения

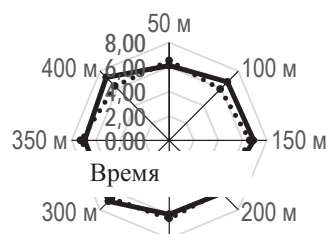


Рис.2 Модель дистанции 400 м по времени пробегания каждого отрезка 50 м.

На рисунке 1 представлены средние значения результата пробегания дистанции 400 м в процессе контрольных и экспериментальных измерений. На рисунке видно, что в результате применения комплекса внутренировочных и тренировочных воздействий в группе легкоатлетов, бегунов на 400 м был улучшен спортивный результат. Повышение средних значений показателей было подтверждено в результате анализа динамики индивидуальных показателей времени пробегания отрезков 50, 100...400 м в процессе контрольных и экспериментальных измерений, а также сравнительного анализа данных пробегания каждого из 50 м отрезков дистанции.

На рисунке 2 представлены модели преодоления соревновательной дистанции в беге на 400 м с учетом результатов на отрезках 50 м. Из таблицы видно, что все спортсмены, которые принимали участие в эксперименте, улучшили спортивный результат. На рисунке видно, что улучшение спортивного результата отмечено на отрезках дистанции 50 и 100 м, а также на отрезке 350-400 м. Такой тип реакции сохраняется у большинства спортсменов. Вместе с тем, отмечены индивидуальные особенности реакции организма на представленные воздействия и, как следствие, различия временной структуры преодоления соревновательной дистанции.

Таблица 1

Динамика пробегания дистанции 400 м

Спортсмен №	Дистанция 400 м, метры дистанции															
	50	100	150	200	250	300	350	400	50	100	150	200	250	300	350	400
	Контрольные измерения, секунды								Экспериментальные измерения, секунды							
1	6,18	14,59	21,6	28,5	34,23	42,7	48,5	54	7,33	13,45	19,65	25,65	32,35	39,25	45,95	52
2	6	12,9	19,5	26	33	39,5	46	53,2	6,3	12,6	19,2	25	31,5	37,5	45	51,2
3	6,3	13,9	20,5	26,3	32,5	39,5	46,5	54,5	6,7	12,3	18,8	25,2	32,5	39,5	46,5	52,2
4	6	11	17,8	23	28,8	36	44,5	52,7	6	12,4	19	25,2	28,8	36	44,5	51,4
5	6,3	12,5	19,5	25,7	31,4	37,9	45	53	6,9	12,1	19,4	25	31,4	37,9	45	52
6	5,9	12,3	19,8	25,8	31,6	38,1	44,8	51,7	5,9	11,8	18,3	23,8	31,6	38,1	44,8	50,6

Типологические, характерные изменения для группы спортсменов, а также выраженные индивидуальные особенности пробегания дистанции 400 м показаны на рисунке 3. На рисунке, часть А, представлены данные контрольного

и экспериментального пробегания дистанции 400 м наиболее сильного бегуна, который показал наиболее высокий результат на дистанции 400 м как в контрольном, так и в экспериментальном забеге. Видно, что спортивный результат улучшался в течение всего времени преодоления дистанции, на каждых 50 метрах. Исключение составил первый 50 м отрезок. В этом случае речь идет об индивидуальной структуре выполнения соревновательных упражнений или, возможно, о необходимости поиска дополнительных стимуляционных воздействий с целью учета данного фактора. В большинстве случаев, динамика изменения работоспособности бегунов в целом соответствовала модели пробегания (рис.2) и структуре бега, представленной на рисунке 3, часть Б.

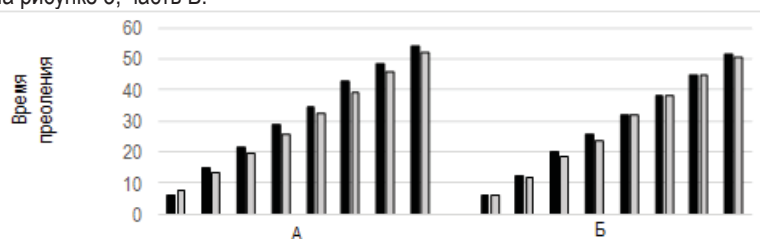


Рис. 3 Индивидуальные показатели пробегания каждого отрезка 50 м:

— контрольные измерения;
 — экспериментальные измерения;

А – спортсмен, который имел наиболее высокие показатели в беге на 400 м,

Б – спортсмен, который имел наиболее высокий прирост результата в беге на 400 м в процессе экспериментального пробегания дистанции

