

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор

Костенко И.А.

БГУФК (Минск)

Седнева А.В.

(БНТУ) (Минск)

КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЖЕНЩИН-СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап спортивного совершенствования в спринтерском беге у женщин охватывает период от 16 до 19 лет. Это период активной спортивной деятельности. Организм спортсменки в этом возрасте по функциональным показателям почти не отличается от организма взрослой женщины. На этом этапе тренировка спортсменок в беге на 100 и 200 м приобретает специализированный и индивидуализированный характер, используются наиболее эффективные средства и методы тренировки. Величины тренировочных нагрузок продолжают возрастать и достигают показателей, близких к максимальным. Расширяется соревновательная практика и усиливается ее влияние на структуру и содержание тренировочного процесса.

Основными задачами этапа являются [1; 2]:

- достижение высокого уровня развития основных физических качеств у женщин-спринтеров, специализирующихся в беге на 100 и 200 м;
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование соревновательной деятельности;
- достижение высоких спортивных результатов в беге на 100 и 200 м.

На этапе спортивного совершенствования в системе подготовки женщин-спринтеров высокой квалификации должны быть представлены [3]:

- объективные модели тренировочной и соревновательной деятельности бегуний на 100 и 200 м;
- модельные характеристики силовой, скоростной и скоростно-силовой подготовленности женщин-спринтеров высокой квалификации;
- степень рассогласования основных характеристик данной спортсменки с модельными характеристиками;
- средства и методы тренировочных воздействий;
- методы контроля за состоянием спортсменки;
- средства и методы восстановления работоспособности.

Планирование тренировочных нагрузок у женщин-спринтеров постоянно совершенствуется, изменяется концептуальный подход к этой проблеме. Если раньше считалось, что простое увеличение объемов тренировочных средств является основным способом улучшения результатов, то в настоящее время, когда тренировочные нагрузки достигли величин, близких к максимальным, дальнейшее их увеличение для спортсменок высокой квалификации не является лучшим

вариантом решения проблемы. В беге на короткие дистанции такой путь, наоборот, часто приводит к ухудшению результатов [2; 3; 4].

Правильное планирование тренировочных нагрузок у женщин-спринтеров должно быть таким, чтобы соответствующими методами достигать намеченных результатов. На тренировочных занятиях не следует применять упражнения, не связанные с решением поставленных задач. Это значит, что в тренировке бегуний на 100 и 200 м следует использовать больше специфических упражнений, близких к соревновательным по кинематическим, динамическим и энергетическим характеристикам. Такие упражнения отличаются наиболее выраженным тренирующим эффектом, так как параллельно развивают основные физические качества бегуний на короткие дистанции и совершенствуют их техническое мастерство [3; 4; 5].

Очень важным фактором на этапе спортивного совершенствования является правильное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. В подготовительном периоде основная работа по развитию силовых качеств проводится на общеподготовительном этапе, а на специально-подготовительном этапе и в соревновательном периоде силовая подготовка осуществляется в основном в поддерживающем режиме. Повышение скоростных возможностей бегуний на короткие дистанции происходит в течение всего макроцикла (за исключением переходного периода). При этом, основной объем скоростной нагрузки выполняется на специально-подготовительном этапе. Для развития скоростной выносливости основная нагрузка аэробно-анаэробного характера на базовом этапе подготовительного периода [3; 5].

Рациональное управление тренировочным процессом женщин-спринтеров высокой квалификации предполагает выполнение следующих операций [6; 7].

- 1) регистрация показателей физической, технической, функциональной и психической подготовленности спортсменок, парам их тренировочных нагрузок;
- 2) сравнение фактических и модельных характеристик бегуний на короткие дистанции для подготовки решений по коррекции направленности и величин тренировочных нагрузок;
- 3) коррекция тренировочных планов, уточнение используемых средств и методов тренировки.

Анализ данных научно-методической литературы, обобщение передового спортивного опыта, а также результаты собственных исследований позволили рекомендовать следующие объемы основных тренировочных средств для женщин-спринтеров на этапе спортивного совершенствования (таблица 1).

