

УДК 796.422.1

ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Нестеренко Г.Л., Никулина Е.Ю.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
nesterenko@bsu.edu.ru, nikulina@bsu.edu.ru

PLANNING of SPECIAL PHYSICAL TRAINING of QUALIFIED BEGUNIJ at 400 METERS in the YEAR CYCLE

Nesterenko G.L., Nikulina E.Y.

Belgorod State national research University, Russia, Belgorod
nesterenko@bsu.edu.ru, nikulina@bsu.edu.ru

Ключевые слова: тренировочная нагрузка, физическая подготовка, специальная выносливость.

Keywords: training load, physical training, special endurance.

Организация и содержание учебно-тренировочного процесса квалифицированных спринтеров основывается на использовании эффективных средств, методов и направленности тренировочной нагрузки, способствующих выходу спортсмена на оптимальный уровень подготовленности и оптимальную форму перед главными соревновательными стартами [1,3,4].

Основной трудностью в беге на дистанции 400 м является распределение сил с целью противодействия процессам утомления на последних 100 м дистанции, которые являются самыми трудными и определяющими в достижении высоких соревновательных результатов [2].

Проблема повышения скорости бега на 400 м у женщин решается в основном путем увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки, а также повышением уровня развития спринтерских качеств и специальной выносливости.

В связи с этим, большой интерес представляют исследования по определению допустимых объемов тренировочных нагрузок на занятиях у девушек, особенно в беге на 400 метров. В настоящее время основное внимание уделяется разработке практически пригодных способов нормирования и регистрирования параметров тренировочной нагрузки в микро- и мезоциклах тренировки, в расчете на то, чтобы по возможности обеспечивалась адекватность нагрузок индивидуальному состоянию спортивной работоспособности и тенденциям индивидуальной динамики тренированности бегуний на 400 м. Дальнейшая разработка этих вопросов позволит более целенаправленно строить тренировочный процесс

бегуний на 400 м в микро-, мезо и макроциклах. Важно так же заметить, что наибольших результатов на дистанции 400 метров достигают те спортсмены, которые могут бежать быстро, чем спортсмены, которые больше предрасположены к выносливости. Это объясняется тем, что эффективнее развить скоростную выносливость, нежели скорость. Именно поэтому, для максимальных результатов на дистанции 400 м, тренировки должны быть построены через спринт.

Поиск не только эффективных соотношений, но и правильной последовательности применения тренировочных средств различной преимущественной направленности в годичном цикле, поможет решить проблемы рационализации тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров.

В связи с этим проведен анализ тренировочных дневников построения годичной тренировки у квалифицированной бегунии (КМС России по легкой атлетике), специализирующийся в беге на 400 м.

Цель данной работы оптимизация структуры и динамики тренирующих воздействий специальной подготовки квалифицированной бегунии на 400 м в годичном цикле.

Были использованы следующие методы исследования: анализ научно - методической литературы и документальных материалов (дневники тренировок), контрольные испытания, математико-статистический анализ.

В качестве гипотезы мы выдвинули тезис о том, что построение тренировки на специально-подготовительных этапах по принципу сопряжено-последовательного применения средств подготовки, приведет к полноценной реализации уровня специальной подготовленности в планируемые сроки, о чем будет свидетельствовать высокий спортивный результат.

Годичный цикл тренировки квалифицированной бегунии на 400 м строится по двояственному варианту планирования, широко используемому в циклических скоростно-силовых видах спорта. Большой цикл состоит из пяти периодов: двух подготовительных, двух соревновательных и переходного. Содержание, и объем средств двух этапов специальной (базовой) подготовки, ориентирован на достижении запланированного уровня подготовленности к началу каждого соревновательного периода. В первом подготовительном периоде такой этап приходится на ноябрь-декабрь, а второй – март-апрель.

