

свидетельствует о том, что спортсменки увеличивают опору, не нарушая оптимальной траектории гребка. Следовательно, можно утверждать, что с ростом спортивной квалификации выделяются те параметры техники, которые играют наиболее важную роль для правильного выполнения позиций и требуют целенаправленного контроля.

Из вышеизложенного следует, что сложность позиции во многом обуславливает необходимость изменения кинематических характеристик гребка. Так, в более простых позициях, таких как «на спине» и «фламинго», кинематические характеристики опорного гребка у представительниц различных групп существенно не различаются. Вместе с тем следует отметить, что у представительниц группы 1-го года в позиции «на спине» необходимо обращать внимание на более быструю смену направления движения кисти. С ростом квалификации эта ошибка практически исчезает, гребок становится вытянутым в горизонтальном направлении восьмерки.

Темп движений увеличивается по мере необходимости увеличения силы упора. Так же, как и в позициях «на спине» и «фламинго» у спортсменок низкой квалификации снижается средняя скорость движения кисти, что, в свою очередь, приводит к увеличению вертикального колебания туловища.

1. Максимова, М. Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. пособие / М. Н. Максимова, М. Боголюбская, Г. Максимова. – М., 2004. – 58 с.

2. Максимова, М. Н. Объективные методы оценки трудности исполнения обязательных и произвольных упражнений в синхронном плавании / Н. М. Максимова // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 4. – С. 8–11.

3. Максимова, М. Н. Техника исполнения основных фигур синхронного плавания: учеб. пособие / Н. М. Максимова. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 34 с.

4. Максимова, М. Н. Художественное плавание: лекция для студентов / Н. М. Максимова. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23 с.

5. Максимова, М. Н. Эффективные средства подготовки в синхронном плавании / Н. М. Максимова, Н. И. Рябова // Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов: сб. науч. тр. – М., 1984. – С. 65–72.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕМОВ НАГРУЗКИ КРОССОВОГО БЕГА СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 М

Копонович Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическая подготовленность спортсмена играет важную роль в современной системе спортивной тренировки. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

В современной спортивной тренировке физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

В последние годы особенно четко определилась тесная взаимосвязь общей и специальной физической подготовки, что находит свое отражение в системе развития физических способностей.

При этом подчеркивается, что улучшение общей физической подготовки должно предшествовать совершению специальной подготовки [1].

Спорт высших достижений с жесткой конкуренцией требует постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов международного класса.

Как отмечают в своих исследованиях ряд авторов [2; 3], успешность выступления высококвалифицированных спортсменов в соревнованиях в значительной мере зависит от рационального

сочетания общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных нагрузок в различные периоды годового цикла подготовки.

В спортивной тренировке процесс развития физических способностей является ведущим. Он осуществляется одновременно с процессом технической подготовки, оказывая значительное влияние на ее становление. Следует отметить, что наряду с физическими упражнениями скоростного, скоростно-силового и силового характера при подготовке бегуний на 400 м используются физические упражнения на развитие выносливости.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она показывает общий уровень работоспособности человека [4].

Спринтерам выносливость необходима как для участия в соревнованиях, так и для выполнения немалых объемов тренировочной работы. При этом уровень развития выносливости будет зависеть от подготовленности органов и функциональных систем организма, совершенства спортивной техники и умения выполнять двигательное действие без лишних затрат [5].

Выделяют общую и специальную выносливость. Многие авторы [5; 6; 7] определяют общую выносливость как составную часть всестороннего физического развития любого спортсмена. При этом они подчеркивают, что общая выносливость обуславливает хорошую работоспособность спортсменов, помогает поддерживать уровень их здоровья, служит фундаментом для успешной тренировки в избранном виде легкой атлетики и развития специальной выносливости. Основным средством развития общей выносливости будет являться длительный бег относительно невысокой интенсивности (в первую очередь, кросс).

Цель исследования – определение показателей объема нагрузки кроссового бега у девушек, 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 девушек, специализирующихся в беге на 400 м;
- математико-статистическая обработка результатов.

Исследование было проведено на основании анализа спортивных дневников девушек, мастеров спорта международного класса, мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта в беге на 400 м, членов национальной сборной Республики Беларусь.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа дневников спортивной тренировки девушек, специализирующихся в беге на 400 м, были выявлены особенности распределения показателей объемов нагрузки кроссового бега в годовом тренировочно-соревновательном процессе. Изучение полученных материалов позволило проследить динамику параметров объемов кроссовых нагрузок, проведенных бегуньями, мастерами спорта международного класса, мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта на дистанции 400 м за каждый месяц годового цикла тренировки.

