

и длина шагов, скорость движения рук и ног, соотношение между различными фазами преодоления препятствия) к функциональным возможностям организма бегуна в определенный момент преодоления дистанции.

Таким образом, можно сделать **вывод**, что спортивный результат в беге на 400 м с барьерами во многом зависит не только от уровня развития ведущих физических качеств (скоростных, силовых способностей, специальной выносливости), но и от гибкости и координационных способностей, т. е. важное значение приобретает комплексное становление физических способностей барьериста. А это, в свою очередь, зависит от рационального распределения тренировочных средств в годичном цикле подготовки.

1. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб. / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

2. Степанов, В. В. Индивидуальное планирование физической и технической подготовки в беге на 400 метров с барьерами / В. В. Степанов // Белорусская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bfla.eu/?page_id=634. – Дата доступа: 26.05.2015.

3. Барьерный бег / Е. Е. Аракелян [и др.] // Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н. Г. Озолина [и др.]. – 4-е изд., доп., перераб. – М., 1989. – Гл. 10. – С. 334–373.

4. Тренировка в беге на 400 м с барьерами (мужчины) / А. Л. Новиков [и др.] // Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова. – Минск, 1994. – Гл. 13. – С. 238–250.

5. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

6. Буланчик, Е. Н. Круг с барьерами / Е. Н. Буланчик. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 72 с.

7. Брейзер, В. 400 м с барьерами: распределение тренировочных нагрузок / В. Брейзер, В. Врублевский, Р. Козьмин // Легкая атлетика. – 1984. – № 12. – С. 12–13.

8. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Центр спортив. под-ки сборных команд России, Московский регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

9. Сила и методы ее совершенствования у легкоатлетов: учеб. пособие для студентов ГЦОЛИФК / В. К. Бальсевич [и др.]. – М., 1992. – 118 с.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕМОВ БЕГА НА РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНИЙ НА 400 М

Копонович Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

С каждым годом растет конкуренция во всех видах спорта, в том числе и в легкой атлетике. Поэтому тренеры и специалисты, участвующие в подготовке спортсменов, стараются находить новые эффективные методы и средства планирования и контроля тренировочного процесса.

Стоит отметить, что одним из резервов улучшения качества тренировочного процесса является планирование годичного цикла тренировки [1; 2; 3].

Ученые Н.Г. Озолин [4], А.С. Хоменков [5], В.П. Филин [6], В.В. Петровский [2] и другие не только занимались разработкой основных теоретических положений тренировки спринтеров, но и изучали вопросы, связанные с построением тренировочных циклов.

К наиболее трудным физическим упражнениям спринтерского характера относится бег на 400 м, так как он предъявляет исключительно высокие требования к организму спортсмена.

Особенно ответственным и напряженным является этап спортивного совершенствования первого года обучения, так как на этом этапе значительно увеличивается объем специальных средств, выполняемых с большой и максимальной интенсивностью.

На этапе спортивного совершенствования предусмотрен «двухпиковый» вариант годового цикла тренировочного процесса в связи с необходимостью участия бегуний на 400 м в зимних и летних соревнованиях.

В годичной подготовке бегуний на 400 м на этапе спортивного совершенствования первого года обучения выделяют два цикла: осенне-зимний и весенне-летний, каждый из которых состоит из подготовительного и соревновательного периодов.

Вопросы эффективности методики организации тренировочного процесса бегуний на 400 м на этапе спортивного совершенствования первого года обучения являются одним из наиболее важных аспектов современной подготовки бегуний на 400 м.

Управление тренировочным процессом предусматривает необходимость хорошо продуманного и поставленного педагогического контроля. Тренер должен иметь возможность по объективным показателям управлять динамикой развития основных физических способностей бегуний на 400 м на этапе спортивного совершенствования на первом году обучения.

На данный момент еще имеется недостаточная разработанность объема тренировочной деятельности, в частности специальных средств для подготовки бегуний на 400 м, что не позволяет в полной мере реализовать потенциал технической, физической, психологической и тактической подготовленности.

Наибольший интерес при составлении оптимальных планов тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования первого года обучения представляет изучение соотношений динамики тренировочных нагрузок бегуний на 400 м.

Для улучшения специальной физической подготовки бегуний на 400 м специалистами рекомендуется довольно значительное количество средств [7; 8]. Среди них различные беговые, прыжковые, упражнения с отягощениями. Однако, несмотря на то, что эти упражнения широко используются в подготовке бегуний на 400 м, многие методологические и методические вопросы, связанные с их применением, пока мало изучены.

