

2. Занковец, В. Э. Инновационный подход к оценке аэробной производительности хоккеистов-профессионалов / В. Э. Занковец, В. П. Попов, В. Н. Кряж // Мир спорта. – 2015. – № 3. – С. 11–15.

3. Занковец, В. Э. Модификация теста Купера для оценки аэробной работоспособности в игровых видах спорта / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2015. – Ч. 3 : Молодежь – науке. – С. 143–146.

4. Занковец, В. Э. Периодизация комплексного контроля физической подготовленности в профессиональном хоккее / В. Э. Занковец // Наука и современность – 2015 : сборник материалов XXXIX Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск : Изд-во ЦРНС, 2015. – С. 44–46.

5. Занковец, В. Э. Периодизация тестирований в игровых видах спорта / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Наука и современность : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 5 июня 2015 г., в 2 ч. – Уфа : Аэтерна, 2015. – Ч. 1. – С. 147–149.

6. Занковец, В. Э. Проблема оптимизации обратной связи в профессиональном хоккее (по результатам анкетирования специалистов) / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Наука. Образование. Личность : сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. – Ставрополь : Логос, 2015. – С. 46–49.

7. Занковец, В. Э. Тестирование как элемент процесса управления подготовкой хоккеистов высокой квалификации (по результатам опроса специалистов) / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения: сб. материалов XLIV Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С. С. Чернова. – Новосибирск : Изд-во ЦРНС, 2015. – С. 246–250.

8. Занковец, В. Э. Управление физической подготовкой в хоккее через призму мнений тренеров профессиональных клубов и Национальных сборных / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Мир спорта. – 2015. – № 4. – С. 13–17.

9. Павлов, С. Е. «Секреты» подготовки хоккеистов / С. Е. Павлов. – М. : Физкультура и Спорт, 2008. – 224 с., ил.

18.04.2016

УДК 796.422.1+796.015.22

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 400 М С БАРЬЕРАМИ



Ковалькова Е.П.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

В статье рассмотрены различные подходы к построению годичного цикла подготовки спортсмена. Представлена сравнительная характеристика двух наиболее выраженных направлений периодизации спортивной тренировки. Описана разработанная модифицированная модель структуры планирования годичного цикла подготовки бегунов на 400 м с барьерами, основанная на применении средств развития специальной выносливости барьериста.

Ключевые слова: годичный цикл подготовки, планирование, модифицированная модель.

IMPROVEMENT OF THE STRUCTURE OF AN ANNUAL TRAINING CYCLE FOR 400 M HURDLERS

Different approaches to an athlete's annual cycle of training development are discussed in the article. A comparative characteristic of the two the most pronounced directions in sports training periodization are presented. A modified model of the structure of an annual cycle planning for runners in 400 m hurdling, based on application of the means for special endurance development of a hurdler, is described.

Keywords: an annual training cycle, planning, a modified model.

Введение

Стремление тренеров и спортсменов к достижению высоких спортивных результатов способствует формированию новых идей оптимизации тренировочного процесса, начиная с подбора средств и методов физической подготовки и заканчивая применением фармацевтических препаратов и психологических тренингов. Одной из таких идей является совершенствование структуры круглогодичной тренировки спортсмена.

Построение годичного цикла представляет собой фундамент интегральной подготовки спортсмена, включающего определенный состав мезо- и микроциклов, которые, в свою очередь, характеризуются конкретными целями и задачами, соответствующим набором средств и методов тренировки, динамикой объема и интенсивности физической нагрузки и т.д.

Первым, кто предложил планирование тренировочного процесса в годичном цикле на основании развития, сохранения и утраты спортивной формы был Л.П. Матвеев [1], который обосновал одно-

двух- и трехцикловое построение круглогодичной подготовки. По мере увеличения количества соревнований в году, в которых спортсмен мог принимать участие, специалистами стали предлагаться варианты многоэтапных годовичных циклов. Также необходимо отметить, что в 1980-х годах появился альтернативный подход к построению годовичного цикла тренировки – блоковая система подготовки, основоположником которой считается Ю.В. Верхошанский [2, 3, 4]. Автор данной системы не раз показывал несоответствие традиционной модели периодизации спортивной тренировки требованиям современного спорта [3, 5]. В то же время имеется ряд публикаций, опровергающих состоятельность блоковой системы подготовки [6, 7, 8, 9]. Каждый из этих вариантов построения годовичного цикла тренировки имеет свои преимущества и недостатки, поэтому выбор всегда остается за тренером и его учеником.

