

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЁМА БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ БЕГУНИЙ НА 400 М, МАСТЕРОВ СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

Н. А. Кононович

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Белоруссия

Проанализирован объём беговой нагрузки бегуний на 400 м, мастеров спорта международного класса, в годичном цикле учебно-тренировочной работы. Полученные данные свидетельствуют, что совершенствование специальной беговой подготовки бегуний на 400 м — сложный процесс, который обеспечивается за счёт циклического чередования организованных периодов тренировки.

Ключевые слова: бегунии, тренировка, показатели, годичный цикл, различные дистанции, мастера спорта международного класса.

На этапе спортивного совершенствования тренировка приобретает ещё более специализированный характер, чем на предыдущих этапах.

На этапе спортивного совершенствования возникает необходимость дифференцированного подхода в подготовке спринтеров в зависимости от их предрасположенности к выступлениям в беге на одной из двух коротких дистанций [5].

Именно на этапе спортивного совершенствования величина специализированной нагрузки определяется:

- соответствием внешних признаков соревновательного и тренировочного упражнения [5];
- сопоставлением электромиографических характеристик работы мышц в соревновательном и тренировочном упражнениях [4];
- определением переноса тренированности [2];
- сравнением частоты сердечных сокращений в соревновательном и тренировочном упражнениях [1].

Контроль специализированности тренировочных нагрузок наиболее важен, поскольку он связан с оценкой качества тренировочной работы [1].

Качественно лучшей тренировочной работой для высококвалифицированных спринтеров можно признать программу, включающую наибольший объём специализированной нагрузки [3]. В спорте уже сложились определённые взгляды на применение основных средств, используемых бегунями на 400 м, однако ещё недостаточно полно решены и научно обоснованы многие вопросы совершенствования специальной подготовки. Особенно это относится к тренировке спортсменов — бегуний на 400 м высокой квалификации.

Система специальной подготовки у бегуний на 400 м высокой квалификации требует особого подхода, накопления и анализа фактических материалов, полученных при исследовании именно этого контингента. Такого рода сведений в научных работах имеется пока немного. Именно на этот ценный материал следует прежде всего ориентироваться при определении средств и параметров тренировочных нагрузок.

Материал, полученный на основании анализа спортивных дневников, высококвалифицированных бегуний на 400 м, особенно полезен для практической деятельности тренеров. Большой интерес представляет рассмотрение вопроса о параметрах и динамике нагрузок, направленности построения процесса специальной подготовки бегуний на 400 м.

В настоящее время вопрос направленности построения процесса специальной подготовки бегуний на 400 м рассматривается с двух подходов.

В одном случае построение процесса специальной подготовки бегуний на 400 м преимущественно учитывает подбор средств силового характера, в другом — скоростного характера. Однако это слишком узкий подход. Всё большее число научных фактов подтверждает, что специальная подготовка бегуний на 400 м зависит от многих факторов, в том числе от целенаправленного использования средств и параметров тренировочных нагрузок на протяжении годичного цикла тренировок.

По нашему мнению, специальная подготовка бегуний на 400 м должна учитывать целевое воздействие на организм при широкой вариатив-

ности средств силового, скоростного, скоростно-силового характера и скоростной выносливости.

Цель исследования — определение объёма беговой нагрузки в годичном цикле бегуний на 400 м, мастеров спорта международного класса (далее — МСМК).

Был проведён анализ и обработка данных спортивных дневников девушек, МСМК в беге на 400 м, членов национальной сборной команды Республики Белоруссии. Изучение дневников позволило выявить особенности тренировочно-соревновательной деятельности в беге на 400 м, составить принципиальную схему изменения объёмов беговых средств.

Рассмотрим систему средств и параметров нагрузки специальной беговой подготовки девушек, МСМК в беге на 400 м. Как видно на рис. 1, показатели объёмов бега на коротких дистанциях до 100 м бегуний, МСМК, в течение четырёх месяцев (сентябрь–декабрь) незначительны.

В январе наблюдается резкий скачок в показателях, характеризующийся значительным увеличением объёмов нагрузки на дистанциях до 100 м. В феврале, марте, апреле отмечено уменьшение объёмов нагрузки. В мае показатели нагрузки резко повышаются, затем незначительно снижаются и на одном уровне удерживаются на протяжении трёх месяцев.