Есть основания считать, что представленная методика применения комплекса внетренировочных и тренировочных воздействий позволяет раскрыть резервы специальной работоспособности спортсменов в беге на 400 м. Они связаны с повышением мобилизационных возможностей спортсменов под влиянием комплекса стимуляционной направленности и применением специальных условий его реализации. Условием реализации было применение комплекса предсоревновательной разминки за 24 часа, который включал комплекс тренировочных (пробегания 300 м) и внетренировочных воздействий. Особенностью пробегания дистанции 300 м было моделирование на этом отрезке скорости бега на 400 м в основных соревнованиях. У большинства спортсменов мобилизационные эффекты проявились по увеличению специальной работоспособности в начале и в завершающей фазе (отрезок 350-400 м) соревновательной дистанции 400 м в сравнении с контрольным бегом. Отмечены индивидуальные особенности реагирования на экспериментальные воздействия. Они проявились в различии структуры преодоления соревновательной дистанции. В частности, у одного из спортсменов отмечено линейное повышение скорости пробегания в течение всей дистанции. В конечном итоге, позитивные сдвиги, выраженные в улучшении спортивного результата отмечены у каждого спортсмена.

ВЫВОДЫ

1. Показана принципиальная возможность стимуляции специальной работоспособности бегунов на дистанции 400 м в результате комплексного применения тренировочных, как основных и внетренировочных воздействий мобилизационного типа, как дополнительных к средствам предсоревновательной и предстартовой подготовки. Представлена возможность применения такого типа воздействий за 24 часа до старта в беге на дистанцию 400 м.

2. Установлено улучшение спортивного результата в беге на 400 м у группы спортсменов высокой квалификации под воздействием комплекса тренировочных и внетренировочных воздействий, который был использован за 24 часа до старта. Комплекс включал выполнение тренировочного упражнения мобилизационного типа – преодоление дистанции 300 м с интенсивностью бега, которая моделировала дистанционную скорость в процессе соревнований, восстановительный спортивный массаж после нагрузки. Перед стартом на дистанции 400 м были использованы специальные упражнения с партнером, предварительный и предстартовый массаж, кинезиотейпирование.

3. Под воздействием комплекса тренировочных и внетренировочных воздействий результат в беге на 400 м был улучшен всеми участниками эксперимента в среднем на 1,62 с. Наиболее высокий прирост спортивного результата составил 2,3 с, наиболее низкий – 1,0 с.

Представлены основания для продолжения исследований в этом направлении. Они связаны с расширением арсенала тренировочных воздействий мобилизационного типа. Существенным резервом является изучение реакции мышц подошвы и голени на кинезиотейпирование и определение степени такого влияния на техническую и динамическую структуру двигательных действий бегунов на 400 м (длина шага на последних 100 и 50 м дистанции) и, как следствие, на спортивный результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов А.Е. Применение внетренировочных средств мобилизационного типа в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов / Виноградов В.Е., Лысенко Е.Н., Чорторыжская А.В. – Киев: Спортивная медицина. – 2005. – №2. – С. 51-60.

2. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В.Е. Виноградов - Киев: НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. - 367 с.

3. Доронина Е.А. Биомеханическая структура взаимодействия стопы с опорой в спринтерском беге / Доронина, Елена Анатольевна: Дисс. ... канд пед. наук: Майкоп: 01.02.08. - Специальность: Биомеханика. -134 с.

4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. –Москва: Физкультура и спорт, 2005. -220 с.

-
5. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / Мищенко В., Лысенко Е., Виноградов В.. – Киев: Науковий світ, 2007. – 351 с.
 6. Юшко Б.Н. Планирование тренировочных нагрузок и динамики функциональной подготовленности легкоатлетов-спринтеров / Б.Н. Юшко, П.А. Радзиевский, И.П. Вилков // Теория и практика физической культуры и спорта. - 1987. - №11. С.31-34.
 7. Armanini D. Growth hormone and insulin-like growth factor I in a Sydney Olympic gold medallist / Armanini D., Faggian D., Scaron C. // Br J Sports Med. -2002. –V. 36. –P. 148-149.
 8. Fu T-C, Wong AMK, Pei Y-C, Wu KP, Chou S-W, Lin Y-C (2008) Effect of Kinesiotaping on muscle strength in athletes – A pilot study. Journal of Science and Medicine in Sport, 11:198-201.
 9. Kinesiology tape does not facilitate muscle performance: A deceptive controlled trial. / K.Y. Poon a, S.M. Li a, M.G. Roper a, M.K.M. Wong a, O. Wong b, R.T.H. Cheung. Elsevier Ltd. Manual Therapy 2014. –P. 234-245
 10. Olympians Showcase Superstition With Mysterious Kinesio Tape, Scientists Doubtful, <http://singularityhub.com/2012/08/1>
 11. Platonov V.N. A general theory of preparation of athletes in the Olympic sports; structure and contents of the subject / Platonov V.N. // 2-nd Congress of the ECSS. Copenhagen. -1997. –P. 703-704.
 12. Thelen M.D. The clinical efficacy of Kinesio tape for shoulder pain: A randomized double-blinded, clinical trial / Thelen M.D., Dauber J.A., Stoneman P.D. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. -2008. -38. –P.389-395