Г.Г. Арзуманов [9] при построении тренировочного процесса у спринтеров отдавал предпочтение упражнениям, направленным на совершенствование максимальной скорости и скоростной выносливости.

Цель исследования – определение показателей объемов бега на различных дистанциях девушек, специализирующихся в беге на 400 метров.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ специальных литературных источников; анкетирование; математико-статистическая обработка результатов.

Для выявления особенностей планирования объема беговой нагрузки у бегуний на 400 м, первокурсниц и кандидатов в мастера спорта, нами была подготовлена анкета и опрошены тренеры по спринту, работающие в различных городах Республики Беларусь.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей объема бега показал, что взгляды на объемы беговых нагрузок респондентов неодинаковы по показателям бега на отрезках до 120 м, от 150 до 300, а также от 300 до 600 м. Респонденты при распределении показателей объемов беговой нагрузки разделились на три группы. К первой группе относятся респонденты, которые применяют малые нагрузки (минимальные), ко второй группе – респонденты, использующие средние нагрузки, и к третьей группе – респонденты, применяющие большие нагрузки (максимальные).

Проведенное анкетирование, направленное на определение объема беговой нагрузки на отрезках до 120 м в годовом цикле тренировки бегуний I спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта, показало, что в подготовительном периоде в октябре (втягивающий мезоцикл) объем бега на отрезках до 120 м незначителен, и различия между показателями трех групп респондентов составляют 50 м (рисунок 1). Большинство респондентов считают, что бег на отрезках до 120 м должен в небольшом объеме применяться и в ноябре, а некоторые респонденты объем бега на отрезках до 120 м увеличивают почти наполовину. Такая примерно картина наблюдается вплоть до зимнего соревновательного периода. В соревновательном зимнем периоде объем нагрузки на отрезках до 120 м понижается, это отмечено всеми респондентами, но понижение по объему различное. По мере наступления второго подготовительного периода объем нагрузки увеличивается у респондентов по-разному.

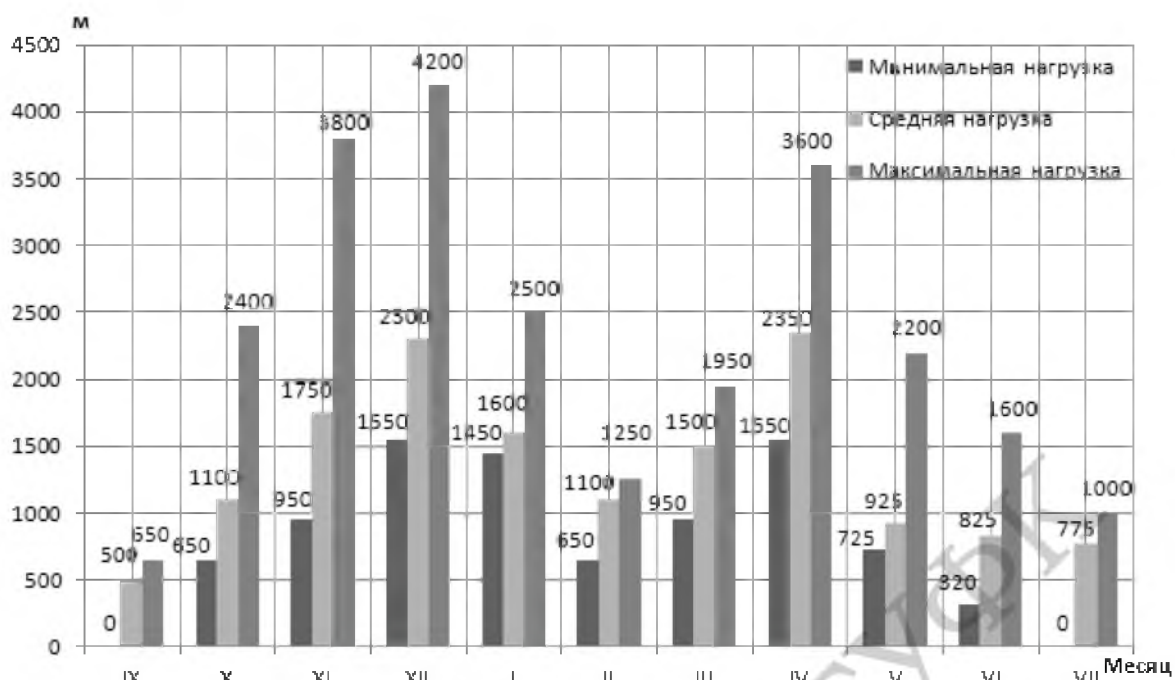


Рисунок 1 – Распределение респондентами показателей объема бега на отрезках до 120 м в годичном плане тренировки бегуний на 400 м на этапе спортивного совершенствования

Проведенное анкетирование показало (рисунок 2), что объемы нагрузок, направленные на развитие скоростной выносливости на отрезках от 150 до 300 м первого подготовительного периода, у респондентов особенно по объему не отличаются. Наибольший объем средств скоростной выносливости на отрезках от 150 до 300 м приходится на соревновательный период.