Анализ применения средств беговой направленности в годичном цикле квалифицированной бегунии на 400 метров, выявил следующие особенности распределения их по интенсивности. Так, в первом полугодичном цикле на общеподготовительном этапе скорость в беге на отрезках 600м составляла менее 80% (сентябрь-октябрь), на специально-

подготовительном (ноябрь-декабрь) – увеличилась до 85-87%. В беге на отрезках 500м скорость увеличивалась соответственно с 85% до 93-95%, в беге на 350м с 80% до 87-90%, в беге на 300м с 76-78% до 85-88%, в беге на 200м с 75-80% до 85-90%, и в беге на 150м с 80-82% до 91-93% соответственно. Необходимо отметить, что в контрольных упражнениях в зимнем соревновательном периоде спортсменка в беге на 150м и 300м показала результаты, превышающие контрольные нормативы для бегунов на 400м на этапе углубленной специализации (на 0,3с и на 0,5с - соответственно).

Во втором полугодичном цикле на общеподготовительном этапе скорость в беге на 600м составляла 80%, на специально-подготовительном (март-апрель) – увеличилась до 87-90%. В беге на отрезке 500м скорость увеличивалась соответственно с 85-87% до 93-95%, в беге на 350м с 85% до 90-96%, в беге на 300м с 80-82% до 86-90%, в беге на 200м с 75-80% до 88-90%, и в беге на 150м с 78 -80% до 91-93% - соответственно.

В таблице 1 представлены основные средства тренировки их распределение и последовательность включения по этапам годичного цикла.

Таблица 1

Схема применения основных средств тренировок, для квалифицированной бегуни на 400 м в годичном цикле

Нагрузка направленность	Со скоростью	Максимальная величина приходится на	От годового объема в, %
Беговая алактатно-анаэробная (бег на отрезках до 80м)	96-100%	декабрь май	14 15
Беговая анаэробно-гликолитическая (бег на отрезках свыше 100м)	90-95%	апрель-май	16,2
Беговая аэробно-анаэробная (смешанная) (бег на отрезках свыше 100м)	81-90%	на базовых этапах подготовительных осеннее-зимнем и весеннее-летнем март	17,5
Беговая аэробная (свыше 300м)	80% и менее	на базовых этапах ноябрь	19-23
Скоростно-силовая (прыжковые упражнения)	в большом объеме	ноябрь-декабрь март-апрель	12-16 17-20
Силовая (упражнения с отягощениями)	в большом объеме	ноябрь-декабрь март-апрель	16-17 13-18

В зимнем и летнем соревновательном периодах величина нагрузки анаэробно-гликолитического характера (бег на отрезках свыше 100м со скоростью 91-100%) снижается

на 40-60% по сравнению с объемом нагрузки на специально-подготовительных этапах и составляет 5-8% в месяц от годового объема. Объем прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями в соревновательных периодах также снижается на 40-70% по сравнению, с подготовительными и, скоростно-силовая подготовка ведется в поддерживающем режиме.

Таким образом, на общеподготовительных этапах подготовки преимущественно выполняется беговая нагрузка аэробной и смешанной (аэробно-анаэробной) направленности в сочетании с упражнениями специальной силовой подготовки (прыжковые упражнения и упражнения с отягощением). На специально-подготовительных и соревновательных этапах доминирует нагрузка алактатно-анаэробной и гликолитической направленности.

Анализ динамики результатов соревновательной деятельности показывает, что в течение двух месяцев зимнего соревновательного периода участница эксперимента улучшила результаты бега на 400м на 0,7% (с 56,17с до 55,82с) (Рис.1). В летнем соревновательном периоде прирост результатов составил 1,4% (с 56,4 с до 55,67 с), что свидетельствует о превышении темпа прироста результатов в зимнем соревновательном периоде.