На рис. 2 отображена кривая показателей объёмов тренировочных беговых средств, используемых бегунями-МСМК на дистанциях от 100

до 300 м. Как видно, на протяжении первых четырёх месяцев тренировочного процесса показатели объёмов нагрузки находятся в пределах 1 400–3 160 м (сентябрь–декабрь).

В январе наблюдается значительное повышение показателей объёмов тренировочных беговых средств на дистанциях от 100 до 300 м. В феврале показатели объёмов нагрузки значительно снижаются с дальнейшим постепенным повышением включительно по май. В июне происходит уменьшение показателей объёмов нагрузки, с последующим резким скачком в июле, достигая максимальной величины за весь годичный цикл тренировочно-соревновательной деятельности. В августе показатели бега на дистанциях от 100 до 300 м значительно уменьшаются.

Как видно из рис. 3, у бегуний-МСМК на 400 м, беговая программа на отрезках от 300 до 800 м в течение трёх месяцев (сентябрь–ноябрь) не применялась. На четвёртом месяце (декабрь) бегунии в среднем достигли величины, равной 3 000 м, в январе объём бега в два раза увеличивается — до 6 150 м. В феврале и марте показатели бега на дистанциях от 300 до 800 м значительно понижаются, а в апреле изучаемые средства вовсе не применялись. С мая по август выполненная работа на изучаемых нами отрезках носит волнообразный характер. Так, бегунии в мае доводят объём нагрузки до 5 400 м, в июле — до 6 900 м, в августе — до 3 750 м.

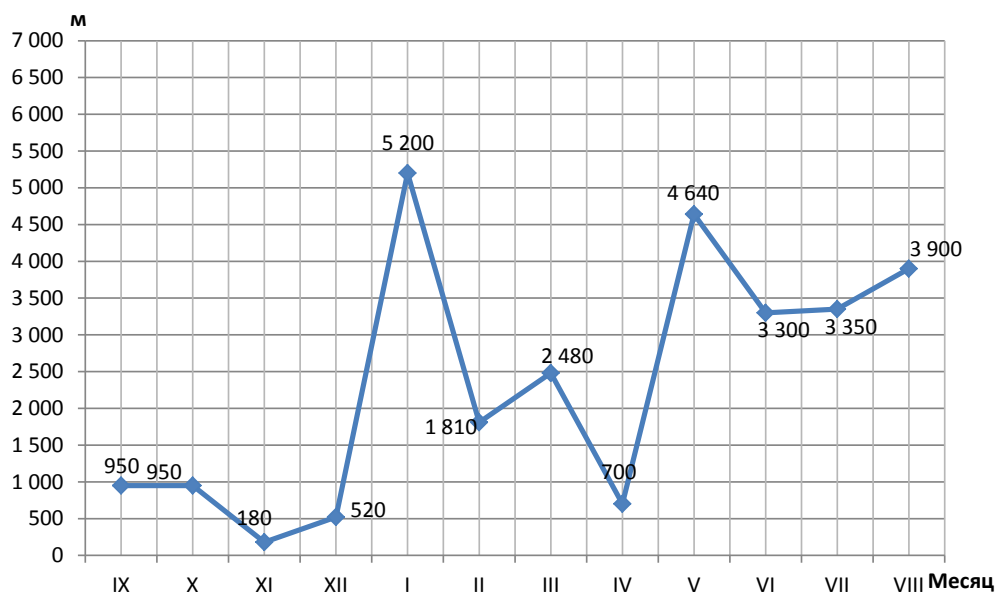


Рис. 1. Показатели объёма бега на коротких дистанциях (до 100 м) бегуний-МСМК, специализирующихся в беге на 400 м