Нами была разработана модифицированная модель структуры планирования годовичного цикла подготовки для бегунов на 400 м с барьерами с учетом требований, предъявляемых к данному виду легкой атлетики. Также было принято во внимание, что соревнования на данной барьерной дистанции проводятся только в весенне-летний период.

Таким образом была сформулирована **цель работы** – создание новой модели структуры построения годовичного цикла подготовки бегунов на 400 м с барьерами.

Для разработки данной модели использовались как основные параметры традиционного подхода планирования годовичного цикла подготовки, так и особенности блоковой системы.

Традиционная модель периодизации спортивной тренировки. Данный подход планирования предполагает чередование в тренировочном процессе трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного, продолжительность которых определяется фазами развития, сохранения и утраты спортивной формы [10, 11]. Чаще всего используется вариант двухциклового годовичного планирования тренировки (таблица 1).

Таблица 1. – Двухцикловое годовичное планирование тренировки спортсмена

Циклы		Осенне-зимний (1-й цикл)					
Периоды	Подготовительный			Соревновательный			
Этапы	Общей подготовки		Специально-подготовительный	Зимний соревновательный			
Месяцы	X	XI	XII	I	II		
Циклы		Весенне-летний (2-й цикл)					
Периоды	Подготовительный			Соревновательный			Переходный
Этапы	Общей подготовки		Специально-подготовительный	Ранний соревновательный	Основных соревнований		
Месяцы	III	IV	V	VI	VII	VIII	

При планировании тренировочных нагрузок по периодам и этапам годовичного цикла необходимо обеспечивать непрерывность тренировочного процесса, включающего систему учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, последовательное сочетание упражнений общего и специального характера, способствующих комплексному развитию физических способностей спортсмена, а также совершенствование технических и тактических навыков и умений, морально-волевых качеств.

В подготовительном периоде используется значительный объем средств общей физической подготовки по сравнению со специальной подготовкой, а по мере приближения к соревновательному сезону наблюдается изменение соотношения данных видов подготовки (объем средств специальной физической подготовки преобладает над объемом средств общей направленности). Во время переходного периода обеспечивается полное восстановление организма спортсмена после участия в соревнованиях и активный отдых за счет применения большого количества общеподготовительных упражнений.

Традиционная модель периодизации спортивной тренировки характеризуется разнонаправленным изменением объема и интенсивности тренировочной нагрузки. В начале подготовительного периода постепенно повышается объем тренировочной нагрузки при незначительном росте интенсивности. Ближе к соревновательному периоду происходит обратная динамика. Схематически она представлена на рисунке 1.

Блоковая система периодизации спортивной тренировки строится с учетом закономерностей долговременной адаптации организма к предъявляемым нагрузкам, которая проходит через три фазы [2, 3]:

– фаза активации специфических гомеостатических реакций (срочной адаптации), ей соответствует блок активации моторной функции нервно-мышечного аппарата средствами специальной физической подготовки, повышения аэробной мощности организма и совершенствования основ спортивной техники на оптимальной скорости (мощности) усилий (блок А);

– фаза активации неспецифического гомеостатического механизма адаптации и перехода к долговременной адаптации (с ярко выраженной стресс-реакцией) – блок повышения мощности (емкости) источников энергообеспечения специальной работоспособности и совершенствования технического мастерства спортсмена за счет возрастающей интенсивности выполнения соревновательного упражнения (блок В);

