

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БЕГУНИЙ НА 400 М

Кононович Н.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

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

Исходя из анализа научно-методической литературы, а также основываясь на практике спортивной работы и результатах научных исследований, можно сделать вывод, что для достижения у легкоатлетов в спринте результатов высокого класса необходимо вести регулярный тренировочный процесс в течение 8–10 лет [1; 2; 3; 4]. При рассмотрении многолетней тренировки легкоатлетов-спринтеров принято выделять пять этапов [1].

1. Предварительной подготовки (возраст 9–11 лет).
2. Начальной спортивной специализации (возраст 12–13 лет).
3. Углубленной специализации в избранном виде (юноши 14–16, девушки 14–15 лет).
4. Спортивного совершенствования (юноши 17–20, девушки 16–19 лет).
5. Высшего спортивного мастерства (мужчины 21–26, женщины 20–25 лет).

Одним из наиболее ответственных этапов многолетней тренировки спортсменов является этап углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики, так как он направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует, прежде всего, целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов [5].

На этом этапе важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой – оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики [5].

Основными задачами этого этапа являются: углубленная специализация в 1–2 видах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки, совершенствование моральных и волевых качеств, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка [6]. На этом этапе продолжается активное использование средств разносторонней двигательной подготовки, однако их количество сужается, что позволяет более эффективно развивать необходимые специальные физические качества.

По мнению многих авторов [2; 7; 8; 9], одним из основных качеств, позволяющих достигать высоких результатов в длинном спринте, является специальная выносливость. Поэтому развитию этого качества уделяется немалое внимание. При этом используются следующие упражнения: бег на отрезках до 120 м (специальная алактатная выносливость), бег на отрезках 150–300 м и бег на отрезках 300–600 м (специальная гликолитическая выносливость) [9]. Необходимо помнить, что успешность подготовки и выступления бегуний на 400 м зависит от правильного нормирования и распределения физических нагрузок по объему и интенсивности в годичном цикле тренировки.

При рассмотрении годичной подготовки бегуний на 400 м на этапе углубленной специализации следует отметить, что спортсменки выступают на соревнованиях зимой и летом. Из этого следует, что годичный тренировочный процесс у них является «двухпиковым» и делится на два больших цикла. Первый (осенне-зимний) длится около 5 месяцев, второй (весенне-летний) – 6 месяцев. Каждый цикл включает в себя три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. При этом подготовительный и соревновательный периоды состоят из нескольких мезоциклов различной направленности [10; 11].

Цель исследования – определение показателей объемов беговой нагрузки квалифицированных бегуний на 400 метров, направленной на развитие специальной выносливости.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ специальной научно-методической литературы; анализ дневников тренировки квалифицированных бегуний на 400 м; анализ результатов анкетирования тренеров по спринту; обобщение передового спортивного опыта; математико-статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось на основании анализа спортивных дневников бегуний-перворазрядниц, специализирующихся в беге на 400 м, и анализа результатов анкетирования тренеров.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования, проведенные в учебно-тренировочном годовом макроцикле на этапе углубленной специализации бегуний на 400 м, показали, что объемы беговой нагрузки, направленной на развитие специальной алактатной выносливости (бег на отрезках до 120 м), изменяются волнообразно (рисунок 1). В начале подготовительного периода осенне-зимнего цикла подготовки в октябре месяце бегунями бег на отрезках до 120 м не использовался. На протяжении следующих двух месяцев (ноябрь и декабрь) объем беговой нагрузки на этих дистанциях незначительно увеличился, а своей наибольшей величины достиг в январе месяце (специальный зимний период). Во время зимних соревнований в феврале и марте беговая нагрузка этого характера уменьшается и находится в пределах 1150–1650 м.

Анализируя динамику показателей беговой нагрузки на отрезках до 120 м подготовительного весенне-летнего периода на этапе углубленной специализации у бегуний на 400 м обнаружено увеличение объема бега (апрель – май) в пределах 1750–1950 м. Иная картина изменений изучавшихся показателей наблюдалась у бегуний на 400 м в соревновательном периоде (июнь – август). За соревновательный период объем беговой нагрузки этой направленности сократился и находился почти на одном уровне (825–925 м). В переходном периоде бег с высокой интенсивностью не планировался.

