

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2021.37-1.09>

CZU: 796.015.3: 796.422.14

ПОСТРОЕНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 13 - 14 ЛЕТ В ОСЕННЕ - ЗИМНЕМ МАКРОЦИКЛЕ

*Свекла Светлана*¹, ORCID: 0000-0003-4773-8275

*Горащенко Александр*², ORCID: 0000-0002-8269-7862

^{1,2}*Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова*

Аннотация. В статье представлены данные эффективного построения силовой подготовки бегунов на средние дистанции в осенне-зимнем макроцикле. Выявлено, что сопряжено - последовательная форма организации нагрузок различной преимущественной направленности, предусматривает строгий порядок введения в процесс подготовки спортсменов нагрузок с постепенно повышающейся степенью специфичности и силой тренирующего воздействия. Определили, что в полугодичном цикле подготовки бегунов на средние дистанции 13-14 лет, сопряжено-последовательная форма организации нагрузок с элементом сосредоточения нагрузок силового характера более благотворно влияет на динамику уровня двигательной подготовленности, чем комплексно-параллельная.

Ключевые слова: силовая подготовка, осенне-зимний макроцикл, бег на средние дистанции, этап начальной спортивной специализации, концентрация нагрузок.

Введение. В настоящее время уже не вызывает сомнения факт, что рациональность системы силовой подготовки (СП) способствует повышению эффективности подготовки бегунов на средние дистанции в целом. В то же время, эффективность самой СП во многом зависит от таких факторов как: алгоритм и длительность акцентированного использования нагрузок силового характера в тренировочных циклах различной продолжительности; сочетание нагрузок в средствах беговой подготовки (БП) и силовой подготовки (СП) различной преимущественной направленности; величина «концентрации» нагрузок, направленных на развитие силовых способностей, их динамика в годичном цикле [1, 2, 4, 8 и др.].

Обычно, акцентированное использование тренировочных нагрузок в средствах

СП планировалось на конец подготовительных периодов. Несколько позже оно было смещено к его середине. Однако в обоих случаях предусматривалось снижение их объема к началу соревновательных периодов. Не смотря на то, что в соревновательных периодах нагрузки в средствах СП, хоть и в минимальном объеме, но продолжают использоваться, а спад их стессорности компенсирован воздействием группы средств БП высокой интенсивности, уровень специальной работоспособности бегунов на средние дистанции, а вместе с тем, и их спортивных результатов деградировал. В связи с тем, что динамика уровня развития двигательных возможностей в этот период соразмерна изменениям показателей силового потенциала бегунов, специалисты

усматривают в этом причинно – следственную связь [2, 3, 4, 5, 8 и др.].

Методология и организация исследования. С целью определения наиболее эффективного построения силовой подготовки в годичном цикле подготовки бегунов на средние дистанции, в исследовании был проведен полугодичный педагогический эксперимент. В нем приняли участие бегуны 13-14 лет, специализирующиеся в беге на средние дистанции (ЭНСС - Этап Начальной Спортивной Специализации, квалификация 1 юн. разряд), (n = 21). Эксперимент проводился в период с 1.09.2011 г. по 1.03.2012 г. на базе Специализированной Спортивной Школы легкой атлетики Министерства Образования, Культуры и Исследований, г. Кишинев (n = 6) и г. Бельцы (n = 3), а также СДЮШОР №2 г. Тирасполь (n = 12).

В качестве экспериментального фактора в исследовании была принята организация СП бегунов на средние дистанции на ЭНСС.

Эксперимент охватывал осенне – зимний макроцикл. Он имел продолжительность 26 недель, из которых 8 отводилось под соревновательный период (январь -

февраль). В числе основных стартов сезона отнесены соревнования, планируемые на 19-28.02.2012 (Чемпионат и Первенство Республики Молдова).

Традиционный вариант построения СП (комплексно – параллельная организация, равномерное распределение) были апробированы бегунами экспериментальной группы «А» (n = 12). В подготовке бегунов группы «Б» был использован модифицированный вариант построения СП.

Результаты и их обсуждения. Сопоставлению подлежали два варианта организации СП. Сравнивались варианты СП в рамках сопряженно – последовательной и комплексно – параллельной форм организации воздействий различной преимущественной направленности.

