

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕМОВ БЕГА НА РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 м

*Кононович Н.А.*, аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Подготовка спортсмена представляет собой специализированный управляемый педагогический процесс, основанный на воздействии физических упражнений на активность функциональных систем организма с целью совершенствования различных сторон подготовленности, обеспечивающих достижение наивысших результатов в конкретной спортивной дисциплине [1].

Основные теоретические положения спортивной тренировки сформулированы в трудах Ю.В. Верхошанского [1], Л.П. Матвеева [2], Н.Г. Озолина [3], В.К. Бальсевича [4], В.Н. Платонова [5], М.Я. Набатникова [6] и др.

Л.П. Матвеев [2] указывал, что целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается за счет циклического чередования рационально организованных периодов тренировки, которые представляют собой последовательные стадии процесса управления динамикой развития спортивной формы. Он считал, что из множества факторов, влияющих на спортивный результат, следует выделить два взаимообусловленных: содержание и структуру тренировочного процесса и для реализации тренировочного процесса важно определить содержание и объем необходимых тренировочных нагрузок. Л.П. Матвеев отмечал, что для реализации тренировочно-соревновательного процесса важно определить содержание и объем необходимых тренировочных нагрузок.

М.Я. Набатникова [6] считает, что должна быть целевая направленность системы управления подготовкой спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству. Такая установка позволяет своевременно вносить коррективы в содержание тренировочного процесса.

Ученые В.П. Филин [7], П.П. Озолин [3], В.В. Петровский [8] и другие разработали основные теоретические положения тренировки спринтеров. Ими были изучены вопросы, связанные с построением тренировочных циклов.

Большинство проведенных исследований направлено на изучение средств и методов тренировки, в то время как построению структуры тренировочного процесса недостаточно уделено внимания.

Не имеется однозначных данных о методике тренировки спортсменок, специализирующихся в беге на 400 м.

На этапе спортивного совершенствования тренировки приобретает еще более специализированный характер, чем на предыдущих этапах.

На этапе спортивного совершенствования возникает необходимость дифференцированного подхода к подготовке спринтеров в зависимости от их предрасположенности к выступлениям в беге на одной из двух коротких дистанциях [9].

Контроль специализированных тренировочных нагрузок наиболее важен, так как он связан с оценкой качества тренировочной работы [8].

По данным Г.Г. Арзуманова [10], для спортсменов высокой квалификации специализированными будут упражнения, направленные на совершенствование максимальной скорости и скоростной выносливости.

**Цель исследования** – определение объема бега на различных дистанциях девушек – мастеров спорта международного класса, специализирующихся в беге на 400 метров.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовались следующие методы:

- анализ специальных литературных источников;
- изучение и анализ дневников спортивной тренировки мастеров спорта международного класса, специализирующихся в беге на 400 м;
- математико-статистическая обработка результатов.

Был проведен анализ и обработка данных спортивных дневников за тренировочно-соревновательный год девушек – мастеров спорта международного класса в беге на 400 м, членов национальной сборной команды Республики Беларусь.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение и анализ дневников спортивной тренировки бегуний на 400 м, мастеров спорта международного класса, позволили выявить особенности тренировочно-соревновательной деятельности в беге на 400 м, составить принципиальную схему изменения объемов тренировочных беговых средств на дистанциях до 100 м и от 100 до 300 м.

Как видно на рисунке 1, показатели объемов бега на коротких дистанциях до 100 м в течение четырех месяцев (сентябрь – декабрь) незначительны. В январе наблюдается резкий скачок в показателях,

характеризующийся значительным увеличением объемов нагрузки на дистанциях до 100 м. В феврале, марте, апреле отмечено уменьшение объемов нагрузки. В мае показатели нагрузки резко повышаются, затем незначительно снижаются и на одном уровне удерживаются на протяжении трех месяцев.

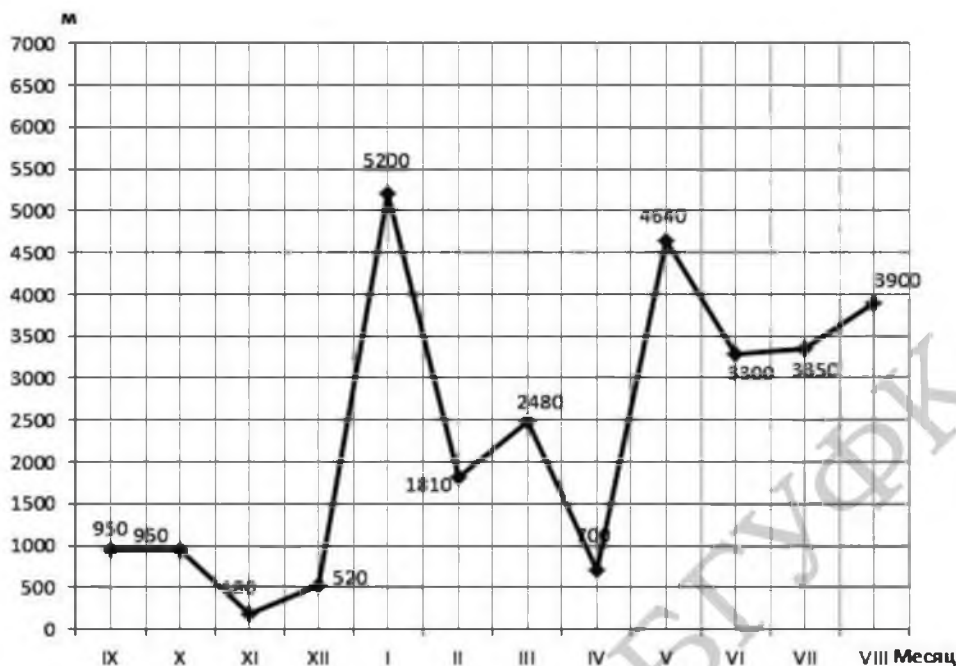


Рисунок 1 – Показатели объема бега на коротких дистанциях (до 100 м) девушек – мастеров спорта международного класса, специализирующихся в беге на 400 м