Рассмотрим с этих позиций показатели объема нагрузки кроссового бега девушек – мастеров спорта международного класса, бегуний на 400 м.

Из рисунка 1 видно, что параметры объемов кроссовой нагрузки носят своеобразную кривую на протяжении годового цикла тренировки. Как показывает анализ материалов в сентябре объем кроссового бега 29000 м, в октябре – 12000 м, а в ноябре – 9000 м, т. е. с каждым месяцем объем кроссового бега понижается. В декабре объем кроссового бега значительно увеличивается до 36 000 м. В январе и феврале объемы кроссового бега невысокие и находятся в пределах 11 000–6000 м. В марте наблюдается пик объемов кроссового бега – 78 000 м, затем в апреле резкий спад нагрузки – 8000 м. Последние четыре месяца (май – август) годового цикла тренировочные результаты располагаются соответственно: 25 000, 36 000, 22 000, 15 000 м.

Тренировочные кроссовые нагрузки, применяемые в подготовке мастеров спорта международного класса, имеют свои характерные признаки. Параметры объемов нагрузки находятся на достаточно высоком уровне в феврале.

Девушки – мастера спорта, специализирующиеся в беге на 400 м, подготовительный период начали с достаточно высокого объема кроссовой подготовки. Так, в сентябре объем кроссового бега составил 100 000 м (рисунок 2).

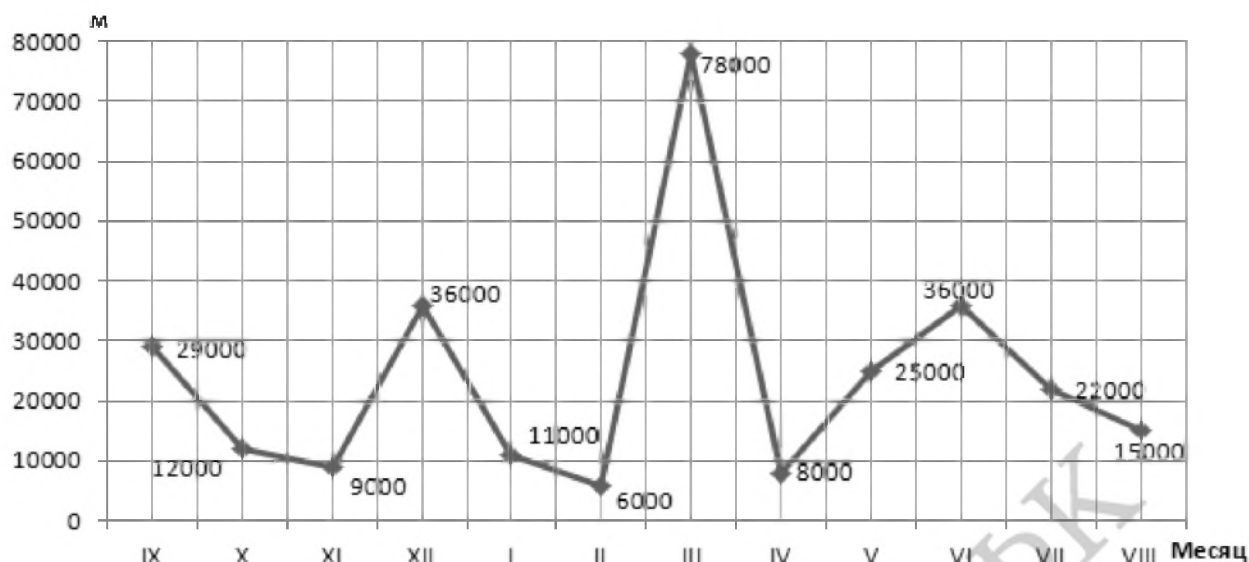


Рисунок 1 – Динамика показателей объемов кроссового бега девушек – мастеров спорта международного класса, специализирующихся в беге на 400 м

