

- эмоционально-субъективные – предвзятость, подмена действительного желаемым, перестраховка, эгоцентризм.

Таким образом, спортивную тренировку необходимо рассматривать всесторонне.

Однако в каждом виде спорта, и частности в лыжных гонках, биатлоне или прыжках с трамплина на лыжах, имеются свои ведущие компоненты. Так, в лыжах – это развитие специфической работоспособности (выносливости); в прыжках с трамплина – скоростно-силовая и психологическая подготовка и т. д. Развитие специфических качеств зависит от правильного выбора величины нагрузки, ее продолжительности и последствий.

Любая физическая нагрузка, независимо от упражнения, оказывает на организм развивающее, поддерживающее или восстанавливающее воздействие. Кроме того, определение возможностей спортсмена необходимо для того, чтобы тренер мог варьировать нагрузки в недельном цикле. Так, нагрузка, равная 100%, вызывает в организме сдвиги, последствия от которых отмечаются двое-трое суток; нагрузка, выполненная в пределах 40-60%, вызывает незначительные сдвиги, восстановление после которых длится два-четыре часа.

Следует отметить, что с ростом мастерства граница скорости, достигаемой при развивающем режиме воздействия, приближается к 100%. Поэтому определять соревновательные и тренировочные возможности спортсмена необходимо каждый месяц для индивидуального дозирования физической нагрузки.

Следует обратить внимание тренеров на то, что изучение физической, технической, тактической, функциональной и психической подготовленности необходимо связывать с программой тренировки, с определенным соотношением режимов нагрузки. Таким образом, только учет всех факторов, входящих в структуру подготовки спортсменов-лыжников, может улучшить качество учебно-тренировочного процесса, что приведет, в свою очередь, к росту спортивных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П.Суслов, Ж.К.Холодов. – М.: ФиС, 1997. – 416с.
2. Березин, Г.В. Лыжный спорт / Г.В.Березин, И.М.Бутин. – М.: Просвещение, 2000. – 368с.
3. Селуянов, В.Н. Определение одаренности и поиск талантов в спорте / В.Н.Селуянов, М.П.Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112с.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ДЛЯ БЕГУНОВ II–III РАЗЯДОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

В.В. Трущенко, Н.Т. Станский, Ж.В. Волкова, С.М. Волкова

Витебск, ВГУ

Физические нагрузки, применяемые бегунами на средние дистанции, имеют своей целью вызвать необходимые адаптационные изменения в организме, которые могут обеспечить рост спортивной работоспособности [1]. Для того, чтобы нагрузка вызвала эти изменения, должен быть сделан правильный выбор тренировочных средств и дозировка объема и интенсивности тренировочной нагрузки с учетом физического развития спортсменов. При этом оптимальный рост спортивных результатов в беге на выносливость происходит в тех случаях, когда в струк-

туре недельного, месячного и годовичного тренировочных циклов изменяются определенные соотношения между работой в аэробной, смешанной и анаэробной зонах, а нагрузки соответствуют функциональным возможностям спортсмена [2].

Работа в каждой зоне и правильное чередование нагрузок ведут к наиболее успешному развитию вполне определенных качеств и как следствие этого – к достижению хороших результатов. Известно, что уровень лактата в покое у спортсмена не превышает 20 мг/%, а выполняемая работа считается в аэробной зоне эффективной в том случае, если уровень лактата не превышает 36 мг %. Работа при концентрации молочной кислоты в крови от 37 до 80 мг % считается работой в смешанной зоне, то есть зоне, где энергия поступает относительно равномерно из аэробного и анаэробного источников. Работа при концентрации молочной кислоты в крови свыше 80 мг % считается работой в анаэробной зоне.

Цель исследования – определение эффективности нагрузок различной направленности при подготовке бегунов на средние дистанции.

В процессе эксперимента нами применялись следующие виды нагрузок:

1. Нагрузки преимущественно аэробной направленности. В среднем ЧСС при выполнении таких нагрузок находилась в границах 120-150 уд./мин. Спортсмены выполняли кроссовую и некоторые виды силовой работы – ходьба выпадами, ходьба с высоким подниманием бедра (силовая подготовка проводилась на отрезках от 100м до 300м-600м).

2. Нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия использовались в 2 зонах интенсивности: 1-я зона – ЧСС от 150-175 уд./мин.; 2-я зона – ЧСС от 175 до 190 уд./мин. Выполнялись следующие упражнения: бег на отрезках от 200м-300м-400м и бег на отрезках от 600м до 1500м-3000м (выполнение повторным и переменным методом), а также темповый бег на отрезках 3000м-2000м-1000м (до 5000м).

Работа в смешанной зоне является своего рода переходом от совершенствования аэробных механизмов энергообеспечения к анаэробным. Поэтому бег в данной зоне применялся, начиная с сентября, а его объем постепенно возрастал до января и с февраля по апрель. В январе и с апреля по июнь объем нагрузки в этой зоне резко снижался, что вызывалось значительным увеличением объема бега в анаэробной зоне.

3. Нагрузки анаэробного гликолитического воздействия: ЧСС при такой работе составляла более 180 уд./мин. Выполнялся бег на отрезках от 100м-200м-300м и бег на отрезках от 400м до 1000м (повторный и интервальный методы). Сюда включались также специальные беговые упражнения на отрезках от 50 до 500м.

4. В нагрузках анаэробно-лактатного воздействия использовались упражнения скоростно-силового характера, выполняемые с максимальными усилиями (время выполнения 10-15с.). Бег в анаэробной зоне применялся на протяжении всего годовичного цикла подготовки за исключением 1-го этапа подготовительного периода. Нагрузки анаэробного воздействия постепенно возрастали на протяжении всего годовичного цикла, достигая своего пика в апреле за 2-3 недели до летних соревнований. Все спортсмены регулярно тренировались в течение всего годовичного цикла по 5 раз в неделю, годовичный цикл тренировок был разбит на периоды, которые в свою очередь делились на этапы.

Подготовительный период: общеподготовительный этап (с сентября по ноябрь – 12 недель) и специально-подготовительный этап (декабрь-февраль – 12 недель).

Соревновательный период: предсоревновательный этап (с февраля по апрель – 8 недель) и соревновательный этап (с апреля по июнь – 9 недель). Переходный период – с июня по август – 9 недель.

Такая продолжительность отдельных периодов и этапов была обусловлена уровнем подготовленности спортсменов, их индивидуальными особенностями и календарем соревнований.

Хотелось отметить, что общий объем беговой нагрузки возрастал в течение всего подготовительного периода, а в соревновательном плавно снижался. Такое снижение наблюдалось и в январе, что было вызвано повышением интенсивности бега за счет увеличения доли нагрузок анаэробного характера в связи с подготовкой к зимним соревнованиям.

Индивидуальная динамика достижения лучших спортсменов говорит о том, что выбор средств тренировки и их распределения в годичном цикле обеспечили планомерный рост результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гендельман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б.Гендельман, К.М.Смирнов. – М.: ФиС, 1998. – С.227.
2. Вацула, Й. Азбука тренировки легкоатлета / Й.Вацула, Э.Достал, В.Вомачка. – Мн.: Полымя, 1986. – 133с.

ПЛАНИРОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

В.В. Трущенко, Н.Т. Станский, Ж.В. Волкова, С.М. Волкова
Витебск, ВГУ

Спортивный результат в беге на выносливость определяется мощностью движения и умением сохранить ее на протяжении всей дистанции. Основу этой мощности составляют скоростно-силовые способности бегуна. Уровень их развития связан со структурой мышечной ткани, площадью физиологического поперечника мышц, совершенством нервной регуляции, степенью внутримышечной и межмышечной координации, эффективности энергообеспечения скоростно-силовой работы [1, 2]. Наша цель – установить фактическую значимость скоростно-силовой подготовки бегунов в подготовительном периоде. В процессе исследований оценивался уровень общей и специальной работоспособности в группах бегунов, с которыми проводился эксперимент.

В экспериментальной группе средневики и стайеров, применявших скоростно-силовую систему упражнений, произошло увеличение ($p < 0,05$) скоростных возможностей бегунов, а также их скоростной и специальной выносливости по сравнению с контрольной группой, применявшей только беговые упражнения в подготовительном периоде. Вторым, не менее важным показателем, который позволяет оценивать значимость подготовительного, а также любого периода круглогодичной подготовки, является так называемая структурная оценка взаимосвязей различных двигательных способностей, проявляемых спортсменами. С этой целью проводилась оценка коррелятивных связей между различными показателями спортивной работоспособности изучаемых групп спортсменов на различных этапах их подготовки. Анализ полученных показателей позволяет отме-