Распределение воздействий в средствах беговой подготовки (БП) в сопоставляемых вариантах имели тождественный характер. Принципиальные схемы построения воздействий различной преимущественной направленности в макроциклах представлены ниже (Рисунки 1 – 3).

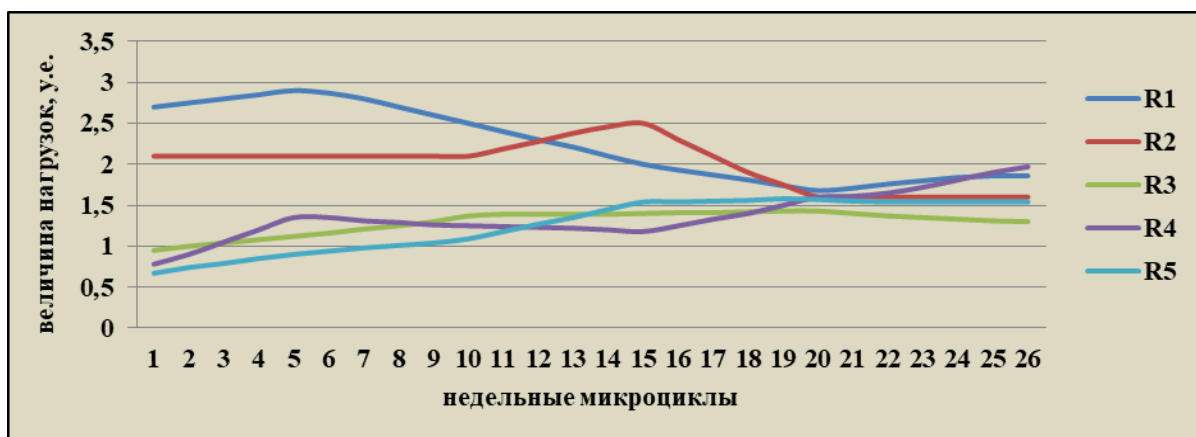


Рис. 1. Схема комплексно-параллельной организации нагрузок бегового характера в осенне-зимнем макроцикле подготовки бегунов на средние дистанции 13-14 лет

Обозначение: R₁ – нагрузки аэробного характера (поддерживающий режим); R₂ - нагрузки аэробного характера (развивающий режим); R₃ - нагрузки аэробно-анаэробного характера; R₄ - нагрузки алактатного характера; R₅ - нагрузки лактатного характера

В результате относительно равномерного распределения нагрузок, рано или поздно, организм спортсмена адаптируется к данным воздействиям, и соответственно степень их «стрессорности» снижается. В итоге, ответная реакция организма на осваиваемые воздействия становится не столь выражена и потому «сила» воздействия на раздражитель с течением времени сходит на нет. Этим стимулируется стремление к повышению суммарного объема нагрузки, что часто становилось самоцелью. Чрезмерное увлечение объемными нагрузками, неоправданно ранняя интенсификация и специализированность подготовки юных

спортсменов, а по сути, ее форсированность, ведет к срыву адаптации, нарушению закономерностей становления их спортивного мастерства.

К числу недостатков данной организации нагрузок относят и бессистемное использование средств из арсенала СП, применяемых главным образом для развития силы и в качестве "добавки" к решению главных задач тренировки [2, 3, 4, 6 и др.].

В связи с вышесказанным юных группу бегунов (А), апробировавшая данный подход в эксперименте следует считать контрольной.

