

О. А. Маркиянов, А. Н. Гребнев

Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных многоборков летнего полиатлона в вузе

Организация тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортивной секции вуза имеет свои особенности. Предложенная учебно-тренировочная программа позволяет повысить эффективность процесса подготовки квалифицированных многоборков в условиях спортивной секции вуза за счет интенсификации воздействия основных тренировочных средств на организм спортсменов.

Ключевые слова: летний полиатлон, спортивное совершенствование, тренировочные нагрузки, учебно-тренировочная программа, годичный цикл подготовки.

O. A. Markiyarov, A. N. Grebnev

Distribution of Training Loads in a Training Year Cycle of Summer Polyathlon Qualified All-Round Athletes in a Higher School

Organization of training loads in the annual cycle of training a higher school sports section has its own characteristics. The offered training programme can improve the process of training qualified all-round athletes in a higher school sports section due to the intensification of major training means on the athlete's body.

Key words: summer polyathlon, sports improvement, training loads, a training programme, an annual training cycle.

Занятия студентов в группах спортивного совершенствования позволяют интенсифицировать процесс физического воспитания в вузе. При этом приоритет в выборе системы физических упражнений для занятий в вузе за видами спорта, обеспечивающими всестороннее развитие физических способностей, двигательных умений и навыков, укрепление и сохранение здоровья. К такой системе физических упражнений, на наш взгляд, относятся летний полиатлон как многоборный вид спорта, сочетающий беговую и плавательную подготовку. Эффективность формирования физических способностей, прикладных двигательных умений и навыков определяет популярность летнего полиатлона среди студенческой молодежи.

Специфика организации системы тренировочных нагрузок в группе спортивного совершенствования в вузе обусловлена необходимостью учета «перекрестного режима» учебной и тренировочной деятельности. Анализ научно-методической литературы по вопросам системной организации тренировочных нагрузок в группах спортивного совершенствования по летнему полиатлону в вузе позволяет утверждать, что данные вопросы не подвергались обстоятельной научной разработке. Данные анкетирования ведущих тренеров страны по летнему полиатлону, приведенные И. М. Лучниковой [7] показывают, что большинство специали-

стов отмечают неопределенность оптимальных объемов тренировочной нагрузки, а также явный недостаток материалов по рациональному распределению тренировочных средств в годичном цикле подготовки. Наряду с этим, в доступной научно-методической литературе нам не удалось обнаружить исследований спортивной подготовки женского контингента занимающихся летним полиатлоном. Таким образом, поиск путей устранения противоречия между требованиями соревновательной деятельности и эффективностью учебно-тренировочного процесса по летнему полиатлону в вузе является актуальной проблемой.

Недостаточная изученность спортивной подготовки в летнем полиатлоне ведет к существенному снижению эффективности учебно-тренировочного процесса. Механическое увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок зачастую приводит к срывам адаптационных механизмов [1, 2, 4]. В особенной степени, это свойственно студентам, начинающим занятия спортом после поступления в вуз. При этом на определенном уровне дальнейшее увеличение освоенного объема основных тренировочных нагрузок возможно лишь за счет расширения временных параметров учебно-тренировочного процесса, что может осложнить учебную работу студента-спортсмена.

Одним из путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в летнем полиатлоне является использование рациональной структуры распределения основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки.

Нами проведено анкетирование ведущих тренеров страны по летнему полиатлону, выявляющее некоторые сходные условия организации учебно-тренировочного процесса по летнему полиатлону в вузах Российской Федерации:

- низкий уровень технической подготовленности студентов в метании и плавании;
- продолжительность учебно-тренировочного занятия по плаванию, преимущественно, соответствует плавательной смене в бассейне 45 минут;
- проведение учебно-тренировочных сборов в спортивно-оздоровительном лагере вуза в каникулярное время

Наряду с этим, анализ учебно-тренировочных программ позволил определить преимущественно равномерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки многоборков летнего полиатлона. Учитывая данные положения, нами разработана учебно-тренировочная программа с концентрированным распределением основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки по летнему полиатлону. Успешная учеба и рост спортивных результатов многоборков позволяют назвать данную программу адаптированной к особенностям проведения тре-

нировочных занятий в рамках учебного процесса в вузе.

В недельном микроцикле используется проведение 3-х учебно-тренировочных занятий по плаванию продолжительностью 45 мин, и 3-х комплексных легкоатлетических занятий 90 мин. В связи с данными особенностями, невозможно использовать рекомендации специалистов многоборных видов спорта по применению концентрации основных тренировочных средств от 20 до 30 % годового объема средства в месяце подготовки для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса [4, 5, 8].

Нами проверена эффективность распределения основных тренировочных средств с концентрацией более 20 % от годового объема на этапе годичного цикла подготовки многоборков летнего полиатлона квалификации КМС и МС. В основу учебно-тренировочной программы положена последовательность развития основных двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе и поддержание их на достигнутом уровне при достижении спортивной формы [3, 4, 5, 6].

