

**ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ
БЕГОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ
ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 16-17 ЛЕТ**

Горлов А.С.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания

Блещунова Е.Н.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания

Горлов О.А.

Соискатель

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. Подготовка юного спортсмена в педагогическом плане тесно связана с организацией тренировочного процесса, который требует всесторонних и глубоких знаний о сущности тренировки, ее содержании и структуре, закономерностях, определяющих построение этого процесса и изменение его направленности с ростом мастерства спортсмена. Процесс управления двигательной деятельностью юных легкоатлетов-спринтеров на современном этапе развития детско-юношеского спорта является проблематичным, а потому изучение его является актуальным. Актуальность дополняется еще и тем, что подготовка отечественных высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции оставляет желать лучшего [1-3].

Цель и задачи исследований. Обосновать применение оптимальных беговых тренировочных средств для восстановительных микроциклов подготовительных периодов у бегунов-спринтеров среднего юношеского возраста в зависимости от уровня снижения у них общей и специальной работоспособности после серии тренировочных микроциклов.

Результаты исследований. Изучение механизма математического программирования беговой тренировочной нагрузки в восьми недельных восстановительных микроциклах двух подготовительных

периодов юношей-бегунов на короткие дистанции 16-17 лет предусматривало выявление закономерностей между дозированной беговой нагрузкой и ответными реакциями организма юных спортсменов в плане процентного изменения отдельных показателей двигательной функции. Исследовалась связь между тремя вариантами суммарной недельной беговой нагрузки: 30 ± 10 %-макс.; 70 ± 10 %-макс. и 110 ± 10 %-макс. величины качественного объема (ВКО) [4]. Измерения проводились по восьми показателям двигательной функции: времени задержки дыхания, мощности дыхания, силы сгибателей стопы, высоты прыжка по Абалакову, дифференцировки становой силы, латентного времени стартовой реакции, величины тремора и коэффициента активности бегового шага.

Эксперимент позволил определить процент прироста показателей двигательной функции. По абсолютной величине этого прироста выбирался в каждом восстановительном микроцикле тот режим, который набирал большее количество положительных изменений показателей двигательной функции в трех экспериментальных подгруппах с различным уровнем снижения работоспособности у юношей-спринтеров 16-17 лет (рис.1).

В ходе эксперимента было выяснено, что суммарная величина недельной беговой нагрузки, превышающая 120%-макс. ВКО не отвечает задачам восстановления у большинства показателей двигательной функции юных спринтеров. Каждой зоне величины качественного объема были предписаны три числовых индекса (8,6,4), которые, определяя количество измененных показателей двигательной функции в трех режимах суммарной недельной беговой нагрузки (при $p < 0,05$), давали формулу математического программирования с точностью до 5%-макс. ВКО.

Результаты программирования в виде диаграмм могут служить критериями количественных характеристик эффективной организации беговой тренировочной нагрузки в различных восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 16-17 лет на дистанциях 100-200 м, которые выполняют учебно-тренировочный процесс на этапах предварительной и специализированной базовой многолетней подготовки (рис. 2).