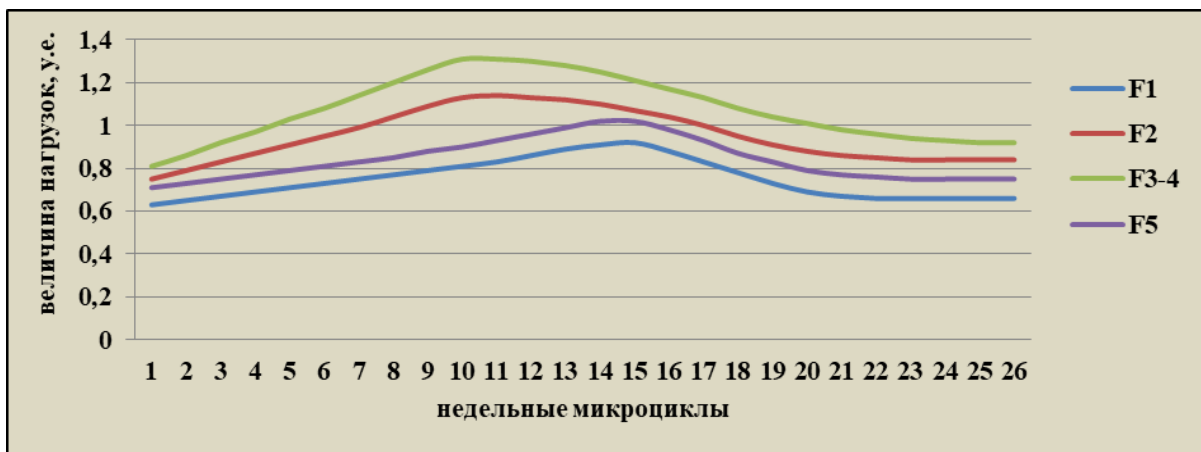


Рис. 2. Схема комплексно-параллельной организации нагрузок силового характера в осенне – зимнем макроцикле подготовки бегунов на средние дистанции 13-14 лет

Обозначение: F₁ – нагрузки собственно-силовой направленности; F₂ – нагрузки направленные на развитие ЛМ и силовой выносливости; F_{3,4} - нагрузки, направленные на развитие взрывной и скоростной силы; F₅ - нагрузки, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости

Программа бегунов группы «Б», в основе которой находилась форма сопряжено – последовательной организации нагрузок различной преимущественной направленности, предусматривает строгий порядок введения в процесс подготовки спортсменов нагрузок с постепенно повышающейся степенью специфичности и силой

тренирующего воздействия, а также целесообразную преемственность в очередности их применения. Он предполагает такую последовательность их распределения, когда одни воздействия целенаправленно создают благоприятный фон последующему освоению нагрузок иной преимущественной направленности.



Рис. 3. Схема сопряженно-последовательной организации нагрузок силового характера в осенне – зимнем макроцикле подготовки бегунов на средние дистанции 13-14 лет

Обозначение: F_1 – нагрузки собственно-силовой направленности; F_2 – нагрузки направленные на развитие ЛМ и силовой выносливости; F_{3-4} – нагрузки, направленные на развитие взрывной и скоростной силы; F_5 – нагрузки, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости

Особенностью данной формы организации нагрузок также является и сосредоточение тренирующих воздействий однородного характера, т.е. их концентрация, в границах определенных структурных компонентов годичного цикла и «разведение во времени» нагрузок разной преимущественной направленности. Их концентрация способна обеспечить «массированность» специфического воздействия на организм спортсмена, а их «разведение во времени» будет содействовать достижению устойчивого адаптационного эффекта от применения каждой из них. Причем, сопряжено – последовательная организация нагрузок различной преимущественной направленности с элементами концентрированности однонаправленных воздействий в границах отдельных микроциклов должна охватывать весь макроцикл [2, 3, 6, 7, 9].

Вышесказанное легло в основу варианта сопряжено - последовательной организации силовой подготовки, который был сконструирован в рамках концепции Ю. Верхошанского [2, 3].

Содержание СП было сгруппировано с учетом их направленности в пяти блоках (F_1 - F_5). Длительность их преимущественного использования составляет 1 - 5 недель, а период их акцентированного применения не более двух недель. Варьирование нагрузок в средствах СП 0,7 - 1,3 у.е. Последовательность введения блоков СП в тренировочный процесс такова: блок собственно-силовой направленности (F_1); блок ЛМВ и силовой выносливости (F_2); блок взрывной и скоростной силы (F_{3-4}); блок скоростно-силовой выносливости (F_5). Такая последовательность включения блоков в тренировочный процесс считается научно обоснованной, а значит логически оправданной. Возраст, а также уровень двигательной подготовленности бегунов обусловила временные параметры применения описанного цикла. Двукратное его применение продолжительностью 12 недель специалисты считают целесообразным и вполне выполнимым. В период выступления в основных стартах сезона использование средств арсенала СП не предусмотрено [2, 3, 5, 9, 10].

