

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВАНИИ УЧЁТА ТЕОРИИ БИОРИТМОВ

М.В. Ковалева, О.М. Кабакович

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка, Минск, Республика Беларусь, sportsmenka2012@mail.ru

Бег на средние дистанции в современной легкой атлетике является одним из наиболее интереснейших видов. Высокая скорость бега, внезапные рывки и перестроения по дистанции, упорнейшая борьба от старта до финиша – все это придает соревнованиям в беге на средние дистанции особую красоту и привлекательность.

В настоящее время уровень спортивных результатов белорусских легкоатлетов за последние несколько десятилетий заметно стабилизировался, а в ряде дисциплин и снизился. И если в спринте, спортивной ходьбе и технических видах программы соревнований (особенно в метаниях) наши спортсмены завоевывают призовые места на международной арене, то в беге на средние дистанции отставание более чем заметно. По мнению тренеров сборной команды страны, проблема тут не только в том, что лидеры сборной не могут проявить себя, но и в низких результатах в беге на средние дистанции в стране в целом. Так, для прохождения в финальную часть чемпионата Беларуси в беге на 800 м, 1500 м достаточно показать результат уровня КМС – 1-го разряда, а иногда и 2-го взрослого разряда. Одной из основных причин такого положения вещей является некачественная подготовка резерва. Результаты лидеров юношеских и юниорских сборных значительно отстают от мировых, а большинство членов национальных команд – это одаренные атлеты, подающие большие надежды, не добиваются в дальнейшем по-настоящему высоких результатов или заканчивают занятия спортом, едва достигнув 20–22 лет. Это объясняется в первую очередь большой загруженностью атлетов соревнованиями.

Анализ спортивной практики и литературных данных, касающихся подготовки бегунов на средние дистанции показывает слабую изученность проблемы. Исследований по этому вопросу явно не достаточно и остались они нерешенными со времен бывшего Советского Союза. Данное положение развития бега на средние дистанции на современном этапе не в состоянии обеспечить должного уровня подготовки бегунов в достижении результатов мирового класса [4].

Молодые тренеры, желая побыстрее проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих учеников, форсируя их тренировочный процесс. Установлено, что даже молодые спортсмены имеют лишний вес, слабый опорно-двигательный аппарат, низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность. Отмечается и низкая мотивация спортсменов на достижение высоких результатов. Неслучайно многие из них боятся стартов, а их соревновательная деятельность не отвечает стабильности. Помимо этого нехватка обучающих программ, рекомендаций по тренировке «средневикиков», не достаточное количество публикаций в научно-методической литературе, а часто и недоступность такой информации негативно влияют на качество подготовки спортсменов.

Управление – это контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности. Управление конкретно основано на сличении реальной динамики существенных характеристик тренировочного процесса с заранее заданным эталоном. В качестве последнего могут служить спортивный результат и модельные показатели, отражающие изменение технического мастерства, физической подготовленности и функционального состояния спортсмена под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок. Коррекция хода тренировочного процесса осуществляется при изменении соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

Таким образом, техника управления ходом тренировочного процесса чрезвычайно проста и очевидна. Она разработана еще на заре становления современной методики подготовки спортсменов и в наши дни отличается от своего прообраза только более объективными способами оценки уровня специальной подготовленности спортсмена [1].

Проблема управления тренировочным процессом занимает многих исследователей в области спорта. Определение соотношений между количественными характеристиками тренировочных нагрузок (объем и интенсивность) и результатами соревнований является важнейшей частью управления тренировочным процессом, возможностью его регулирования. Чтобы эффективно управлять, тренеру нужна объективная и по возможности более полная информация о спортсмене, его морфологических особенностях, функциональных возможностях, уровне специальной физиче-

ской, технической, тактической, психологической подготовленности, состояния здоровья, биоритмах, способности к быстрому восстановлению после больших тренировочных нагрузок.