После подбора соответствующих средств и методов тренировки, а также способов рационального их применения, следующей задачей будет организация и использование системы контроля специальной физической подготовленности спортсменок, в ходе которой определяется уровень развития скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости. Такой контроль проводится в процессе регулярных педагогических тестирований, которые специа-

листы рекомендуют проводить 5–6 раз в год, т. е. на каждом этапе годичного цикла подготовки [7].

Таблица 1– Параметры основных тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки бегуний на 100 и 200 м на этапе спортивного совершенствования

| Основные тренировочные средства | Показатели |
|---|------------|
| Общий объем спринтерского бега, км | 112±10 |
| Бег с интенсивностью 96–100 %, км | 38±5 |
| Бег с интенсивностью 91–95 %, км | 33±5 |
| Бег с интенсивностью ниже 91 %, км | 41±5 |
| Беговые упражнения, км | 46±5 |
| Тренировочные старты, раз | 840±100 |
| Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний | 9200±1000 |
| Упражнения с отягощениями, т | 220±50 |
| Общая физическая подготовка, час | 200±20 |
| Количество соревнований | 20±5 |

Система контрольных испытаний позволяет определить сильные и слабые места в специальной физической подготовленности бегуний на короткие дистанции, наметить пути их дальнейшего совершенствования. Кроме того, стремление выполнить нормативные требования является хорошим стимулом в тренировке. Для этого можно использовать разработанные нами контрольные нормативы для женщин-спринтеров (таблица 2).

Таблица 2 – Контрольные нормативы для бегуний на 100 и 200 м на этапе спортивного совершенствования

| Контрольные упражнения | Показатели |
|---------------------------------|------------|
| Бег на 100 м, с | 11,9±0,2 |
| Бег на 200 м, с | 26,4±0,4 |
| Бег на 20 м с ходу, с | 2,1±0,1 |
| Бег на 30 м с низкого старта, с | 4,2±0,1 |
| Бег на 60 м с низкого старта, с | 7,5±0,2 |
| Бег на 150 м, с | 17,8±0,4 |
| Бег на 300 м, с | 40,8±0,5 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,60±0,1 |
| Тройной прыжок с места, м | 8,00±0,3 |
| Десятерной прыжок с места, м | 27,0±1,2 |

Завершающим этапом в управлении тренировочным процессом женщин-спринтеров является рациональное распределение тренировочных средств и методов в микро- и мезоциклах на всех этапах годичного цикла подготовки с последующей их коррекцией.

Если показатели спортсменки соответствуют модельным характеристикам специальной физической подготовленности, то запланированные объемы тренировочных нагрузок не надо корректировать. В случае отставания в развитии какого-либо физического качества рекомендуется на 8–10 % увеличить объем соответствующих тренировочных средств. При сниженных функциональных возможностях спортсменкам рекомендуется уменьшить объемы тренировочных нагрузок на 10–15 %. А вот объем кроссового бега можно несколько увеличить

(до 10 %), что благоприятно скажется на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повысит функциональные возможности организма и помогает избежать состояния переутомления.

Женщины-спринтеры могут различаться между собой по росту-весовым показателям, физиологическим и психологическим параметрам и при этом показывать высокие спортивные результаты. Индивидуальные отличия могут быть в реакции организма на физическую нагрузку, в динамике адаптационных (приспособительных) перестроек [3; 6]. Поэтому индивидуальный подход к тренировке бегуний на короткие дистанции должен быть обязательным.

1. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физич. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

2. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. П. Юшкевич. – М., 1991. – 41 с.

3. Озолин, Э. С. Спринтерский бег (Библиотека легкоатлета) / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

4. Борзов, В. Ф. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / В. Ф. Борзов / Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 71–82.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ Астрель, 2003. – 863 с.

6. Врублевский, Е. П. Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: моногр. / Е. П. Врублевский; Смоленская гос. академ. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 340 с.

7. Царанков, В. Л. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед наук: 13.00.04 / В. Л. Царанков. – Минск, 2017. – 27 с.