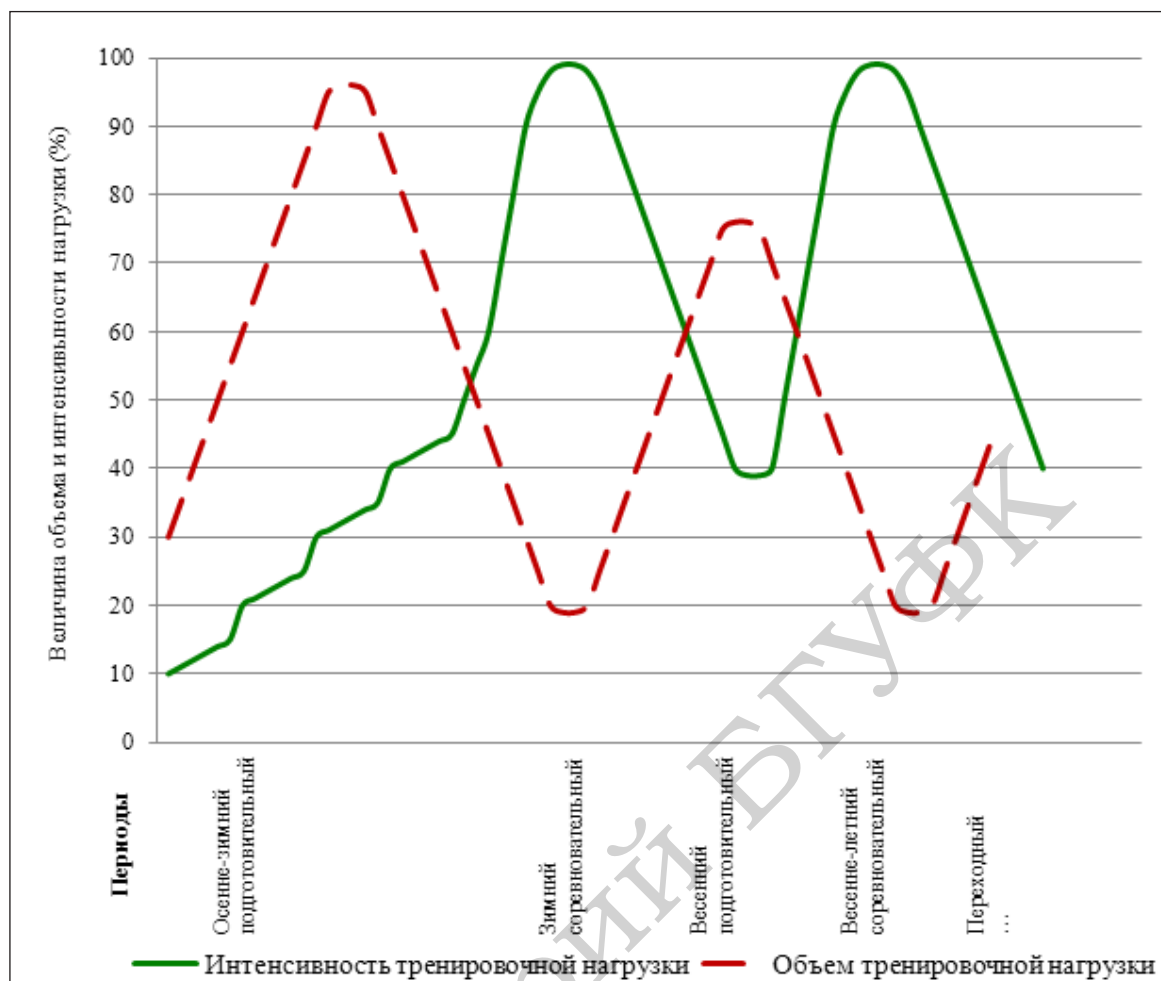


Рисунок 1. – Динамика объема и интенсивности нагрузки в годичном цикле подготовки (традиционная)

– фаза выраженного специфического морфо-функционального усовершенствования организма, стабилизирующего его на новом, более высоком уровне дееспособности и экономичности работы – блок предельного повышения энергетического потенциала организма и умения эффективно и экономично его использовать в условиях тренировки и соревнований (блок С).

Блоки тренировочной нагрузки называются мезоцикловыми, продолжительность которых от 2 до 6 недель. И в зависимости от количества соревнований в году определяется количество блоков в годичном цикле подготовки (таблица 2).

Таблица 2. – Блоковая система периодизации спортивной тренировки

Адаптационные циклы	1-й цикл					2-й цикл					
	Блок А		Блок В		Блок С	Блок А		Блок В		Блок С	
Блоки	Блок А	Блок В	Блок С	Блок А	Блок В	Блок С	Блок А	Блок В	Блок С		
Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

В блоке А с помощью средств специальной физической подготовки используются концентрированные однонаправленные массированные на-

грузки оптимальной интенсивности, что приводит к продолжительному нарушению гомеостаза. После снижения концентрации тренировочных нагрузок развивается суперкомпенсация затраченной энергии, что приводит к формированию долговременного отставленного тренировочного эффекта.

В блоке В на фоне проявления суперкомпенсации (отставленного тренировочного эффекта) осуществляется интенсификация тренировочной нагрузки, которая способствует повышению уровня мощности (емкости) механизмов энергообеспечения.

На протяжении блока С спортсмен принимает участие в соревнованиях, а также во время тренировочных занятий выполняет упражнения, моделирующие соревновательные условия.

На рисунке 2 представлена модель блоковой системы периодизации с учетом динамики объема и интенсивности применяемой нагрузки.