Основные параметры тренировочной нагрузки (объем и интенсивность) в настоящее время достигли уровня, близкого к пределу возможностей человека. Следовательно, надо искать другие возможности повышения эффективности тренировочного процесса. Одним из таких путей, по нашему мнению, является использование теории биоритмов. Правильное распределение тренировочных нагрузок в течение подготовительного периода, опираясь на данные теории биоритмов, позволит наиболее полно учесть все нюансы, состояния организма спортсмена при подготовке к участию в соревнованиях различного масштаба.

Ученых–биоритмологов интересует все многообразие норм: для разных часов суток, разных сезонов года, разного возраста человека. Исследователи пытаются понять с точки зрения теории биоритмов, что такое здоровье и что такое патология, а также где проходит граница между ними. Существование бесчисленного количества ритмических колебаний позволяет организму сформировать наиболее рациональные взаимоотношения с внешней средой и способствует его выживанию. Согласно наиболее широко распространенной гипотезе, любой живой организм является независимой колебательной системой, которая характеризуется целым набором внутренних ритмов [2].

Из всего многообразия биоритмических процессов, протекающих в организме человека, наибольшее значение для него имеют три цикла: физический, интеллектуальный и эмоциональный, и от рождения до смерти каждый из нас подвержен влиянию этих трех циклических процессов.

В момент рождения человека каждый из биоритмов стартует с нулевой точки и начинает возрастать в позитивной фазе. Во время этой фазы энергия и способности спортсмена довольно высоки. Постепенно уменьшаясь, циклы переходят нулевую точку по истечении времени, равного половине их периода. Для физического цикла это 11,5 дня, для эмоционального – 14 дней, для интеллектуального – 16,5 дня. Затем они вступают в негативную фазу. В этой фазе физические, эмоциональные и интеллектуальные возможности бегуна низки. Далее идет увеличение энергии: синусоида цикла поднимается вверх и в конце цикла вновь пересекает нулевую точку. Процесс переходит в позитивную фазу, и цикл завершается, чтобы повториться вновь и вновь [3].

Знание и учет биологических ритмов для спортсмена совершенно необходимы. Это связано с тем, что на соревнованиях спортсмены работают на пределе человеческих возможностей, и нужно использовать малейший шанс эти возможности повысить. Каждый спортсмен должен иметь свой график биоритмов физического, эмоционального и интеллектуального циклов, следовать этому графику и стараться, чтобы любые соревнования совпадали с позитивными циклами этого графика.

Из выше указанного можно сделать вывод, что игнорирование биоритмов, приводит к существенным «сбоям» в тренировочном процессе. При этом в ряде случаев нагрузки оказываются чрезмерными, а в других условиях – недостаточными. Применение биоритмов поможет спланировать критические дни и избежать жизненных осложнений. Так как критические дни составляют только 20% дней всей жизни, оставшиеся 80% дней являются смешанными, их характер изменчив. Необходимо составлять планы подготовки, которые гармонируют с биоритмическим профилем для некритических дней, когда все эти три цикла находятся вблизи их положительных пиков и имеется максимально возможный запас энергии, что поможет достичь более высоких результатов.

К подготовке спортсменов необходимо подходить с учетом достижения в различных областях науки, в том числе и биоритмологии. Если полученные сведения действительно оказывают влияние на качество подготовки спортсменов, то использование их в практике спортивной работы поможет подготовить спортсменов высокого класса с меньшим ущербом для их здоровья.

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Малахов, Г.П. Биоритмология и уринотерапия: / Г. П. Малахов. – Санкт–Петербург : АО "Комплект", 1994. – 352 с.
3. Ужегов, Г.Н. Три биоритма. Диагностика физического, эмоционального и интеллектуального состояния на 2004 и 2005 годы: / Г.Н. Ужегов. – СПб.: Питер, 2004. –336 с.
4. Шаров, А.В. Моделирование и регулирование тренировочной деятельности в беге на средние и длинные дистанции: монография / А.В. Шаров; Брест.гос. ун–т им. А.С. Пушкина, Каф. Легкой атлетики, плавания и лыж.спорта. – Брест: изд–во БрГУ, 2007. – 209 с.