

I. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ЗА РУБЕЖОМ

ПРОБЛЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА 400 м С БАРЬЕРАМИ

Ковалькова Е.П., аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В круглогодичной подготовке легкоатлета тренировочный и соревновательный процесс представляет собой объект определенной сложности и требуют многолетних научных исследований в современных условиях развития спорта. Предпосылкой для планирования круглогодичной тренировки легкоатлетов являются научно-методические разработки отечественных и зарубежных ученых, а также практический опыт тренеров и спортсменов.

При анализе литературных источников было установлено, что при планировании круглогодичной тренировки используются три варианта: одноцикловое, двухцикловое и трехцикловое планирование.

В 20-е годы XX века начала оформляться идея о необходимости применения круглогодичной тренировки. Однако тогда содержание этого понятия было несколько иным. Круглогодичность тренировочного процесса представляла собой чередование занятий различными видами спорта в зависимости от времени года. Весной и летом спортсмены занимались легкой атлетикой, а зимой – гимнастикой, лыжным и конькобежным спортом, играли в хоккей [1], что было неким прототипом одноциклового годичной тренировки.

С появлением закрытых легкоатлетических стадионов (манежей) был связан поиск новых путей спортивно-технического совершенствования легкоатлета. Появилась возможность тренироваться и выступать на соревнованиях круглый год, что и послужило толчком к управлению тренировочным процессом на научной основе. Для некоторых видов легкой атлетики было введено двухцикловое планирование годовой тренировки [1].

Сравнивая одноцикловое и двухцикловое планирование круглогодичной тренировки легкоатлета можно обнаружить значительные отличия, которые имеют свои преимущества и недостатки.

Одноцикловая тренировка – планирование, при котором в течение года осуществляется приобретение спортивной формы только один раз, а сам годичный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Чаще этот вариант используется в тренировочном процессе бегунов на сверхдлинные дистанции, скороходами и многоборцами, а также с легкоатлетами-новичками. Для начинающих спортсменов особенно важно иметь продолжительный подготовительный период чтобы создать хорошую физическую и техническую подготовленность. При подготовке к особо ответственному состязанию, например к Олимпийским играм, вариант одноциклового годичной тренировки предпочтительнее. В этом случае к главным соревнованиям обеспечивается более высокая работоспособность центральной нервной системы легкоатлета [2, 3].

Двухцикловое планирование позволяет достигать состояния спортивной формы два раза в год, т. е. осуществляется разделение года на два цикла: осенне-зимний и весенне-летний по 5–6 месяцев в каждом. Такой полугодичный цикл, в свою очередь, состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Подготовительный период условно делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы, а летний соревновательный период включает, в свою очередь, этапы подводящих и основных соревнований. Данный способ построения тренировочного процесса позволяет спортсменам лучше подготовиться к выступлениям на зимних соревнованиях в закрытых помещениях. Полный годичный цикл завершает переходный период. Из-за наличия двух соревновательных этапов этот вариант требует большой отдачи от спортсменов и большего искусства управле-

ния тренировочным процессом от тренеров. Основное преимущество двухциклового планирования заключается в тех сдвигах в подготовленности легкоатлетов, которые достигаются посредством участия в многочисленных соревнованиях в течение года. Вместе с тем результаты в таких соревнованиях позволяют лучше контролировать процесс годичной тренировки. Нужно еще учесть и то, что в двухцикловом варианте более высок эмоциональный уровень, создающийся у легкоатлетов двумя периодами соревнований [2, 3].

В последнее время высококвалифицированными спортсменами используется и третий вариант построения круглогодичной тренировки – трехцикловое планирование. Такая подготовка применяется спортсменами, достигшими результатов, близких к предельным для себя, и перешагнувшими возрастную зону оптимальных возможностей. Особенностью этого варианта построения круглогодичной тренировки является участие во многих соревнованиях в течение всего года с поддерживающими (иногда развивающими) тренировками и активным отдыхом между ними. Однако следует помнить, что, стартуя часто, спортсмены должны стремиться к предельным результатам не более 3–5 раз в году. В этом варианте нет четко выраженных периодов и этапов, а есть лишь волнообразное изменение тренировочной нагрузки на протяжении года, определяемое, главным образом, участием в многочисленных соревнованиях [2, 3].

Несмотря на то, что каждый вариант построения круглогодичной тренировки включает в себя разное количество больших циклов, задачи и содержание тренировки в них сходны. Только в каждом последующем цикле тренировочный процесс, как правило, проходит на более высоком уровне, что связано с ростом подготовленности и целью достижения еще более высоких спортивных результатов.