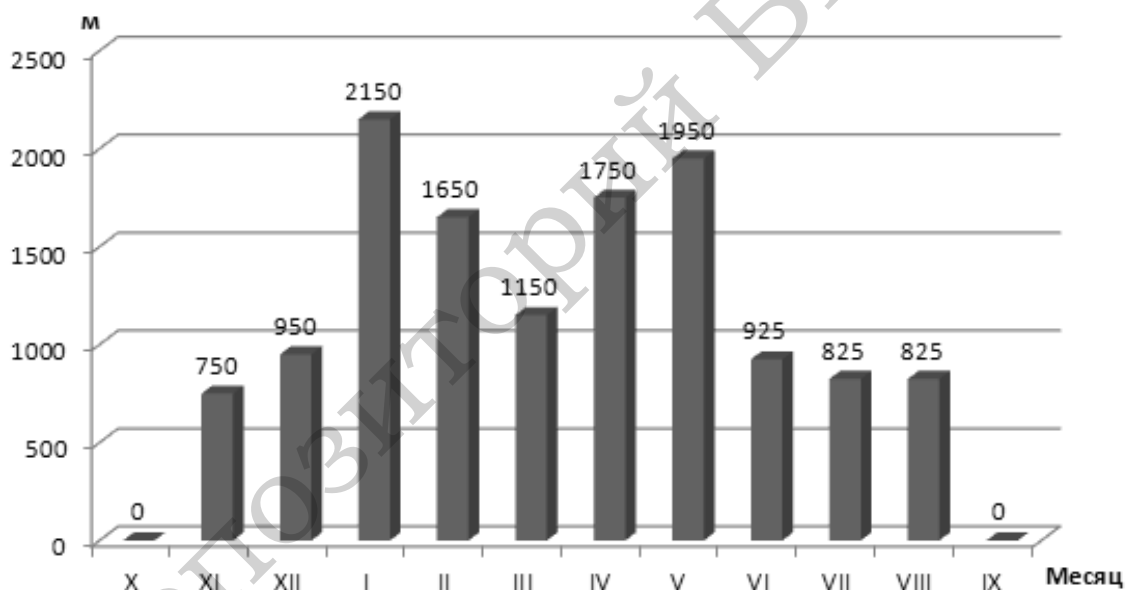


Рисунок 1 – Показатели объема бега на отрезках до 120 м бегуний на 400 м на этапе углубленной специализации

Изучение беговой нагрузки, направленной на развитие специальной гликолитической выносливости (бег на отрезках от 150 до 300 м и на отрезках от 300 до 600 м) на этапе углубленной специализации у бегуний на 400 м имеет большое значение в подготовке, как в подготовительном, так и соревновательном периодах (рисунок 2 и рисунок 3).

Проанализируем динамику объема бега на отрезках от 150 до 300 м. Из рисунка 2 видно, что на протяжении трех месяцев подготовительного периода октябрь – декабрь нагрузка постепенно увеличивается, а в январе достигает своей максимальной величины – 3400 м. В феврале и марте (соревновательный зимний период) она значительно уменьшается.

Затем (в апреле) снова наблюдается всплеск величин беговой нагрузки до 3400 м, в мае немного понижается, а в соревновательном летнем периоде находится на уровне 1600 м на протяжении двух месяцев (июнь – июль), а в августе достигает своих наименьших показателей (700 м).

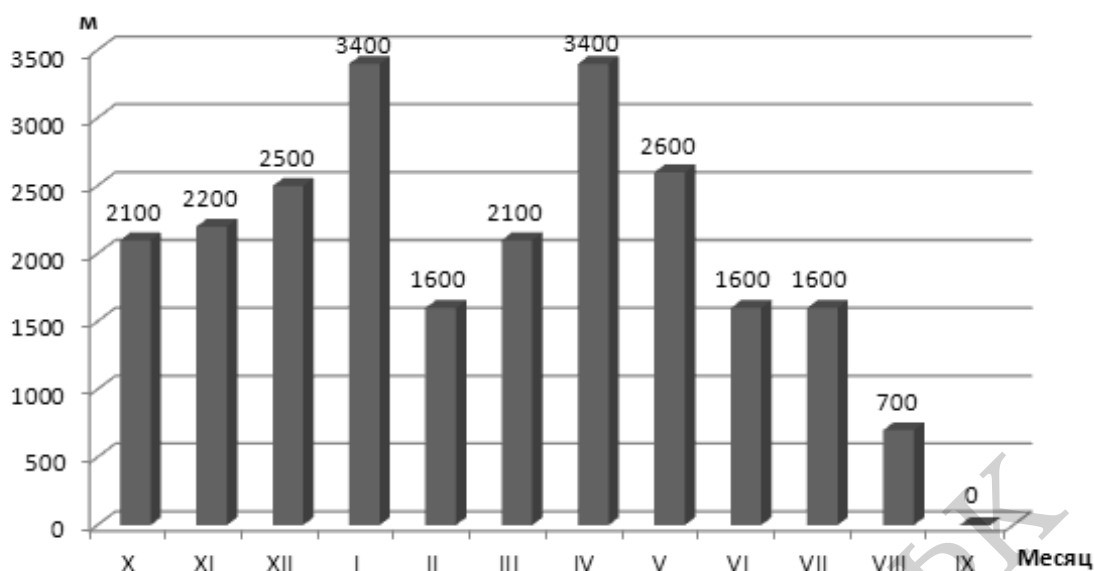


Рисунок 2 – Показатели объема бега на отрезках от 150 до 300 м бегуний на 400 м на этапе углубленной специализации

Анализ беговой нагрузки, направленной на развитие специальной гликолитической выносливости (бег на отрезках от 300 до 600 м), показывает, что нагрузка этого характера в большом объеме выполняется на протяжении всего подготовительного периода вплоть до основных соревнований. В период основных соревнований объем беговой нагрузки на отрезках от 300 до 600 м почти на половину снижается. На рисунке 3 видно, что самый большой объем нагрузки зафиксирован в феврале и марте (4700 м).