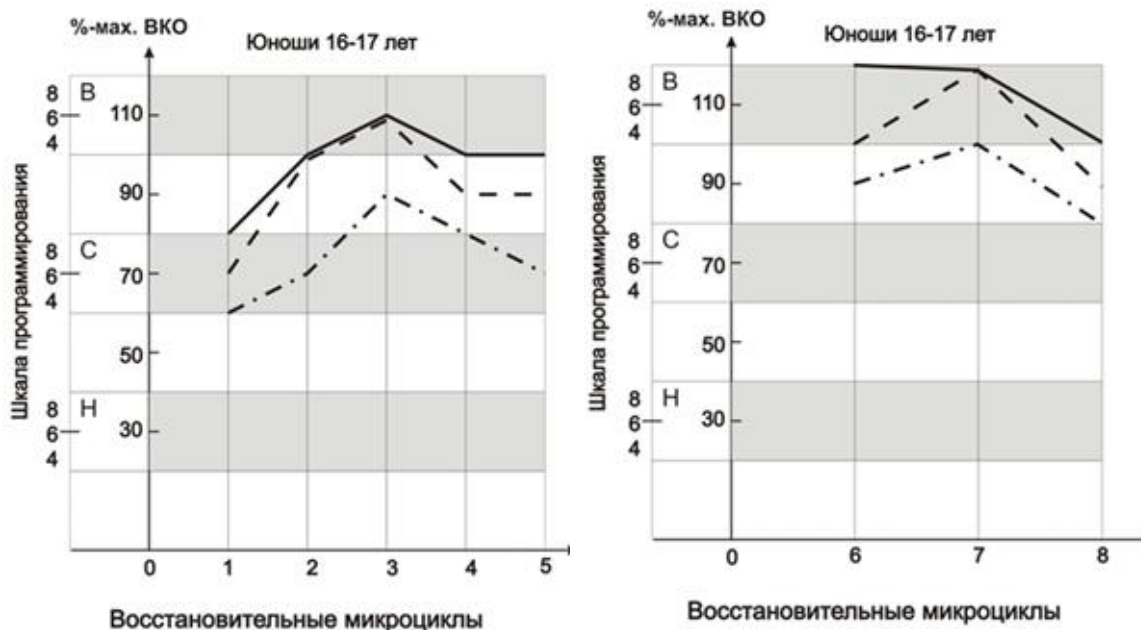


Рис. 1. Результаты математического программирования оптимальной суммарной недельной беговой нагрузки у юношей-спринтеров 16-17 лет в различных восстановительных микроциклах первого и второго подготовительных периодов.

Условные обозначения: ————— юноши с низким уровнем снижения работоспособности; - - - - - юноши со средним уровнем снижения работоспособности; - · - · - · юноши с максимальным уровнем снижения работоспособности.

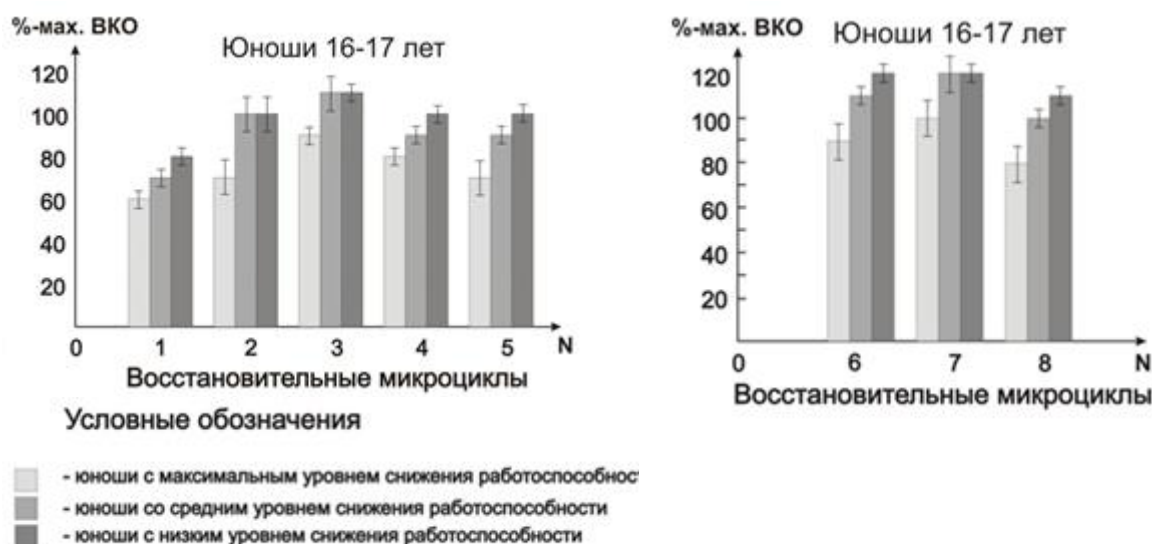


Рис. 2. Диаграммы оптимальной величины суммарного качественного объема недельной беговой нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 16-17 лет.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Горлов А.С. Программирование оптимальной беговой тренировочной нагрузки в восстановительных микроциклах подготовительных периодов юношей-спринтеров 14-15 лет / А.С. Горлов // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. Наук. праць. – Харків: ХДАФК, 2005. – Т.1. – С.121-125.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.
4. Манжос Н.В. Новые универсальные методы оценки беговой тренировочной нагрузки у легкоатлетов различной квалификации: Учеб. - метод. пособие / Н.В. Манжос, А.С. Горлов, Б.Н. Юшко. – Харьков: ХГАФК, 2002. – 114 с.

НАВАНТАЖЕННЯ ТА АДАПТАЦІЯ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В БОРОТЬБИ САМБО

Ляшуга І.Ю.

Викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Актуальність. Багаторічна підготовка самбістів – від новачка до рівня вищої спортивної майстерності в основному передбачає раціональну постановку мети та її завдань; підбір адекватних їм засобів і методів; знання та реалізацію в практиці принципів навчання та тренування. Розподіл змісту навчання та тренування за часом зумовлює побудову багаторічної підготовки; контроль за ефективністю навчально-тренувального процесу та його корекцію. Навантаження в самбо визначаються із зовнішнього та внутрішнього боків: зовнішній відображає обсяг та інтенсивність роботи (її кількість та напруженість); внутрішній – вплив роботи на організм та його відповідну реакцію.

Результати теоретичних досліджень. За характером навантаження бувають тренувальні та змагальні, загальні та спеціальні (специфічні та неспецифічні), за спрямованістю впливу на організм – такі, що забезпечують розвиток конкретних рухових якостей (сили, швид-