В зимний соревновательный период беговая нагрузка на отрезках от 150 до 300 м невысокая. Во втором подготовительном периоде нагрузка повышается. В предсоревновательном мезоцикле нагрузка уменьшается и удерживается на невысоком уровне на протяжении летнего соревновательного периода.

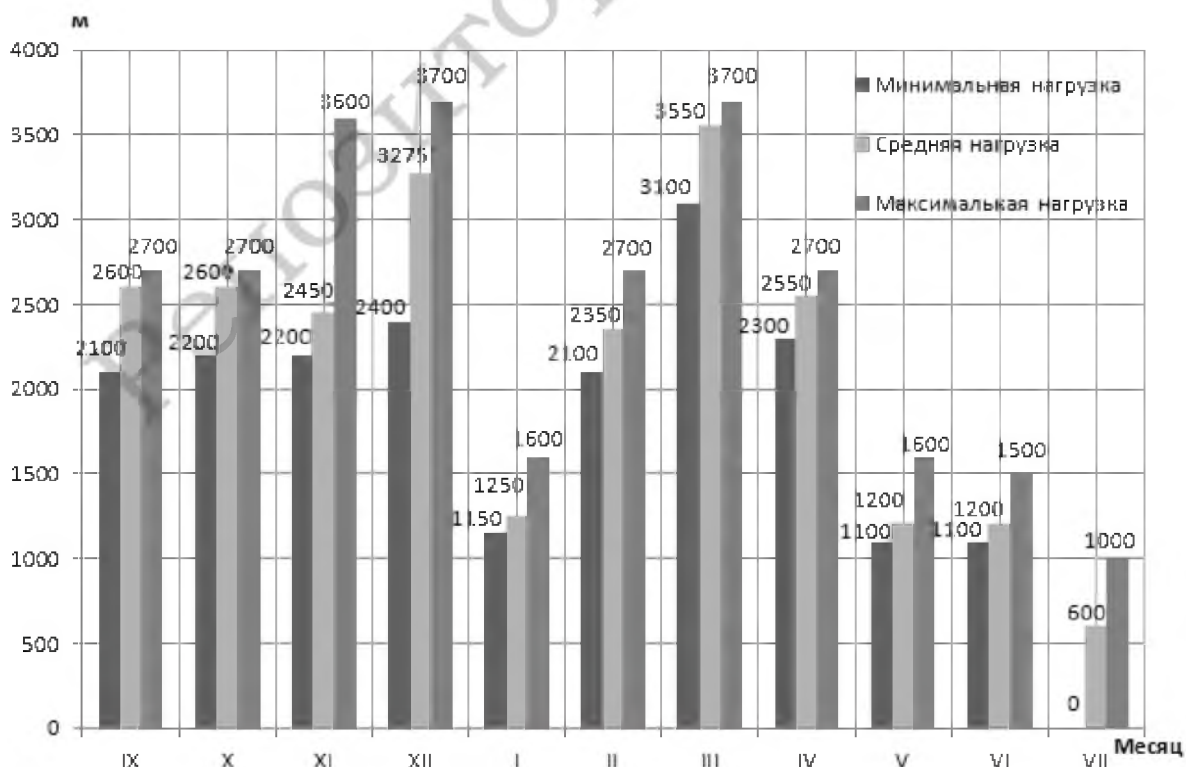


Рисунок 2 – Распределение респондентами показателей объема бега на отрезках от 150 до 300 м в годичном плане тренировки бегуний на 400 м на этапе спортивного совершенствования

Согласно полученным данным анкетирования, объем нагрузки на отрезках бега от 300 до 600 м (рисунок 3) в сентябре и октябре не имеет контрастных различий среди высказываний респондентов различных групп. В ноябре и декабре объем максимальной и средней нагрузки сохраняется почти на достигнутом уровне, но некоторые респонденты придерживаются минимальной нагрузки или вовсе не применяют бег на отрезках от 300 до 600 м.