На построение годичной тренировки значительное влияние оказывает календарь соревнований, который определяет начало годичного цикла подготовки, а также все составляющие его периоды (подготовительный, соревновательный и переходный) и этапы. Соответственно осуществляется планирование содержания тренировочной программы для приобретения и сохранения спортивной формы, и выхода на ее пик к основным соревнованиям года.

Что касается планирования круглогодичной тренировки бегунов на 400 м с барьерами, то можно с уверенностью сказать – это актуальная проблема данного вида легкой атлетики. Одни авторы предлагают одноцикловое годичное планирование, так как в зимней программе легкой атлетики такая барьерная дистанция отсутствует. Это, в свою очередь, дает возможность увеличить продолжительность подготовительного периода тренировки, а значит больше внимания уделить общей физической подготовке, техническому совершенствованию и морально-волевой подготовке. По мере приближения к соревновательному периоду средства, применяемые в тренировке квалифицированных барьеристов, носят более специализированный характер, увеличивается их объем со скоростной и технической направленностью. Особое внимание уделяется совершенствованию барьерной техники и барьерного ритма на высокой скорости, и на отрезках более длинных, чем в тренировках зимнего подготовительного периода. В последние 3–4 недели объем тренировочной работы уменьшается, а интенсивность, особенно в беге с барьерами, постепенно возрастает [4].

Соревновательный период в одноциклового годичной тренировке делится на два этапа. На первом этапе барьеристы должны больше тренироваться и участвовать в соревнованиях с тренировочной целью. Такие соревнования могут составить серию с интервалами между ними 2–4 суток. Этот месяц тренировки необходим, чтобы все накопленное в подготовительном периоде реализовалось в условиях летних соревнований на стадионе. Участие в соревнованиях на первом этапе не должно вызывать особых изменений в плане тренировки: не следует увеличивать число дней отдыха перед соревнованием или снижать нагрузку перед ним. Участвуя в соревнованиях, легкоатлеты привыкают к новым условиям, проявляют свои возможности, повышают тренированность, оценивают эффективность своей подготовки. Тренировка на втором этапе соревновательного периода подчинена главной цели – достигнуть наивысших результатов. Многие легкоатлеты должны в это время продолжать совершенствование в спортивной технике, воспитывать волевые качества, повышать функциональные возможности применительно к избранному виду легкой атлетики [2].

Другие авторы рекомендуют применять двухцикловое годичное планирование, так как у барьериста появляется возможность увеличить количество стартов в году. Ведь соревнования являются не только целью, но и средством тренировки. Соревнования дают возможность развивать и совершенствовать все качества барьериста комплексно, эффективно реализовывать двигательный потенциал, формировать психологическую устойчивость, чего невозможно добиться в обычной тренировочной работе.

При таком построении круглогодичной тренировки у бегунов на 400 м с барьерами можно наблюдать еще более интересные варианты. И это связано с применяемыми средствами и методами в тренировке. Как указывают авторы, в зимнем соревновательном периоде бегуны на 400 м с барьерами лишены возможности соревноваться на основной дистанции. В этот период они обычно стартуют в беге на 60 и 110 м с барьерами (мужчины), 60–100 м с барьерами (женщины), а также на всех гладких дистанциях (от 60 до 800 м) [4]. Нетрудно заметить, что такие вариации соревновательных дистанций, требуют разных программ подготовки бегунов к соревнованиям. Еще сложнее правильно их сочетать с подготовкой к избранному виду легкой атлетики – 400 м с барьерами.

У некоторых авторов можно встретить и такой вариант построения круглогодичной тренировки барьеристов-четырёхсотметровиков, как сочетание одноциклового и двухциклового планирования когда при одноциклового подготовке зимой в подготовительном периоде спортсмены принимают участие в соревнованиях, но не осуществляют специальную подготовку к ним.

Говоря о трехциклового тренировке в годичной подготовке бегунов на 400 м с барьерами, то такой способ планирования не встречается все по той же причине – отсутствия данного вида легкой атлетики в зимней программе соревнований. И применение данного варианта годичной тренировки является нецелесообразным.

Таким образом, в круглогодичной подготовке бегунов на 400 м с барьерами можно использовать два из трех вариантов построения макроцикла: одноциклового или двухциклового планирование. Но какой из вышеописанных вариантов планирования годичного цикла для барьеристов-четырёхсотметровиков является наилучшим, до сих пор не выяснено. Поэтому современные тренеры, принимая во внимание сложившуюся систему подготовки барьеристов, пользуются в работе своими представлениями.

1. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Соколова [и др.]. – Минск: Польша, 1994. – 504 с.
2. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
3. Легкая атлетика: учебник для студентов вузов / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
4. Книга тренера по легкой атлетике / под общ. ред. Л.С. Хоменкова. – 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.