

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА СПРИНТЕРОВ 15-17 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЬШОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Е. П. ВРУБЛЕВСКИЙ

*Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь*

ВВЕДЕНИЕ

Подготовка спортсмена высокого класса – это сложный многосторонний и длительный процесс. На сегодняшний день большое количество исследователей, чье внимание направлено на поиск новых средств и методов повышения спортивного мастерства, ограничивают круг своих научных интересов разрядными достижениями спортсменов.

Данные научно-методической литературы показывают, что большинство работ выполнено на и для спортсменов, чей спортивный результат превышает норматив I спортивного разряда. При этом не учитывается ни возраст спортсменов, в котором они достигают данного норматива, ни сроки достижения. Такая ограниченность в научно-методической литературе на практике привела к серьезной интенсификации тренировочного процесса, где главным фактором стал результат на предстоящих соревнованиях. А такие категории, как сенситивные периоды в развитии качеств, выбранная модель построения круглогодичной тренировки и перспективная модель соревновательной деятельности подлежат учету при планировании тренировочного процесса в последнюю очередь [4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов работ, выполненных на спринтерах высокой квалификации [1,2,3], и собственные исследования, показали, что при построении годового цикла подготовки у бегунов наблюдается концентрация средств подготовки на определенных этапах, а тренировка на специально-подготовительных этапах подготовки строится по принципу сопряжено-последовательного применения средств подготовки. Этот принцип основан, во-первых, на последовательном введении в тренировку средств с более высоким тренирующим эффектом и, во-вторых, на таком их сочетании во времени, которое создает благоприятные условия для возникновения специфического кумулятивного эффекта нагрузки.

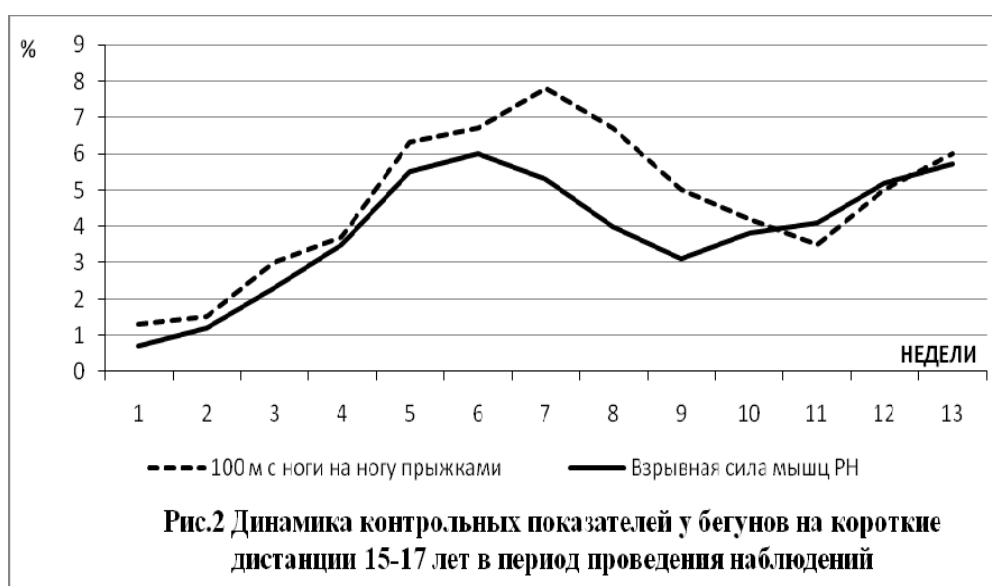
Целью нашего исследования было выявить особенности построения годового цикла и реакцию нервно-мышечного аппарата спринтеров 15-17 лет на предлагаемую тренировочную нагрузку.

Анализ учебно-тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции 15-17 лет (n=12) позволил выявить объемы основных тренировочных средств и особенности их распределения в годовом цикле (рис.1). Было установлено, что у бегунов данной возрастной группы основной объем тренировочных средств выполняется на специальных этапах, продолжительность которых на первом подготовительном периоде составляет 12 недель (ноябрь-январь), а на втором – 8 недель (март – апрель). В отличие от спринтеров высокой квалификации, где средства распределены с концентрацией на определенных этапах, у спринтеров 15-17 лет наблюдается хаотичное распределение средств подготовки.

С целью выявления реакции нервно-мышечного аппарата спортсменов на предлагаемую нагрузку было проведено педагогическое наблюдение в течение 13 недель подготовительного периода у 12 бегунов 15-17 лет.

В результате установлено (рис.2), что выполнение большого объема хаотичных и логически не взаимосвязанных расположенных средств специальной подготовки спринтеров, не приводит к созданию предпосылок формирования отставленного кумулятивного эффекта. Нами выявлено

незначительное увеличение абсолютной и взрывной силы мышц разгибателей ноги к концу проведения наблюдений в среднем на 6%. При этом следует отметить, что сочетание в одном периоде средств специальной силовой подготовки и спринтерского бега зачастую приводит к травмам опорно-двигательного аппарата спортсменов.



ВЫВОДЫ

Таким образом, можно заключить, что выявленная схема распределения основных средств подготовки у спринтеров 15-17 лет не способствует качественной подготовке резерва в сборную команду страны. Бессистемное распределение тренировочных средств с нарушением принципа сопряжено-последовательного их применения не создает оснований для качественной работы над повышением скорости бега. При этом возникают предпосылки для закрепления нерациональной техники и получения травм опорно-двигательного аппарата, важно и то, что отсутствие сформированного отставленного кумулятивного эффекта не позволяет вывести спортсмена на качественно новый уровень подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Врублевский, Е.П. Управление, программирование и индивидуализация подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: учебно-методическое пособие / Е.П. Врублевский, А.Н. Хорунжий. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 130 с.
2. Левченко, А.В. Анализ опыта построения тренировки в беге на короткие дистанции [Текст] / А.В. Левченко // Теория и практика физической культуры. – 1983. - №8. – С.10-12.
3. Левченко, А.В. Динамика состояния легкоатлетов-спринтеров во время выполнения большого объема силовой нагрузки [Текст] / А.В. Левченко // Теория и практика физической культуры. – 1984. - №12. – С.17-19.
4. Черкашин, В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики: Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2000.– 240 с.

LONG-TERM ADAPTATION OF THE NERVOUS - MUSCULAR DEVICE OF SPRINTERS OF 15-17 YEARS DURING PERFORMANCE OF GREAT VOLUME OF TRAINING LOADING

E.P.VRUBLEVSKY

Summary

In article features of construction of a year cycle and reaction of the nervous-muscular device of sprinters of 15-17 years to the certain training loading are determined

Поступила в редакцию 14 сентября 2009г.