Самый большой объем нагрузки приходится на январь и февраль месяцы, в марте идет понижение всех видов нагрузки. Перед основными летними соревнованиями (апрель) объем выполненной нагрузки от 30 до 600 м удерживается от 2500 до 3000 м, а в соревновательном летнем периоде нагрузка по показателям тренеров (максимальная и средняя) понижается. Некоторые респонденты считают, что на этом этапе тренировок не следует применять бег на отрезках от 300 до 600 м.

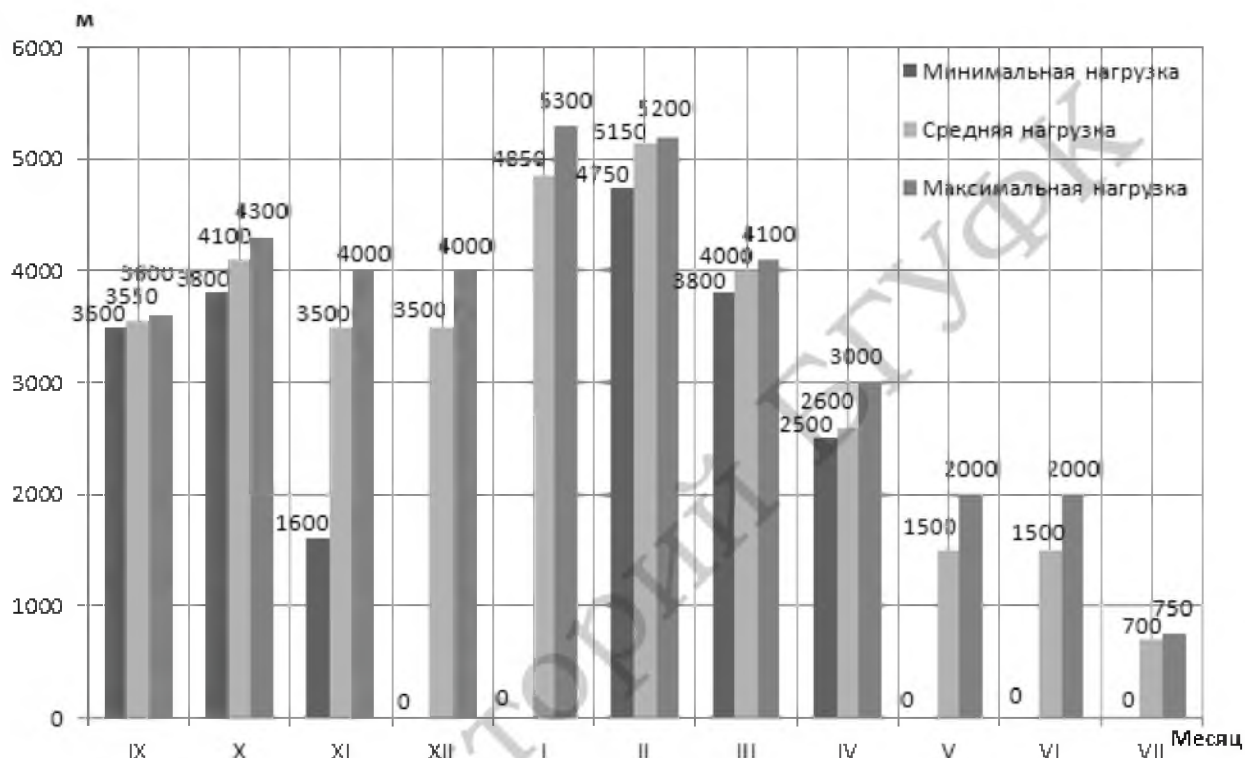


Рисунок 3 – Распределение респондентами показателей объема бега на отрезках от 300 до 600 м в годичном плане тренировки бегуний на 400 м на этапе спортивного совершенствования

Выводы. Таким образом, в результате анкетирования респондентов были определены количественные показатели объемов беговых нагрузок на различных дистанциях у спортсменок, специализирующихся в беге на 400 м, в годичном цикле подготовки.

Выявлены особенности распределения различных объемов беговых нагрузок в годичном тренировочном процессе бегуний, имеющих I спортивный разряд и кандидатов в мастера спорта.

Проведенное социологическое исследование респондентов, направленное на выявление объемов беговой нагрузки на различных беговых отрезках бегуний I спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта, свидетельствует о различном планировании тренировочного процесса тренерами, работающими с бегуньями на 400 м.

1. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
2. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции / В. В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
3. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 189 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель; АСТ, 2002. – 864 с.
5. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 478 с.