Отличительные особенности между традиционным и альтернативным подходами к периодизации спортивной тренировки представлены в таблице 3.

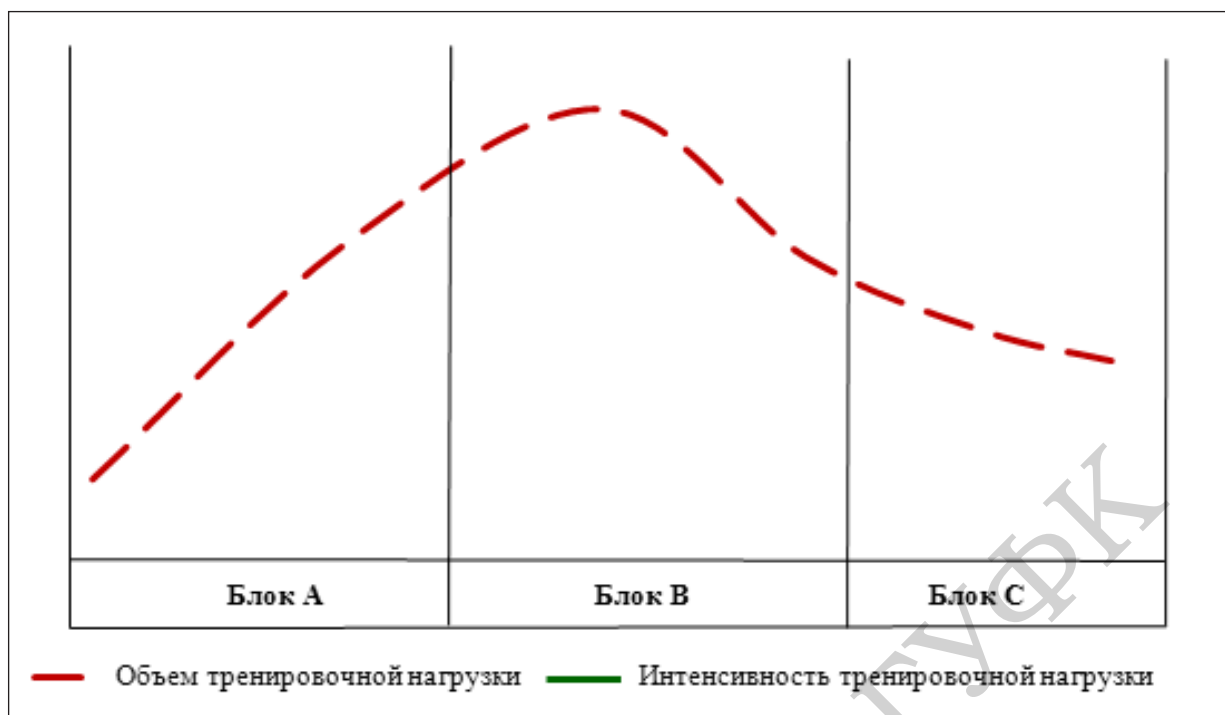


Рисунок 2. – Динамика объема и интенсивности нагрузки в мезоцикловых блоках

Таблица 3. – Сравнительная характеристика традиционной и блоковой периодизации спортивной тренировки

Основные параметры	Традиционная модель периодизации	Блоковая модель периодизации
1. Структура макроцикла	Периоды и этапы от нескольких недель до нескольких месяцев	Мезоцикловые блоки от 2 до 6 недель
2. Способ сочетания тренировочных нагрузок	Одновременное комплексное развитие физических способностей	Последовательное развитие минимального количества качеств-мишеней
3. Вид нагрузки	Различные тренировочные нагрузки	Концентрированная массивная нагрузка
4. Динамика объема и интенсивности нагрузки	Увеличение объема при невысокой интенсивности, снижение объема при возрастании интенсивности	Увеличение интенсивности при неизменном объеме
5. Эффекты тренировки	Кумулятивный	Отставленный

В основе разработанной нами модели структуры построения годичного цикла подготовки бегунов на 400 м с барьерами использовался традиционный подход периодизации спортивной тренировки. Годичный цикл строится из двух полугодичных циклов (осенне-зимнего и весенне-летнего), которые, в свою очередь, состоят из мезоциклов.

Мезоциклы включают различного рода микроциклы, в которых планируется комплексная (разнонаправленная) подготовка спортсмена, и параллельно проводится развитие специальной выносливости барьериста стандартизированными массивными нагрузками, как качества, оказывающего наи-

большее влияние на спортивный результат в барьерном беге на дистанции 400 м (таблица 3). Причем для развития специальной выносливости барьериста используется определенное соотношение гладкого и барьерного бега.