План учебно-тренировочной программы многоборков летнего полиатлона представляет собой цепь непрерывных тренировочных воздействий, где за преимущественным использованием аэробных упражнений следуют аэробно-анаэробные, а затем анаэробные (табл. 1).

Таблица 1

Блоки целенаправленного воздействия основных тренировочных средств на биоэнергетические механизмы обеспечения мышечной работы

Этап подготовки:	Средство подготовки:	Процент годового объема:
ОПП + 1СП*	Бег 1 и 2 зона интенсивности	40,4 %
ОПП + 1СП	Плавание 1 зона интенсивности	57,1 %
ОПП + 1СП	Плавание 2 зона интенсивности	48,1 %
ОПП + 1СП	Силовая подготовка	58,0 %
1СП + ПДД	Бег 3 зона интенсивности	42,1 %
1СП + ПДД	Плавание 3 зона интенсивности	50,2 %
1СП + ПДД	Плавание 5 зона интенсивности	34,4 %
1СП + ПДД	Метание: скоростно-силовая подготовка	66,6 %
ПДД + 2СП	Прыжковая подготовка	45,3 %
ПДД + 2СП	Метание: техническая подготовка	32,6 %
2СП + 1ЭНПС	Специально-развивающие упражнения спринтерской подготовки	31,2 %
2СП + 1ЭНПС	Плавание 4 зона интенсивности	69,7 %

* ОПП – общеподготовительный, 1СП – первый специально-подготовительный, ПДД – поддерживающий, 2СП – второй специально-подготовительный, 1 ЭНПС – первый этап непосредственной подготовки к соревнованиям.

Основу общей работоспособности спортсменок создают тренировочные нагрузки аэробной направленности в беге и плавании на общеподготовительном этапе (середина сентября – октябрь).

Силовая подготовка мышечных групп, несущих основную нагрузку в соревновательных упражнениях, является одной из основных задач общеподготовительного этапа. В недельном микроцикле

применяются 3 силовые тренировки, остальные нагрузки способствуют ускорению восстановительных процессов и развитию аэробных возможностей организма.

На первом специально-подготовительном этапе (ноябрь – декабрь) существенно увеличивается работа аэробно-анаэробного режима в беге и плавании. Происходит смещение акцента с силовых на скоростно-силовые упражнения. Комплекс скоростных, прыжковых или скоростно-силовых упражнений в метании включается в каждое из 3-х учетно-тренировочных занятий легкоатлетической направленности. Регулярно используется плавание в 5-й зоне интенсивности, способствующее совершенствованию темпо-ритмической структуры скоростного плавания, не вызывая значительного закисления организма.

На поддерживающем этапе подготовки (январь – середина февраля) при сохранении объема и интенсивности аэробно-анаэробной работы в беге и плавании применяется одна силовая тренировка в недельном микроцикле. Объем анаэробной работы сохраняется при уменьшении объема аэробного бега. Предпочтение отдается использованию спортивных игр, как средства эмоциональной разрядки в период экзаменационной сессии.

Второй специально-подготовительный этап (середина февраля – март) направлен на развитие анаэробно-алактатной мощности в беге. В плавании включаются нагрузки анаэробно-гликолитической мощности.

На первом этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (апрель) в учебно-тренировочных занятиях преимущественно применяются специально-развивающие упражнения. Основная направленность этапа – увеличение максимальной анаэробной мощности.

Силовой этап (июнь) характеризуется включением 2-х силовых тренировок в недельный микроцикл при поддерживающей работе в спринтерском беге и беге на выносливость. В связи с традиционными профилактическими работами в бассейнах учебно-тренировочные занятия по плаванию не проводятся. В недельном микроцикле учебно-тренировочные занятия по плаванию заменяются занятиями, направленными на совершенствование техники метания гранаты.

На первом (май) и втором (август) соревновательном этапе концентрации нагрузок не предусматриваются в связи с особенностями этапов (участие в соревнованиях, восстановление после соревнований).

В каникулярное время создается возможность проведения ежедневных трехразовых учебно-тренировочных занятий в условиях учебно-тренировочных сборов (июль). Решаются задачи дальнейшего улучшения уровня специальной подготовленности многоборков, уделяется значительное время совершенствованию элементов техники соревновательных упражнений.

Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки квалифицированных студенток-многоборков летнего полиатлона представлено в таблице 2.

Предложенная учебно-тренировочная программа рассчитана на суммарный объем работы (без учета пулевой стрельбы) в размере 302 часов. Из этого объема работа аэробной направленности составляет – 65,5 %, смешанной – 8,1 %, гликолитической – 2,8 %, алактатной – 13,1 %, анаболической – 10,5 %.

