

ИНФОРМАТИВНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ТЕСТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ

*Г.Н. Ситкевич, Ю.А. Баранев
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Вопрос прогнозирования спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов на основе тестов физической подготовленности является актуальным, так как он напрямую связан не только с контролем хода подготовки, но и с отбором в сборные команды [1]. В связи с этим было проведено данное исследование.

Цель – определить взаимосвязь тестов и контрольных упражнений по специальной физической подготовке в подготовительный период с результатами в соревновательный период в беге на 400 метров у женщин.

Материал и методы. Мы подвергли статистической обработке материалы тестирования, а также соревновательные результаты бегуни на 400 м Хлюстовой Ирины Николаевны – мастера спорта международного класса, члена национальной сборной команды Республики Беларусь. Материалы охватывают период с декабря 2002 года по январь 2008 года.

Обращает на себя внимание явное разделение тестов на тесты подготовительного периода (сентябрь-ноябрь, март-апрель) и периода предсоревновательного (декабрь-февраль, май-июль). В подготовительном периоде в качестве тестов преимущественно использовались бег на 60 и 500 метров, а также прыжки с места в длину, тройной, пятерной. В предсоревновательном и соревновательном периоде уровень подготовленности проверялся преимущественно по результатам в беге на 150, 200, 300, 350 метров, причем эти данные носили достаточно разрозненный характер и мы исключили их из обработки [2].

Результаты и их обсуждение. Анализ материалов исследования и результаты расчетов позволяют утверждать, что после достижения определенного уровня физической подготовленности сохраняется связь результатов в беге на 400 метров с результатами в прыжках с места в длину, тройным, пятерным, а также в беге на 60 и 500 метров.

Сравнение результатов, показанных в зимних и летних соревнованиях каждого сезона, показало тесную взаимосвязь (коэффициент парной корреляции равен 0,95). В целом соревновательный результат был наиболее тесно с результатами в пятерном и десятерном прыжке ($r = -0,98$), а его связь с результатами в беге на 60 и 500 м не превышала 0,62.

С использованием регрессионного анализа мы также сравнили все соревновательные результаты и результаты тестирования в подготовительном периоде. По нашим данным при этом результаты батареи тестов подготовительного периода на 90 % описывают динамику результата в беге на 400 м. Стандартная ошибка уравнения множественной регрессии составила 0,65 с. Сравнение результатов тестирования с лучшими результатами сезона дало множественную детерминацию 69% и стандартную ошибку 0,43 с. Проверка значимости коэффициентов регрессии показала, что в обоих полученных уравнениях величины коэффициентов регрессии были достоверными.

Заключение. Результаты в прыжках с места в длину, тройным, пятерным, в беге на 60 и 500 метров могут давать надежную информацию об уровне специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов.

Список литературы

1. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1983. – 103 с.
2. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: Ф и С, 1974. – 151 с.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Н.Т. Станский

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Исследованиями и наблюдениями доказано, что детям доступны большие по объему и оптимальные по интенсивности нагрузки [1, 2]. Поэтому в настоящее время в работе с юными лыжниками берется курс на увеличение объемов тренировочной нагрузки. Однако определить эти показатели удается не всегда, потому что нет объективной методики, доступной тренеру.

Цель исследования: определение объемов тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном процессе юных лыжников в подготовительном периоде годового цикла.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие лыжники I юношеского разряда (12 человек) учебно-тренировочной группы второго года подготовки СДЮШОР «Олимпиец» отделения п.Октябрьский Витебского района. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование двигательных способностей.

Результаты и их обсуждение. Как показали проведенные исследования планировать тренировочную нагрузку лучше по месяцам. Для этого в начале каждого месяца проводится тестирование спортсменов для определения оптимальных тренировочных объемов циклических средств подготовки, а затем составляется тренировочная программа на месяц. Причем на первом этапе применяется беговой тест, на втором – бег с имитацией.

В начале подготовительного периода наиболее эффективен бег со скоростью 70–75% от средней соревновательной, показанной в беге на 3000 м. Объем нагрузки с данной скоростью на вводном тренировочном занятии составляет 12–15 км. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) по средним данным – 155 ± 10 уд/мин. В июле интенсивность бега постепенно повышается. В занятия включается бег со скоростью 80–85% от соревновательной. Объем составляет 8–12 км, ЧСС – 180 уд/мин.

На втором этапе подготовительного периода нагрузка должна составлять 80–85% и 85–90% от соревновательной. Объем нагрузки – 5–8 км, ЧСС – 185 ± 5 уд/мин.

В первые две недели занятий на снегу основное внимание уделяется совершенствованию техники. Оптимальной для этой цели является скорость 80–85% от соревновательной, ЧСС – 180 уд/мин. Для поддержания функциональной подготовленности рекомендуется передвижение на лыжах по пересеченной местности со скоростью 70–75% от максимальной при, ЧСС 155 ± 10 уд/мин.

В дальнейшем, в конце ноября и декабре, интенсивность вновь возрастает, нагрузки выполняются со скоростью 80–85% и 85–90% от соревновательной. Нагрузка дозируется по скорости передвижения и ЧСС. Выполнение нагрузки продолжается до снижения скорости.