

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-

тить большую их тесноту в экспериментальной группе. В экспериментальной группе наблюдалось увеличение парных связей по беговым и скоростно-силовым упражнениям. Так, из беговых видов, не считая самих средних и длинных дистанций, наиболее информативными в подготовке бегунов (т.е. имеющих большее число корреляций) можно признать бег на 200м из скоростного комплекса, 400м из комплекса скоростной выносливости, 800-1000м из комплекса субмаксимальной интенсивности.

В ряде признаков скоростно-силового комплекса наибольшей информативностью обладают упражнения, направленные на развитие абсолютной и скоростной силы (выпрыгивание с гирей, толкание ядра и штанги), относительной силы (отжимание, подтягивание) и абсолютной и относительной прыжковой силы ног (различные виды прыжковых упражнений).

Показателем, который всегда следует учитывать при интенсификации спортивных тренировок, является эффективность предупреждения явлений перенапряжения различных систем и органов. Оцениваемая система скоростно-силовой подготовки проверялась методикой врачебно-педагогического контроля, установлением «плотности» нагрузки, активностью и величиной физиологических сдвигов, скоростью восстановительных процессов, характером реакций на тестовые испытания.

С помощью упражнений скоростно-силового характера бегуны укрепляли мышцы ног, рук, брюшного процесса. Бегуны экспериментальной группы во время тренировок не имели травм, не жаловались на боли в икроножных мышцах и в области ахилловых сухожилий. В то же время бегуны контрольной группы, тренируясь, некоторое время на твердом грунте, испытывали болевые ощущения в мышцах и имели частые травмы в голеностопном суставе. Тренировка бегунов экспериментальной группы с применением скоростно-силовых упражнений позволила развивать показатели так называемой абсолютной и особенно относительной силы, что можно считать особенно ценным для стайеров и средневигов, у которых тренировочная гипертрофия мышц не должна увеличивать общую массу тела. Таким образом, в результате применения скоростно-силовых упражнений была подтверждена их эффективность и результативность в подготовке средневигов и стайеров для выполнения поставленных задач.

Данная система может быть моделью для организации и планирования подготовительного периода тренировки, как для начинающих бегунов на средние и длинные дистанции, так и для опытных спортсменов, которым необходимы дополнительные средства повышения адаптационных возможностей организма.

Представляем схему тренировочных занятий в виде комплексов:

КОМПЛЕКС № 1

1. Броски ядра (набивной мяч) двумя руками вверх с выпрыгиванием из низкого седа – 5-10 раз (все ядра 2-3-4-5-6 и 7, 257кг).
2. Толкание ядра от груди двумя руками – 5-10 раз.
3. Толкание ядра одной рукой – 5-10 раз.
4. Броски ядра вперед двумя руками из-за головы – 5-10 раз.
5. Броски ядра двумя руками вперед и назад через голову из низкого седа – 5-10 раз.
6. Жим штанги 30 кг – 5 подходов (2-3 раза в каждом подходе).
7. Выпрыгивание с гирей (32кг) из низкого седа – 10 раз.

Методические указания: интенсивность выполнения упражнений малая.

КОМПЛЕКС № 2

1. К комплексу № 1 добавляются следующие упражнения:
2. Прыжки в длину с разбега (30м) – 10 раз.
3. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 100м - 10 раз.

Методические указания: упражнения, входящие в комплекс №1, повторить по 10 раз. Упражнения со штангой, вес штанги 40кг. Интенсивность выполнения упражнений средняя.

КОМПЛЕКС № 3

1. К комплексу № 2 добавляются следующие упражнения:
2. Сгибание и разгибание рук в упоре – 10-15 раз.

3. Подъем ног с зажатым между ступнями набивным мячом (2кг) в висе на гимнастической стенке – 10 раз.

Методические указания: упражнения повторять по 10 раз каждое (кроме упражнений со штангой), вес штанги 45кг. Выпрыгивание с гирей выполнять по 15 раз в каждом подходе (8-10 подходов). Интенсивность выполнения упражнений высокая.

КОМПЛЕКС № 4

1. К комплексу № 3 добавляются следующие упражнения:
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на отрезках до 50м – 10 раз.
3. Ходьба выпадами со штангой (50кг) на плечах на отрезках до 100м – 10 раз.
4. Жим штанги (50-60кг) ногами, лежа на спине – 5-6 раз.

Методические указания: упражнения повторить по 10 раз каждое. Выпрыгивание с гирей выполнять по 20 раз в каждом подходе (7-8 подходов). Интенсивность выполнения упражнения средняя или высокая. Для начинающих спортсменов можно применять комплекс №1.

5. Для спортсменов от 1 разряда до МС можно применять комплексы 1 - 4.

Эту схему тренировки и упражнения скоростно-силового характера можно применять на протяжении 7 месяцев – с сентября по март.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1990. – 244с.
2. Коробов, А.Н. О беге – почти все / А.Н.Коробов. – М.: ФиС, 1986. – 64с.

О СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ И ТРЕНИРОВАННОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

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

Физические нагрузки, применяемые бегунами на средние и длинные дистанции, имеют своей целью вызвать необходимые адаптационные изменения в организме, которые могут обеспечить рост спортивной формы (работоспособности). Для того, чтобы нагрузка вызывала эти изменения, она должна быть адекватной по объему и интенсивности состоянию организма, и должна вызывать значительные изменения тренируемых функций [1].

Известно, что состояние спортивной формы определяется уровнем тренированности, при котором спортсмен способен показывать высокие результаты [2]. Воздействие физических нагрузок на организм зависит от характера применяемых упражнений, интенсивности их выполнения (скорости передвижения) и продол-