

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА 800М С УЧЁТОМ ДОЛГОВРЕМЕННОГО ОТСТАВЛЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА

О.М. Кабакович, И.П. Лисицин, А.В. Котловский

Белорусский государственный педагогический университет имени М.Танка, Беларусь

Целью подготовки профессиональных спортсменов является достижение наивысшего результата на соревнованиях. Малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренеры используют большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что

является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Чтобы выйти на высокие интенсивные нагрузки, надо подготовить организм к этой работе. Поэтому, прежде чем выполнить специальную работу, надо проделать определенный объем общефизической и специально-физической работы. Величина объема тренировочной нагрузки имеет конкретный уровень, ниже или выше которого реакция организма на нагрузку качественно и количественно изменяется. Для такого уровня характерна однозначная связь между количеством выполняемой работы и динамикой состояния спортсмена. Увеличивается объем нагрузки – повышаются показатели специальной работоспособности спортсмена, и наоборот. Если объем нагрузки существенно ниже этого уровня, то показатели специальной работоспособности после некоторого повышения начинают снижаться. Если же объем нагрузки существенно превышает этот уровень, то происходит стойкое снижение показателей специальной работоспособности, которые, однако, интенсивно повышаются при своевременном уменьшении объема нагрузки. Это интенсивное повышение показателей специальной работоспособности спортсмена и представляет собой явление долговременного отставленного тренировочного эффекта (ДОТЭ) объемных нагрузок, сопутствующего одной из форм компенсаторной адаптации организма.

В течение года подготовительная работа чередуется со специальной таким образом, чтобы к главному старту года выйти в наилучшей готовности.

В статье проанализирована методика тренировки в годичном цикле у бегунов на 800 м, предусматривающая рациональное применение средств силовой, скоростно-силовой направленности и специальной выносливости, позволяющая наилучшим способом подготовиться к главным соревнованиям года. Методика тренировки в беге на 800 м должна строиться с учетом феномена, согласно которому интенсивное и продолжительное воздействие факторов окружающей среды (например, среднегорье и высокогорье) или многократно повторяющиеся на протяжении длительного этапа физические нагрузки приводят к отставленному эффекту, то есть сопротивляемость к этим воздействиям резко возрастает не сразу, обычно через 2–3 недели. При построении тренировочного процесса наиболее целесообразным является планирование двух мезоциклов. Первый из них связан с применением исключительно больших нагрузок. Второй – с созданием оптимальных условий для формирования долговременных реакций и проявления отставленного тренировочного эффекта во время главных соревнований. Тренировочный процесс бегунов на 800 м в годичном цикле рекомендуется строить с учетом явления долговременного отставленного тренировочного эффекта. В первой половине большого этапа концентрированная силовая нагрузка и предшествующая ей общеразвивающая подготовка выполняются одновременно с объемной работой аэробного характера. В это время показатели скоростно-силовых способностей после некоторого подъема снижаются, а силовой выносливости повышаются. Во второй половине большого этапа на фоне реализации долговременного отставленного тренировочного эффекта силовых нагрузок (повышение показателей скоростно-силовой способности и силовой выносливости) вначале преимущественно выполняется скоростная работа, затем работа, направленная на развитие специальной выносливости. Соревнования являются одним из основных средств развития специальной выносливости. Эффективность предлагаемой методики подтверждается результатами педагогического эксперимента.

На первом этапе проводилась поисковая работа, в процессе которой анализировалась научно-методическая литература. Основная задача этого этапа состояла в изучении состояния вопроса по интересующей нас проблеме и поиску возможных путей повышения эффективности управления тренировочными нагрузками при подготовке бегунов на 800 м высокой квалификации в годичном цикле. Также изучались предполагаемые методы исследований, необходимые для решения поставленных в работе задач:

1. Изучить действие долговременного отставленного тренировочного эффекта в беге на средние дистанции и определить оптимальные сроки последствия объема скоростно-силовой и беговой нагрузки с учетом долговременного отставленного тренировочного эффекта.

2. Разработать методику применения тренировочных нагрузок для получения отставленного тренировочного эффекта.

3. Экспериментально обосновать эффективность предлагаемой методики. Сформулирована гипотеза исследования: Предполагается, что применение предлагаемой методики, основанной на учете действия долговременного отставленного тренировочного эффекта, позволит качественно

повысить уровень физических способностей и улучшить спортивные результаты в беге на 800 м. Определена группа исследуемых спортсменов.