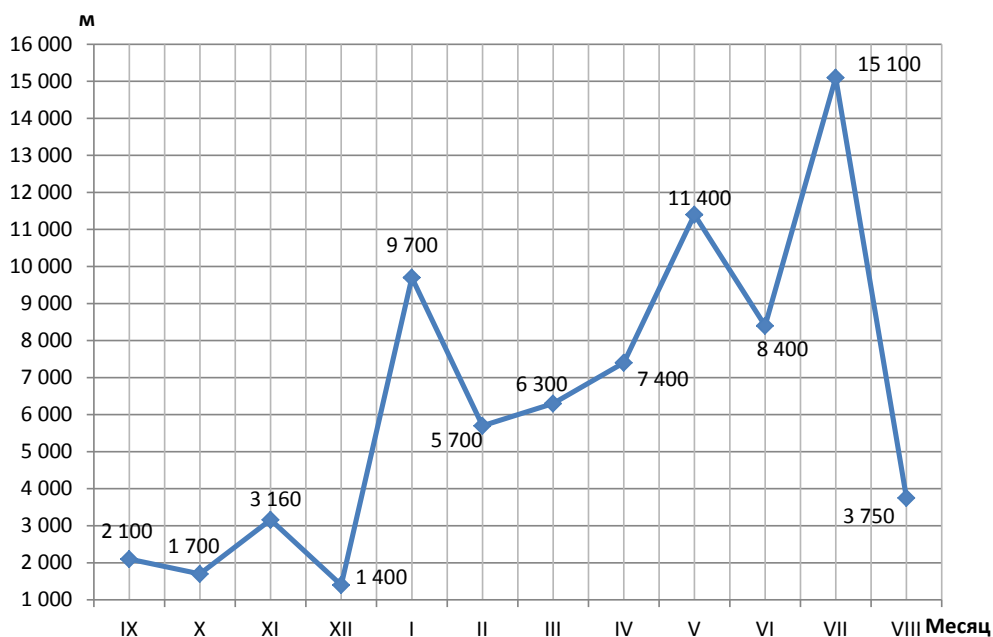


Рис. 2. Показатели объема бега на дистанциях от 100 до 300 м бегуний-МСМК, специализирующихся в беге на 400 м

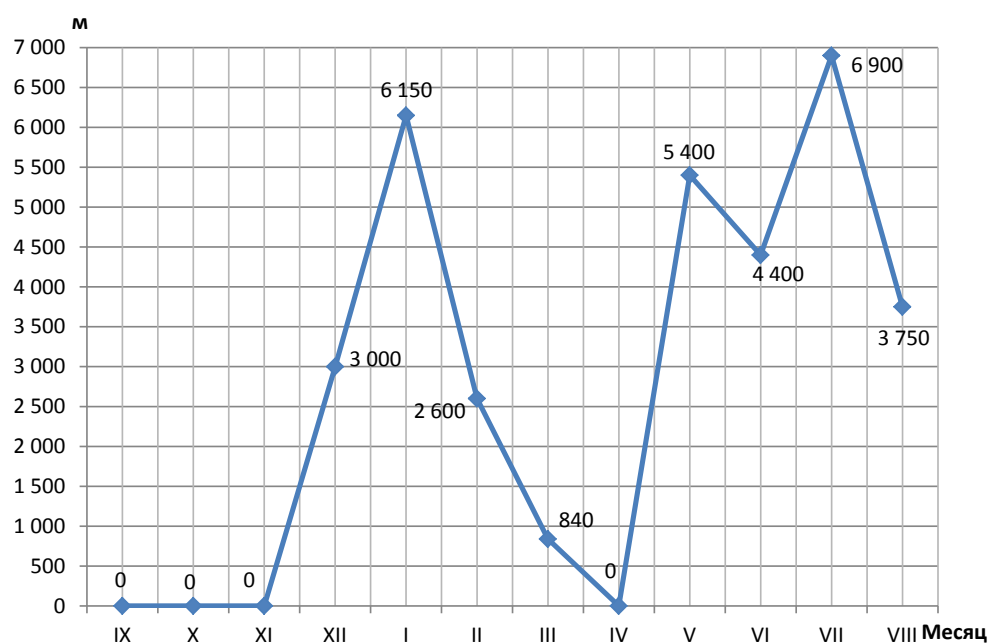


Рис. 3. Показатели объема бега на дистанциях от 300 до 800 м бегуний-МСМК, специализирующихся в беге на 400 м

Таким образом, полученный материал (на дистанциях от 300 до 800 м) позволяет представить развитие скоростной выносливости в целом. Вместе с тем указанные объемы параметров нагрузки на изучаемых дистанциях дают основание для заключения о неравномерности использования специфических нагрузок в годичном цикле тренировок.

Рассмотрим с этих позиций показатели объема нагрузки кроссового бега девушек, МСМК в беге на 400 м.