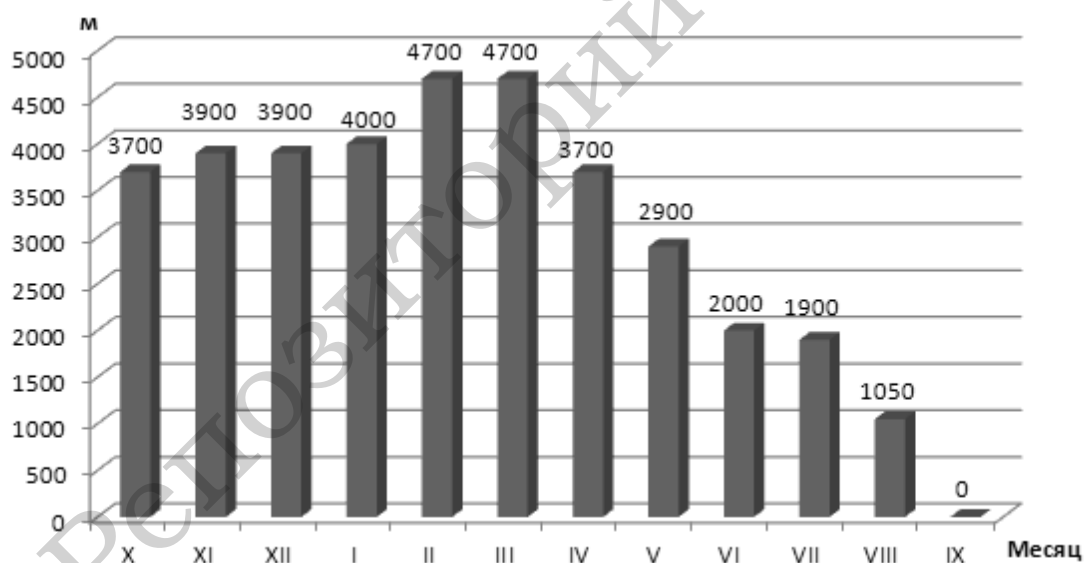


Рисунок 3 – Показатели объема бега на отрезках от 300 до 600 м бегуний на 400 м на этапе углубленной специализации

Выводы. В результате исследования были определены количественные показатели объемов беговой нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости, у спортсменок, специализирующихся в беге на 400 м, в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации.

Удалось определить виды специальной выносливости и выявить характерные беговые упражнения для каждого из них. Специальная алактатная выносливость – бег на отрезках до 120 м, специальная гликолитическая выносливость – бег на отрезках от 150 до 300 м и на отрезках от 300 до 600 м.

При анализе динамики этих показателей удалось определить особенности распределения различных объемов беговой нагрузки в годичном тренировочном процессе бегуний на 400 м, имеющих первый спортивный разряд.

Таким образом, в результате исследования стало очевидным, что показатели объемов нагрузки, направленной на развитие специальной алактатной выносливости (бег на отрезках до 120 м) и специальной гликолитической выносливости (бег на отрезках от 150 до 300 м), в течение года носят ярко выраженный волнообразный характер. При этом стоит отметить, что свои максимальные показатели они имеют в предсоревновательные месяцы, а в соревновательном периоде, как в осенне-зимнем, так и в весенне-летнем цикле подготовки, наблюдается значительное снижение объемов этих средств.

Немного иная картина наблюдается при распределении беговой нагрузки, направленной на развитие специальной гликолитической выносливости (бег на отрезках от 300 до 600 м). Необходимо отметить, что беговая нагрузка этого характера выполняется достаточно в большом объеме на протяжении всего года, и только в период основных стартов идет значительное снижение ее показателей.

1. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. П. Юшкевич. – Минск, 1990. – 416 с.

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

3. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

4. 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.

5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – С. 415–416.

6. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 182 с.

7. Султанов, Н. А. Обоснование дифференцированной методики тренировки бегунов на 100 и 200 метров в связи с их индивидуальными особенностями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. А. Султанов. – М., 1979. – 19 с.

8. Демерков, С. В. Оптимизация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Демерков. – М.: КГИФК, 1987. – 26 с.

9. Юшкевич, Т. П. Соотношение различных по направленности беговых нагрузок в тренировочном процессе спринтеров высокой квалификации / Т. П. Юшкевич, В. Л. Алешкевич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: республиканский межведомственный сборник. – Вып. 24. – Минск: Польша, 1995. – С. 61–65.

10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов / Л. П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

11. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОНЯТИЮ «ВЫНОСЛИВОСТЬ» И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ В ПЛАВАНИИ

Кононович С.Г.,

Жигар А.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В нашей стране уделяется большое внимание развитию детского спорта, улучшению физического состояния населения.

На этом фоне специалисты нашей республики в области спорта должны прилагать много усилий по улучшению работы с детьми и населением.