Объемы основных тренировочных средств не вызывают дизадаптационной реакции в кардиореспираторной системе студенток-многоборков, успешно осваиваются полиатлонистками квалификации КМС и МС, позволяя совершенствовать физическую и техническую подготовленность.

Апробация предложенной учебно-тренировочной программы в группе квалифицированных многоборков летнего полиатлона (КМС и МС) позволила достигнуть статистически достоверного ($p < 0,05$) улучшения результатов многоборков: в прыжке вверх по Абалакову, в броске медицинбола 2 кг снизу вперед, жиме штанги лежа, в плавании 25 и 100 м кролем на груди. В беге на 60 м достигнута достоверная разница ($p < 0,01$). Среднегрупповое увеличение максимального потребления кислорода составила 6,11 %, улучшение показателя пробы Штанге 10,05 % ($p < 0,05$).

Таким образом, онцентрированное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки позволяет учитывать взаимосвязь качественных особенностей двигательной деятельности и специфики вида спорта, добиваясь значительных улучшений результатов в видах летнего полиатлона, при небольших абсолютных объемах тренировочной нагрузки.

Предложенная программа повышает интенсивность воздействия на биоэнергетические механизмы обеспечения мышечной работы тренировочными средствами по сравнению с преимущественно равномерным распределением основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки.

Тренировочная программа онцентрированного

распределения основных тренировочных средств в годичном цикле использовалась при подготовке сборной команды Марийского государственного университета к чемпионату Мира по летнему по-

лиатлону 2009 г. в Анталии, обеспечив успешное выступление и I место в командном зачете среди спортивных клубов.

Таблица 2

Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки квалифицированных студенток-многоборков летнего полиатлона в условиях спортивной секции вуза

Средства подготовки:	Количество недель:												Всего за год
	2	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	
	Месяц подготовки												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Силовая подготовка, т	19	45	24	24	10	9	9	6	2	40	5	-	193
Бег 1, 2 зона интенсивности, км	20	71	52	47	15,6	26	32	20,7	24	30,2	117,7	14,4	470,1
Бег 3 зона интенсивности, км	2,3	4,7	7	8	6	4,7	2,35	2,7	-	4,2	11,7	1,45	55,1
Спринтерская подготовка, мин	-	-	72	50	80	150	155	150	160	125	348	100	1360
Прыжковая подготовка, отг	-	-	450	490	620	760	390	150	160	370	385	125	3900
Метание: Скоростно-силовая подготовка, бр	-	-	400	400	420	300	140	-	100	-	200	80	2040
Метание: техническая подготовка, бр	-	-	100	140	160	240	240	180	180	240	420	60	1960
Спортивные игры, мин	50	70	90	90	150	120	85	-	-	360	240	-	1155
Плавание 1 зона интенсивности, км	5,2	13,6	5,2	6,1	4,2	4,2	4,4	2,8	2,4	-	3,5	1,1	52,7
Плавание 2 зона интенсивности, км	7,2	18,3	10,7	9,5	8,5	8,2	7,8	5,5	3,6	-	10,8	2,6	90,7
Плавание 3 зона интенсивности, км	-	1,4	2,8	3,2	3,1	2,1	1,2	1,2	-	-	5,8	0,3	21,1
Плавание 4 зона интенсивности, км	-	-	-	-	-	0,6	1,8	1,8	-	-	1,825	-	6,025
Плавание 5 зона интенсивности, км	-	-	1,4	1,3	0,9	1,05	1,2	0,75	1,5	-	3,2	0,45	11,75

Библиографический список:

1. Баевский, Р. М. Ритм сердца у спортсменов [Текст] / под ред. Р. М. Баевского, Р. Е. Мотылянской. – М., 1986. – 143 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Связь тренировочной нагрузки и состояния спортсмена [Текст] / Ю. В. Верхошанский, А. И. Волков, В. Н. Денискин // Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации: сб. науч. трудов. – М., 1980. – С. 71–109.
3. Верхошанский, Ю. В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в управлении тренировочным процессом [Текст] / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 1. – С. 14–19.
4. Грузенкин, В. И. Структура тренировочных нагрузок десятиборцев высокой квалификации в подготовительном периоде [Текст] : автореф. дис.

- ... канд. пед. наук. / В. И. Грузенкин. – М., 1990. – 24 с.
5. Комарова, А. Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации [Текст] : автореф. дис. ... докт. пед. наук. – СПб., 1993. – 48 с.
6. Комарова, А. Д. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-многоборцев высокой квалификации [Текст] : метод. рекоменд. / под ред. А. Д. Комаровой, Ф. А. Иорданской. – М., 1986. – 44 с.
7. Лучникова, И. М. Варианты подготовки летних полиатлонистов по данным опроса ведущих тренеров [Текст] / И. М. Лучникова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 10. – С. 124–127.
8. Максимова, Л. Я. Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных семиборков в годичном цикле подготовки [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. – М., 1994. – 79 с.