Из рис. 4 видно, что в сентябре объем кроссового бега — 29 000 м, в октябре — 12 000 м, а в ноябре — 9 000 м, т.е. с каждым месяцем объем кроссового бега понижается. В декабре у спортсменок объем кроссового бега увеличи-

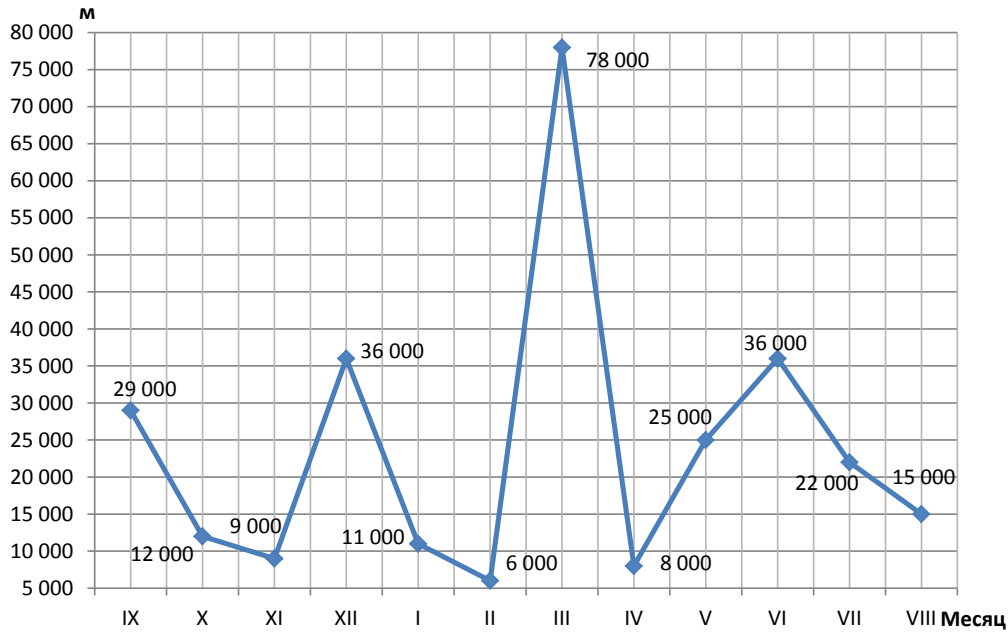


Рис. 4. Показатели объёмов кроссового бега девушек-МСМК, специализирующихся в беге на 400 м

вается до — 36 000 м. Этот же показатель в январе и феврале невысок, находится в пределах 6 000–11 100 м. В марте наблюдается пик объёмов кроссового бега — 78 000 м, затем в апреле резкий спад нагрузки — 8 000 м. В последние четыре месяца (май–август) годичного цикла тренировочные результаты расположились соответственно — 25 000, 36 000, 22 000, 15 000 м.

Тренировочные кроссовые нагрузки, применяемые в подготовке мастеров спорта международ-

ного класса, имеют свои характерные признаки. Параметры объёмов нагрузки находятся на достаточно высоком уровне в феврале.

В структуре тренировочного процесса, направленного на повышение уровня спортивного мастерства бегуний на 400 м, особое значение приобретает такой показатель, как средняя величина параметров объёмов медленного бега. Этот показатель используется многими бегуньями как специфический фактор, который направлен