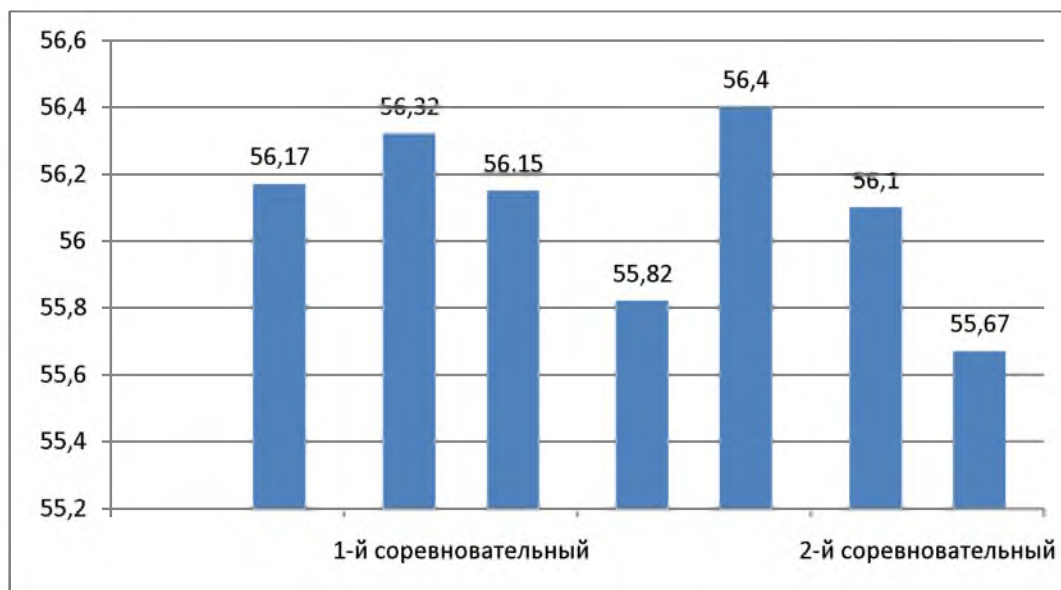


Рис. 1 Динамика результатов соревновательной деятельности бегуни на 400 м в первом (зимнем) и втором (летнем) соревновательном периоде в 2014-2015 гг

Но спортивный результат сам по себе не несет в должном объеме информации об уровне развития специальной скоростной выносливости, поскольку он зависит от многих других факторов. Поэтому, был определен индекс специальной выносливости (ИСВ) - показатель отношения средней скорости при прохождении соревновательной дистанции к скорости, зарегистрированной при прохождении короткого (эталонного) отрезка. Чем ближе величина ИСВ к 1, тем выше уровень специальной выносливости.

Так, если в зимнем соревновательном периоде показатель ИСВ изменялся от соревнования к соревнованию от 2,02 до 1,65, то в летнем соревновательном он удерживался стабильно на уровне 1,6. Уровень специальной выносливости остается лимитирующим фактором у спортсменки в достижении более высокого спортивного результата.

Сравнительная оценка динамики развития специальной выносливости у спортсменки в осенне-зимнем и весенне-летнем циклах подготовки, позволил своевременно внести коррекции в тренировочный процесс, что позволило Никулиной Елене с результатом 55,67с одержать победу в чемпионате и первенстве ЦФО России по легкой атлетике в беге на 400м.

Полученный фактический материал был использован для коррекции планирования специальной подготовки бегуни на 400 м в следующем годичном цикле.

Литература

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П.Бондарчук –Олимпия Пресс. 2007.-272с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В.Верхошанский.-М.: Физкультура и спорт,1988.- 331с.
3. Платонов В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течении года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В.Н.Платонов // Теория и практика физической культуры.-2009.-№9 – С.18-34.
4. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян..-М.: Терра-Спорт, 2000.-128с.

УДК 796

ПОДГОТОВКА УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО).

Давиденко В.Н., Васильева В.В.

Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого, Россия, г. Тула
vladimirdavidenko@rambler.ru, valera.valeria.vasileva@mail.ru

PREPARING YOUTH AND ADULTS TO MEET THE REQUIREMENTS OF THE COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" (RLD).

Davidenko, V. N., Vasileva V.V.

Tula state pedagogical University. L. N. Tolstoy, Russia, Tula
vladimirdavidenko@rambler.ru, valera.valeria.vasileva@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, дети, молодёжь, здоровье.

Keywords: physical culture, children, youth, health.

В современных условиях проблема состояния здоровья детей приобретает глобальный характер. Не смотря на все предпринимаемые меры ситуация со здоровьем подрастающего поколения в нашей стране остаётся сложной. И речь идёт не только о физическом здоровье,