Элемент относительной концентрации наблюдается исключительно в нагрузках F_2 и F_{3-4} . Это обусловлено тем, что уровень развития именно ЛМВ и силовой выносливости, с одной стороны и скоростно – силовых способностей, с другой, детерминирует состояние специфической работоспособности бегунов на средние дистанции. А значит, их развитие предопределяет высокую степень вероятности повышения эффективности соревновательной деятельности (СД).

Не менее важным условием СП в данном возрасте является ее преимущественная антигликолитическая направленность. Естественно, что избежать использования нагрузок, выполняемых в лактатной зоне энергообеспечения, по причине специфики вида спорта избранного для специализации, практически невозможно. Систематическое и длительное использование нагрузок гликолитической зоны приводит к некомпенсированному утомлению, сопровождающегося существенным спадом работоспособности и, как итог, к неспособности спортсменов осваивать тренировочные нагрузки требуемой величины. При этом следует учитывать и тот факт, что характерной особенностью СД данного вида легкой атлетики является ее осуществление, преимущественно, в этом режиме. В связи с чем, необходимо предусмотреть постепенность их адаптации именно к тем требованиям, которые предъявляет к организму бегунов СД -

относительно продолжительному воспроизведению достаточно мощных двигательных актов на фоне постепенно развивающегося утомления [2, 3, 7, 8].

Необходимо отметить, что СП осуществлялась в рамках трех форм ее проведения: в виде отдельной тренировки; в виде имплементированных блоков данной направленности; в виде средств СП, основанных на «принципе сопряженного воздействия».

Выводы. Экспериментально подтверждено, что «сопряжено-последовательная» форма организации нагрузок неоднородной направленности в полугодовом цикле подготовки бегунов на средние дистанции 13-14 лет с элементом сосредоточения нагрузок силового характера более благотворно влияет на динамику уровня двигательной подготовленности, чем «комплексно – параллельная». Апробированная гр. Б программа позволила не только выйти на уровень выполнения должных норм подготовленности и целевых задачах в соревновательном упражнении в 77,7% случаев, в то время как в гр. А данные показатели равны 64,9% и 54,1%, соответственно. Используемый гр. Б вариант также обеспечил своевременность выхода на уровень максимальных значений по всему блоку тестов – 77,7 %. В гр. А этот показатель равен 59,5 %, при норме для данного критерия - 75,0%.

Литература:

1. Бондарчук А. (2005). *Периодизация спортивной тренировки*. Киев: Олимпийская литература. 303 с.
2. Верхошанский Ю. (1988). *Основы специальной силовой подготовки спортсменов*. Москва: Физкультура и спорт. 331 с.
3. Верхошанский Ю. (1985). *Программирование и организация тренировочного процесса*. Москва: Физкультура и спорт. 176 с.
4. Гетманец В., Травин Ю. (1987). *Построение силовой тренировки в годичном цикле*. В: Легкая атлетика. 1987, №11, с. 4–5

5. Горащенко А., Свекла С., Ларионов В. (2019). Метамарфозы взглядов на силовую подготовку юных бегунов на выносливость. În: *Актуальные научные исследования в современном мире*, № 2 (46), Ч- 4, с. 35-46.

6. Козловский Ю. (1980). *Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние дистанции*. Киев: Здоров'я. 132 с.

7. Набатникова М. (1983). О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов. В: *Особенности построения тренировки юных спортсменов*. Москва: ВНИИФК, с. 17–27.

8. Сиренко В., Жданович Л. (1983). Распределение объемов средств силовой направленности в круглогодичной тренировке и его значение для развития силовых способностей бегунов на средние дистанции. В: *Объективизация методик управления основными параметрами тренировочных нагрузок*. Киев: КГИФК, с. 43–52.

9. Свекла С. (2018). Формы организации нагрузок в годичном цикле подготовки юных бегунов на средние дистанции. În: *Актуальные научные исследования в современном мире*, 1, Ч- 3, с. 154 – 161.

10. Povestca L. (2012). *Pregătirea de forțoz – vitezoz a semifondistului rapid (800 m)*: Monografie. Chișinău: Primex – Com SRL. 143 p.