

**ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
АНАЭРОБНО-ГЛИКОЛИТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 м
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

О. В. Гурская

(БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Беларусь)

Статья посвящена изучению объемов тренировочных средств анаэробно-гликолитической направленности квалифицированных бегуний на 400 м в годичном цикле. Полученные модельные характеристики объемов используемых средств, величины и направленности тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки, а также последовательность применения больших по объему и разных по направленности нагрузок в годичном тренировочном цикле может использоваться для эффективного планирования и программирования тренировочного процесса квалифицированных бегуний на 400 м.

Ключевые слова: нагрузка, физическая подготовленность, квалифицированные спортсмены.

Введение. В настоящее время для достижения высоких результатов в беге на 400 м требуется многолетний, рационально построенный тренировочный процесс с присущими ему особенностями, с преемственностью задач, средств и методов подготовки. В структуре многолетней подготовки бегуний на 400 м специалисты выделяют следующие этапы: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования является очень важным, так как подготовка спортсмена носит более специализированный характер и применяются наиболее эффективные средства и методы тренировки, способные вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов. На этапе спортивного совершенствования объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать и достигают величин, близких к максимальным. Также возрастает количество соревнований, что существенно влияет на структуру и содержание всего тренировочного процесса. На данном этапе завершаются чувствительные периоды развития организма, стабилизируются темпы роста физических качеств [3].

Достижение высокого уровня развития специальных физических качеств, совершенствование техники бега, накопление соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов являются основными задачами этапа спортивного совершенствования.

В последние годы объем и интенсивность используемых тренировочных средств в подготовке спортсменов в беге на 400 м постоянно совершенствуется. Причем целенаправленное увеличение объема тренировочной работы является не самым лучшим путем повышения эффективности тренировочного процесса. Следует отметить, что в беге на 400 м процентное содержание специальной подготовленности за последние десятилетия увеличилось, общефизической – уменьшилось, причем и она стала носить целенаправленный характер [1].

В настоящее время специалистами разработаны модельные характеристики различных сторон подготовленности легкоатлетов-спринтеров различной квалификации, объективные показатели которых являются целями, которые необходимо достигать в тренировочном процессе [4].

Используемые в спорте модели предлагается разделить на две группы. Первая группа включает в себя модели, оценивающие различные стороны подготовленности спортсмена (физическую, техническую, тактическую, психологическую), а также моделей, характеризующих структуру соревновательной деятельности. Во вторую группу входят модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства, этапов многолетней подготовки, уровней подготовленности спортсмена на различных этапах многолетней подготовки, больших, средних и малых структурных образований, отдельных тренировочных занятий, а также тренировочных упражнений и их комплексов различной направленности [2].

В настоящее время развитие спорта высших достижений происходит таким образом, что дальнейший рост результатов в спринтерском беге уже не возможен без научного поиска новых путей совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов на основе рационального построения многолетней подготовки.

Цель работы. Изучить структуру и динамику тренировочных нагрузок анаэробно-гликолитического направления специализированных бегунов на 400 м в годичном цикле.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов дневников тренировок, математико-статистический анализ.

Организация исследования. Для анализа современной практики подготовки бегуний на 400 м были изучены реальные примеры организации тренировочного процесса у квалифицированных спортсменов. Всего изучены личные дневники тренировок у 12 бегуний. Учет объема выполненной нагрузки проводился по основным средствам специальной физической подготовки в основных единицах измерения (км) по недельным и месячным циклам.

Результаты и их обсуждение. В данном исследовании на основе личных спортивных дневников квалифицированных бегуний на 400 м мы проследили за характером нагрузки в каждом микроцикле, что в дальнейшем позволит наиболее эффективно управлять, строить систему подготовки и вносить соответствующие коррективы в тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов, специализирующихся в беге на 400 м, исходя из показателей, характеризующих физическую, функциональную и психологическую подготовленность. По данным научно-методической литературы [3, 4], основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки: большая, значительная, средняя и малая, динамику которых мы проследили и детализировали в процессе всего годичного тренировочного цикла подготовки квалифицированных бегуний.

Тренировочная нагрузка анаэробно-гликолитического характера (бег на отрезках свыше 100 м со скоростью 91–100%), направленная на развитие специальной выносливости, достигает своих максимальных значений во втором полугодичном цикле в апреле и мае (8200–7500 м). В зимних и летних соревновательных периодах величина нагрузки этой направленности снижается до 4400–4700 м, что значительно меньше, чем на специально-подготовительных этапах (6700–5800 м) (рисунок 1).

Следует отметить, что определены оптимальные параметры годичных объемов основных тренировочных средств анаэробно-гликолитической направленности квалифицированных бегуний на 400 м, имеющих результаты 54,2–55,8 с. Анализ динамики тренировочной нагрузки у бегуний, успешно выступающих в соревнованиях, не выявил принципиальных различий в распределении частных объемов нагрузки в го-

дичном цикле. Из проведенного исследования видно, что распределение тренировочной нагрузки анаэробно-гликолитической направленности характеризуется волнообразной динамикой и последовательным применением больших объемов тренировочных средств. Нагрузка анаэробно-гликолитической направленности доминирует на специально-подготовительных этапах подготовки, где также продолжается развитие специальной выносливости, значительное место уделяется психологической подготовке и развитию быстрой силы, совершенствуется техника бега.

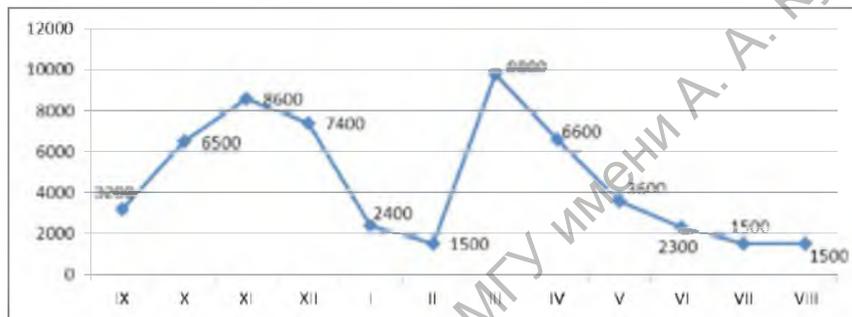


Рис. 1. Величина тренировочной нагрузки: бег свыше 100 м с интенсивностью 91–100% в годичном цикле подготовки

Вывод. Сопоставляя динамику результатов в соревновательном упражнении и тестах с показателями нагрузки, можно оптимизировать управление тренировочным процессом. Таким образом, становится возможным выбор эффективных для данного момента нагрузок и создание тренировочных программ, применение которых приводило бы к непрерывному совершенствованию двигательных качеств, технического и тактического мастерства.

Список использованной литературы

1. Запорожанов, В. А. Основы педагогического контроля в легкой атлетике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Запорожанов ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1978. – 32 с.
2. Озолин, Э. С. Спринтерский бег: библиотека легкоатлета / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
3. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевича, Э. П. Позубанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.
4. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера : автореф. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т. П. Юшкевич ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 41 с.