

ПРИНЦИПЫ ИЗМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Н. Б. Панасюк

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация: Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением. Достигнуть высот спортивного мастерства можно только в процессе круглогодичной тренировки на протяжении ряда лет при правильном сочетании физических упражнений и отдыха. В связи с этим приоритетным направлением является принцип волнообразности и вариативности динамики тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, волнообразное изменение нагрузки.

Для характеристики факторов, которые воздействуют на спортсмена во время тренировки, используется понятие «тренировочная нагрузка». Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя. Тренировочная нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, а также степень преодолеваемых трудностей [1]. Смысл физической нагрузки заключается в том, что, истощая рабочий потенциал организма и вызывая переутомление, она стимулирует, таким образом восстановительные процессы, и в результате ассоциируется не только с восстановлением, но и со сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией). Любое физическое действие, применяемое при определенных условиях, создает нагрузку на организм спортсмена.

В зависимости от типа и характера упражнения, методов и объема работы, а также условий, в которых оно выполняется, нагрузка может в большей или меньшей степени воздействовать на весь организм в целом или только на несколько органов, систем и групп мышц [3]. Классификация нагрузок, используемых в спорте, может отличаться:

По характеру – тренировочные, соревновательные, специфические и неспецифические;

По размерам – малые, средние, большие и пограничные;

По направленности – способствующие улучшению отдельных двигательных качеств (скорости, силы, координации, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, анаэробных алактатных или лактатных способностей, аэробных способностей); улучшающие коорди-

национную структуру движений, компоненты умственной активности или тактических способностей и т.д.;

По сложности координации – привычных, которые проводятся в обычных условиях, не требующих значительной мобилизации умственных способностей, и сложнокоординационных, сопровождающихся выполнением движений с высокой сложностью.

По уровню умственного напряжения они делятся на более интенсивные и менее интенсивные, в зависимости от требований, предъявляемых к умственным способностям спортсменов.

Улучшение спортивных результатов зависит не только от величины и продолжительности выполняемой нагрузки, но и от ее вариативности. Известно, что монотонная, равномерная нагрузка, даже на относительно низком уровне, утомляет спортсмена гораздо быстрее, чем переменная. Существуют следующие формы, варианты динамики нагрузки:

Волнообразная динамика нагрузок. Характеризуется постепенным увеличением нагрузок с резким увеличением и последующим их уменьшением, затем эта «волна» воспроизводится снова на более высоком уровне.

Прямолинейная восходящая динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное одновременное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Пошаговая динамика нагрузок. Здесь увеличение нагрузок чередуется с их относительной стабилизацией в течение нескольких занятий. Это облегчает протекание адаптационных процессов к тренировочной работе.

Скачкообразная динамика нагрузок. В этом случае нагрузка резко возрастает до максимума, доступного для данного этапа тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня.

Использование той или иной формы динамики нагрузок зависит от задач тренировки, возраста и квалификации спортсмена, спортивной специализации, этапа тренировки.

Рассмотрим основные принципы увеличения тренировочных нагрузок.

Принцип индивидуальности. У каждого спортсмена различная адаптация к тренировочным нагрузкам. Наследственность играет ключевую роль в определении того, насколько быстро и в какой степени организм адаптируется к тренировочной нагрузке. Поэтому адаптация к одной и той же тренировочной нагрузке у каждого спортсмена будет различной. Различная скорость обмена веществ, а также нервная и эндокринная регуляция, также вызывают значительные индивидуальные изменения. Именно эти изменения объясняют, почему некоторые спортсмены испытывают

значительные изменения после выполнения тренировочных нагрузок, в то время как у других улучшения минимальны или вообще отсутствуют после выполнения такого же объема нагрузки. Именно поэтому каждая программа обучения должна учитывать конкретные потребности и навыки отдельных обучаемых. Это принцип индивидуальности [2].

Принцип специфичности. Тренировочные адаптации весьма специфичны к типу физической деятельности, а также объему и интенсивности выполняемых физических нагрузок. Для улучшения мышечной силы, например, толкателю ядра не следует акцентировать внимание на беге на длинные дистанции или выполнять медленные силовые нагрузки с низкой интенсивностью. Точно так же, стайеру нет смысла заниматься главным образом интервальными тренировками спринтерского типа. Именно поэтому спортсмены, тренирующиеся на развитие силы и мощности, например, метатели, обычно имея большую силу, характеризуются таким же уровнем аэробной выносливости, как и нетренированные люди. Согласно принципу специфичности, тренировочная программа должна обеспечить нагрузку тех физиологических систем, которые имеют решающее значение для достижения оптимальных результатов в данном виде спорта с тем, чтобы достичь специфической тренировочной адаптации.

Принцип прекращения тренировочных нагрузок. Большинство спортсменов согласятся с тем, что регулярная физическая активность повышает способность мышц вырабатывать больше энергии и меньше утомлять. Аналогичным образом, упражнения на выносливость повышают способность спортсмена выполнять больше работы в течение более длительного периода времени. Однако если вы прекратите заниматься, то уровень вашей физической подготовки значительно снизится. Все, чего вы достигли в результате тренировок, будет утрачено.

Принцип прогрессивной перегрузки. Две важные концепции – перегрузка и прогрессивная тренировка лежат в основе всех видов тренировок. Согласно принципу постепенной перегрузки, все тренировочные программы должны включать в себя эти два компонента. Например, для увеличения мышечной силы мышцы необходимо переутомлять. Это означает, что нагрузка должна превышать нормальную.

Прогрессивная силовая тренировка подразумевает, что с увеличением силы мышц пропорционально большая величина сопротивления необходима для дальнейшего стимулирования увеличения их силы. В качестве примера возьмем молодого человека, который может выпол-

нить лишь 10 повторений жима на скамье массы 70 кг. прежде чем достигнет состояния утомления. Через 1–2 недели силовых тренировок он сможет увеличить число повторений до 14–15 (масса та же). Затем, увеличив массу на 5 кг, он сможет выполнить 8–10 повторений. Продолжая тренироваться, он снова увеличит количество повторений и в течение очередных 1–2 недель будет готов добавить еще 5 кг к массе снаряда. Таким образом осуществляется прогрессивное увеличение массы, которую поднимают. Таким же образом можно прогрессивно увеличить тренировочный объем (интенсивность и продолжительность), занимаясь анаэробными и аэробными тренировками.

Список литературы

1. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции / М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 76.
2. Качаев, С. В. Особенности методики развития компонентов скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов / С. В. Качаев // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 8. – С. 32–34.
3. Сергеева Н. А., Техническая подготовка легкоатлетов-спринтеров группы спортивного совершенствования / Н. А. Сергеева, Е. А. Симонова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(15), – С. 248–251.