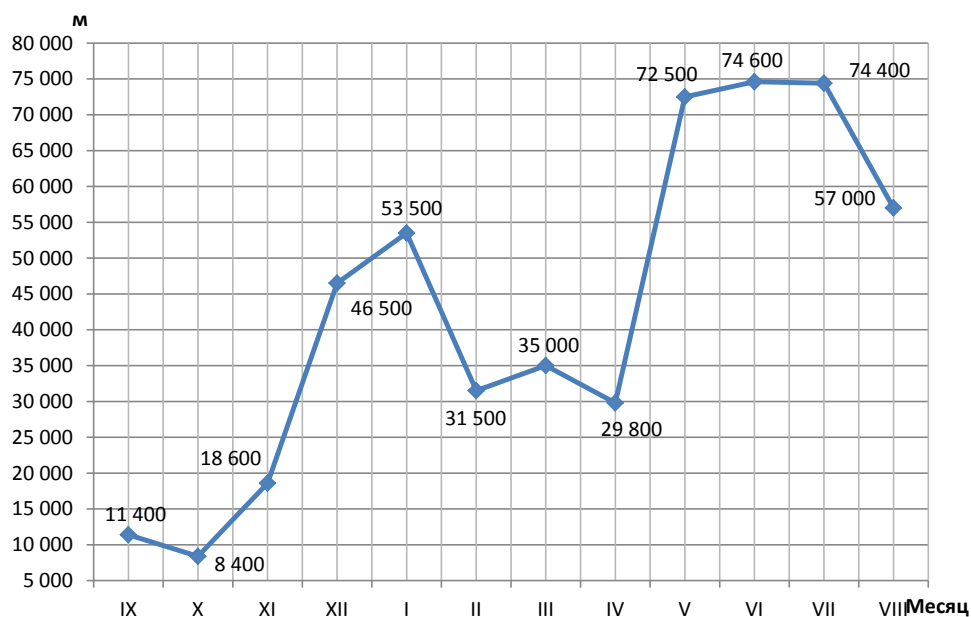


Рис. 5. Показатели объёмов медленного бега девушек-МСМК, специализирующихся в беге на 400 м

на развитие выносливости. Факторы, обуславливающие уровень развития общей выносливости, многочисленны и разнообразны.

Тенденция к систематическому увеличению объёма тренировочных нагрузок — одна из отличительных черт тренировки спортсменов высокой квалификации.

Рассмотрим показатели объёма медленного бега у бегуний на 400 м. Как видно из рис. 5, за три месяца первого цикла подготовки (сентябрь–ноябрь) у бегуний объём нагрузки медленного бега был почти одинаковым: соответственно 11 400, 8 400 и 18 600 м. Затем объём нагрузки медленного бега значительно увеличивается в декабре и январе. В феврале количественная сторона нагрузки уменьшается и удерживается до апреля почти на одном уровне (в пределах 31 500, 35 000 и 29 800 м). Достигнув высокого показателя, объём нагрузки медленного бега в мае удерживается на протяжении трёх месяцев, понижаясь в августе до 57 000 м.

Итак, основываясь на материалах исследования, можно считать, что акцент был сделан

на возрастании объёма медленного бега в декабре и январе, а также в период с мая по август.

Таким образом, в ходе анализа дневников были определены количественные показатели, которые показали степень реализации различных сторон специальной беговой подготовленности бегуний, мастеров спорта международного класса в беге на 400 м.

Список литературы

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. — М. : Физкультура и спорт, 1980. — 135 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — М. : Совет. спорт, 2009. — 200 с.
3. Корецкий, В. М. Выбор упражнений / В. М. Корецкий, В. И. Михайлов, Т. А. Михайлова // Лёгкая атлетика. — 1977. — № 5. — С. 16–18.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
5. Суслов, Ф. П. Нужна ли сила бегуну / Ф. П. Суслов // Лёгкая атлетика. — 1989. — № 8. — С. 11–12.

Поступила в редакцию 17 января 2016 г.

Для цитирования: Кононович, Н. А. Динамика показателей объёма беговой нагрузки бегуний, мастеров международного класса на 400 м / Н. А. Кононович // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 72–77.

Сведения об авторе

Кононович Наталья Алексеевна — аспирантка кафедры лёгкой атлетики, Белорусский государственный университет физической культуры. Брест, Белоруссия. zdanevich@brsu.brest.by

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 1, pp. 72–77.

Performance Indicators Volume Runners Running Load, International Master 400 M

N. A. Kononovich

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Belarus
zdanevich@brsu.brest.by

The article analyzed the volume of the running load runner on 400m world-class athlete. The dynamics of the running load in the annual cycle of training work of athletes, world-class athlete, specializing in women's 400 meters. These data suggest that the improvement of the special running training runners on 400 meters — a complex process that is provided by cycling through organized periods training.

Keywords: *runner, training, performance, annual cycle, various distances, the master of sports of international class.*

References

1. Godik M.A. *Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok* [Monitoring of Training and Competitive Loads]. Moscow, 1980. 135 p.
2. Zatsiorskiy V.M. *Fizicheskie kachestva sportsmena: osnovyi teorii i metodiki vospitaniya* [Physical Qualities of the Athlete: Basic Theory and Methodology of Training]. Moscow, 2009. 200 p.
3. Koretskiy V.M., Mihaylov V.I., Mihaylova T.A., Vyibor Uprazhneniy [The Choice of Exercises]. *Legkaya atletika* [Athletics], 1977, no. 5, pp. 16–18.
4. Matveev L.P. *Osnovyi sportivnoy trenirovki* [Fundamentals of Sports Training]. Moscow, 1977. 271 p.
5. Suslov, F.P. Nuzhna li sila begunu [Do I Need a Power Runner]. *Legkaya atletika* [Athletics], 1989, no. 8, pp. 11–12.