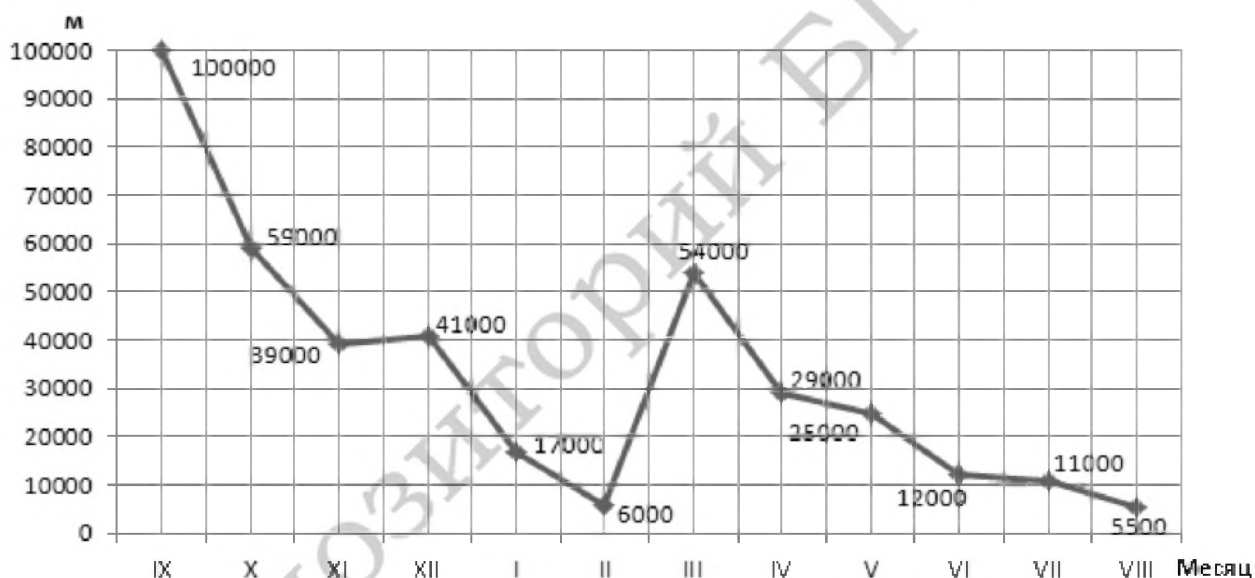


Рисунок 2 – Динамика показателей объемов кроссового бега девушек – мастеров спорта, специализирующихся в беге на 400 м

В октябре объем кроссовой нагрузки почти на половину уменьшается (59000 м). Наблюдается понижение объема кроссового бега и в ноябре до 39 000 м, а в декабре незначительное увеличение – 41 000 м. В январе и феврале объем кроссового бега составил соответственно 17000 и 6000 м. Такое изменение объема кроссового бега связано с зимними соревнованиями. Проследив динамику объемов кроссового бега во втором подготовительном периоде, следует констатировать ее уменьшение по сравнению с первым подготовительным периодом. Наибольший пик кроссовой нагрузки отмечается в марте – 54 000 м, затем с каждым месяцем идет понижение до августа (5500 м).

Анализируя рисунок 3, показатели объемов нагрузки кроссового бега на протяжении годового тренировочного процесса бегуний на 400 м – кандидатов в мастера спорта, следует констатировать, что в первые месяцы подготовительного периода, как первого общего, так и второго общего этапа происходит увеличение нагрузки, затем кроссовая нагрузка уменьшается постепенно вплоть до соревновательного периода, сохраняясь в пределах 15 000–17 000 м как в зимнем, так и летнем соревновательном периоде.



Рисунок 3 – Динамика показателей объемов кроссового бега девушек – кандидатов в мастера спорта, специализирующихся в беге на 400 м

Выводы. Таким образом, проанализировав кривые графиков динамики показателей объемов кроссового бега девушек – мастеров спорта международного класса, мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, специализирующихся в беге на 400 метров, можно сделать заключение, что спортсменки уделяют кроссовому бегу достаточно много внимания. При этом следует отметить, что максимальные объемы кроссового бега приходятся на общеподготовительные этапы осенне-зимнего и весенне-летнего циклов подготовки. Важно также указать, что на специальных этапах объем кроссовой нагрузки значительно снижен, но своего минимума достигает в соревновательных периодах годового цикла подготовки.

Полученные результаты исследования объемов кроссового бега спортсменок, специализирующихся в беге на 400 м, позволяют вносить коррективы в содержание учебно-тренировочного процесса.

1. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
4. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров [и др.]; под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
5. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 63–67.
6. Попов, В. С. Тактика бега на 400 м / В. С. Попов // Легкая атлетика. – 1986. – № 4. – С. 20–21.
7. Кузнецов, Е. В. Тренировка в беге на 400 м / Е. В. Кузнецов // Легкая атлетика. – 1995. – № 1. – С. 15–17.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ПАР «ВСАДНИК-ЛОШАДЬ» В КОНКУРЕ

Костюкевич Э.А.,

Петухова Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для того, чтобы всадник и лошадь могли достигать результата мирового уровня в таком сложном виде конного спорта как конкур, необходим планомерный многолетний процесс подготовки. По