Проведено начальное тестирование физической подготовленности спортсменов. Использовались следующие виды контрольных испытаний:

- Бег на 60 метров;
- Бег на 400 метров;
- Бег на 1000 метров;
- Прыжок в длину с места;
- Поднимание ног за голову в висе на перекладине;
- 10–тикратный прыжок на одной ноге (прыжки на правой и левой ноге);
- Прыжки с ноги на ногу (учитывается время прохождения и количество прыжков) на дистанции 100 метров [1].

Всего было обследовано 16 человек. Данное тестирование позволило определить исходный уровень физической подготовленности спортсменов. Были построены индивидуальные тренировочные планы для каждого спортсмена.

На втором этапе был организован и осуществлён педагогический эксперимент с целью подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что использование предлагаемой методики, основанной на учёте действия долговременного отставленного тренировочного эффекта, позволит качественно повысить уровень физических способностей и улучшить спортивные результаты в беге на 800 м. После применения предлагаемой методики также повторно было проведено такое же тестирование, по результатам которого выявили эффективность предлагаемой методики.

Полученные данные позволили сделать следующие выводы:

1. Характеристики явления долговременного отставленного тренировочного эффекта объёмных нагрузок следует рассматривать в качестве одного из важнейших оснований для рационализации системы подготовки спортсменов высокой квалификации в годичном цикле. Намеренное создание условий для возникновения долговременного отставленного тренировочного эффекта способствует повышению эффективности процесса подготовки бегунов на 800 м. Бегуны на 800 м в своей подготовке используют двухцикловое построение круглогодичной тренировки, предусматривающее наличие трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый из периодов подготовки имеет свои особенности.

2. Установка на реализацию текущего адаптационного резерва организма ориентирует на организацию тренировочной нагрузки исходя из закономерностей адаптации организма к специализированной мышечной работе. При этом в рамках годичного цикла предусматривается выделение больших этапов, определение их конкретных целевых задач и объективно необходимых для их решения содержания, объёма и организации тренировочной нагрузки. Большой этап должен «вписываться» в систему годичной тренировки таким образом, чтобы приурочить момент выхода организма спортсмена на новый уровень специальной работоспособности во время участия в наиболее ответственных соревнованиях. В рамках годичного цикла целесообразно предусматривать два больших этапа.

Установка на сохранение тренирующего потенциала нагрузки ориентирует на планомерное повышение силы и специфичности тренирующего воздействия на организм по мере повышения уровня его работоспособности. Практически это реализуется в форме сопряжённо-последовательной системы организации нагрузок различной преимущественной направленности.

Явление долговременного отставленного тренировочного эффекта (ДОТЭ) силовых нагрузок можно охарактеризовать следующим образом. В качестве основного условия для возникновения ДОТЭ выступает концентрированная, т.е. сосредоточенная на ограниченном по времени этапе, объёмная силовая нагрузка, обеспечивающая эффективную возможность углубленного однонаправленного тренирующего воздействия на организм спортсмена.

3. Чем больше (в оптимальных пределах) снижение скоростно-силовых показателей на этапе концентрации силовой нагрузки, тем выше их последующий подъём в фазе реализации её ДОТЭ. Чрезмерная концентрация силовой нагрузки приводит к более значительному снижению скоростно-силовых показателей и к срыву адаптации.

При использовании концентрированных силовых нагрузок, ориентированных на получение ДОТЭ, применяемые средства не должны быть интенсивными. Концентрация однонаправленной нагрузки – это уже интенсификация тренировочных воздействий, и усиливать её за счёт высокоинтенсивных средств не следует.

Реализация ДОТЭ концентрированной силовой нагрузки способствует умеренная по объёму общеразвивающая работа, сочетающаяся с работой специального характера постепенно повышающейся интенсивности.

Длительность проявления ДОТЭ определяется объёмом и продолжительностью применения концентрированной силовой нагрузки. Устойчивое проявление ДОТЭ наблюдается при продолжительности этапа силовой подготовки от 4 до 12 недель. Следует, однако, иметь в виду, что проявление ДОТЭ носит индивидуальный характер и в значительной мере зависит от переносимости спортсменом объёмных нагрузок и способности его организма к восстановлению. Одинаковая по объёму нагрузка у двух спортсменов одной и той же квалификации может дать различный эффект.

4. Результаты проведённого констатирующего эксперимента доказали эффективность предложенной методики подготовки бегунов на 800 м. Наши испытуемые улучшили результаты в 2011 году. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что предложенная методика тренировки целесообразна и может быть использована для бегунов на 800 м.

Литература:

1. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 1 / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 92–107.