На рисунке 2 отображена кривая графика показателей объемов тренировочных беговых средств девушек – мастеров спорта международного класса, используемых на дистанциях от 100 до 300 м. Как видно, на протяжении первых четырех месяцев тренировочного процесса показатели объемов нагрузки находятся в пределах 1400–3160 м (сентябрь – декабрь). В январе наблюдается значительное повышение показателей объемов тренировочных беговых средств на дистанциях от 100 до 300 м. В феврале показатели объемов нагрузки значительно снижаются с дальнейшим постепенным повышением включительно по май. В июне происходит уменьшение показателей объемов нагрузки с последующим резким скачком в июле, достигая максимальной величины за весь годичный цикл тренировочно-соревновательной деятельности. В августе показатели бега на дистанциях от 100 до 300 м значительно уменьшаются.

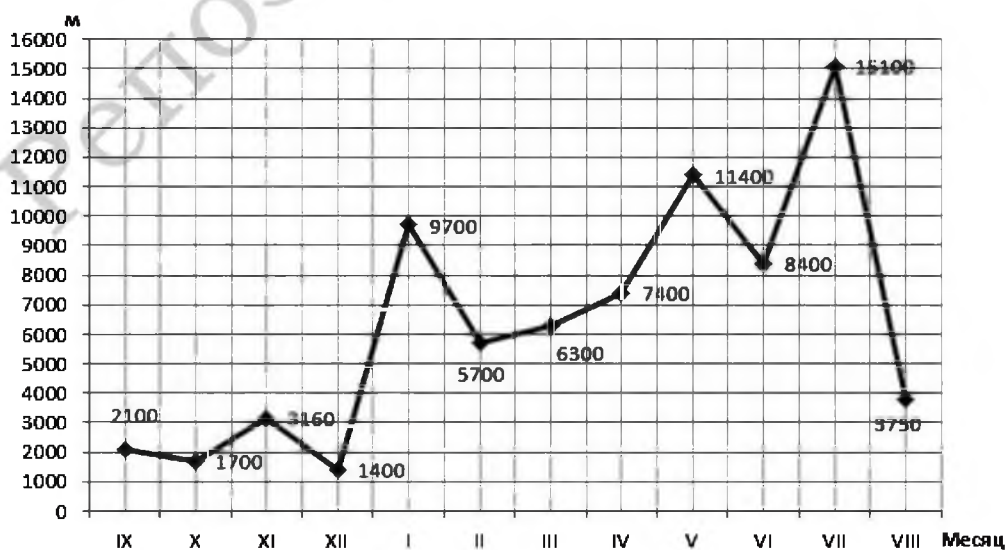


Рисунок 2 – Показатели объема бега на дистанциях от 100 до 300 м девушек – мастеров спорта международного класса, специализирующихся в беге на 400 м

**Заключение.** Таким образом, анализируя показатели объемов беговой нагрузки проделанной девушками – мастерами спорта международного класса, следует отметить преобладание показателей объемов нагрузки на дистанциях от 100 до 300 м, над показателями объемов нагрузки на коротких дистанциях до 100 м.

Также следует отметить, что максимальные показатели объемов нагрузок на дистанциях до 100 м приходятся на январь и май, в то время как на дистанциях от 100 до 300 м – на январь, май, июль. Сама же кривая графика как на первом, так и на втором рисунках носит волнообразный характер.

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель; АСТ, 2002. – 864 с.
4. Бальсевич, В.К. Многолетняя подготовка спринтеров / В.К. Бальсевич // Легкая атлетика. – 1983. – № 5. – С. 6–7.
5. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт. – 1986. – 286 с.
6. Набатникова, М.Я. Проблема совершенствования специальной выносливости спортсмена при циклической работе субмаксимальной и большой мощности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / М.Я. Набатникова. – М., 1974. – 52 с.
7. Филин, В.П. Проблема управления подготовкой юных спортсменов / В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 4. – С. 72–73.
8. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
9. Сулов, Ф.П. Отступать дальше некуда / Ф.П. Сулов // Легкая атлетика, 1989. – № 8. – С. 11–12.
10. Арзуманов, Г.Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтера: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Г. Арзуманов. – М., 1982. – 25 с.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 м

*Кононович Н.А.*, аспирант,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** В спортивной тренировке развитие двигательных качеств является ведущим. Значительное внимание должно уделяться силовым способностям спортсмена, так как они положительно влияют на другие качества, и в первую очередь на скоростные способности. Это проявляется на деятельности нервно-мышечного аппарата, интенсифицирует процесс его приспособления к работе на скорость и скоростную выносливость, повышает внутримышечный энергетический потенциал, скорость утилизации кислорода, мощность окислительных процессов и кровообращение работающих мышц [1].

Известно, что физическая подготовленность спортсмена играет важную роль в современной системе спортивной тренировки, но в процессе тренировочной деятельности спортсмену необходимо совершенствовать также техническую, тактическую и психологическую подготовленность независимо от вида спорта.

По устоявшемуся мнению большинства специалистов, наиболее информативными показателями уровня подготовленности спринтера являются величина максимальной скорости и способность поддержать ее на оптимальном уровне.

В.Д. Фискалов [2] отмечает, что у бегунов разной квалификации на дистанции 400 м скорость бега на отдельных отрезках дистанции по-разному сказывается на конечном соревновательном результате.