Таблица 4. – Модифицированная модель структуры планирования годичного цикла подготовки бегунов на 400 м с барьерами

Цикл	Осенне-зимний (1-й цикл)							
	Подготовительный				Соревновательный			
Периоды								
Этапы	Общей подготовки		Специально-подготовительный		Зимний соревновательный			
Мезоциклы	1	2	3	4	5			
Блоки развития специальной выносливости	Блок А		Блок В		Блок С			
Месяцы	X	XI	XII	I	II			
Цикл	Весенне-летний (2-й цикл)							
	Подготовительный				Соревновательный			
Периоды								
Этапы	Общей подготовки		Специально-подготовительный		Ранний соревновательный		Основных соревнований	
Мезоциклы	6	7	8	9	10	11	12	
Блоки развития специальной выносливости	Блок А		Блок В		Блок С			
Месяцы	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX

Выводы

1. Традиционный подход периодизации спортивной тренировки является универсальным способом построения круглогодичной подготовки спортсмена. Существующие на современном этапе развития теории и методики спортивной тренировки альтернативные варианты построения годичного цикла не получили широкого распространения и не имеют многочисленных научных подтверждений, но являются предпосылкой для создания новых моделей периодизации спортивной тренировки.

2. Созданная нами модель структуры построения годичного цикла подготовки бегунов на 400 м с барьерами позволяет совместить традиционное комплексное развитие физических качеств спортсмена с доминирующим воздействием на развитие специальной выносливости барьериста, как качества, оказывающего наибольшее влияние на спортивный результат в барьерном беге на дистанции 400 м, используя идею блоковой модели.

3. Разработанная модель позволяет планировать определенное соотношение гладкого и барьерного бега в специальной подготовке с учетом адаптационных процессов, происходящих в организме спортсмена под влиянием стандартизированных массивных нагрузок. Эффективность разработанной нами модели структуры построения годичного цикла тренировки бегунов на 400 м с барьерами будет апробирована в ходе формирующего педагогического эксперимента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 244 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2–14.

3. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; сост.: Т. Д. Полякова, И. В. Усенко. – Минск, 2014. – Вып. 20. – С. 221–251.

4. Верхошанский, Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 24–31.

5. Верхошанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 21–27.

6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп, 2013. – 624 с.

7. Платонов, В. Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 61–63, С. 39–46.

8. Koprivica, V. Block periodization – a breakthrough or a misconception / V. Koprivica // SportLogia. – 2012. – № 8 (2). – P. 93–99.

9. Данько, Г. В. Отставленный тренировочный эффект и его использование в построении тренировочного процесса / Г. В. Данько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 3. – С. 1–6.

10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

01.02.2016

Балтийский федеральный университет имени И. Канта,
г. Калининград, Россия

Центр профессиональной подготовки, г. Калининград,
Россия

Федерация спортивных менеджеров России

Торгово-экономический институт ФГАОУ ВО «Сибирский
федеральный университет», г. Красноярск, Россия

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнёва»,
г. Красноярск, Россия

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Беларусь

Приглашают Вас принять участие в
**МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

«Спорт и Туризм: Администрирование и Развитие – 2016»

Цель конференции: обобщение передового опыта и расширение современных взглядов на решение проблем физической культуры, спорта и туризма в международном контексте.

Задачи конференции: развитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, организация познавательного отдыха в рамках рекреации и туризма, формирование потребности к самостоятельным занятиям на

протяжении всей жизни; формирование в среде учащейся молодежи положительного отношения к физическим упражнениям; выявление наиболее одаренных и талантливых спортсменов, использование их потенциала для решения актуальных проблем спорта и физического воспитания; вовлечение студентов в научно-исследовательскую деятельность.

Научные направления работы конференции:

1. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма.

2. Проблемы профессиональной подготовки кадров в области спорта, туризма и физической культуры.

3. Конфликтология в спорте и туризме.

4. Реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт для всех.

5. Безопасность профессиональной деятельности при занятиях спортом и туризмом.

6. Развитие научных исследований в области теории и методики танца, внедрения новых педагогических технологий и научный взгляд на критерии судейства в танцевальном спорте.

7. Спортивные направления водного туризма.

Для участия в работе конференции необходимо зарегистрироваться на сайте конференции <http://icstad.org/> и до 13 сентября 2016 года направить в адрес оргкомитета электронную версию материалов статьи.