

3. Луценко, Д.Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных / Д.Ю. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 97–108.

4. Лядська, О.Ю. Застосування комп'ютерної програми «Fitball training» для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням фітболу / О.Ю. Лядська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 76–80.

УДК 796.015.5

СПОСОБЫ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК-ЮНИОРОК 16–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБОЙ

Холод М.А., магистр пед. наук, Сацук А.С., Бурков С.О., магистр пед. наук
Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь

Современный взгляд на перспективы развития спортивной ходьбы в Республике Беларусь определяется возрастающим уровнем спортивного мастерства на различных этапах многолетней тренировки, что означает применение новых, усовершенствованных методик, которые позволяют эффективно управлять учебно-тренировочным и соревновательным процессом спортсменов на различных этапах подготовки и содействует достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. На сегодняшний день принципы управления тренировочными и соревновательными нагрузками в спортивной ходьбе не дают максимально возможного уровня подготовленности спортсменов к соревнованиям, а также не позволяет выходить на «пик» спортивной формы [4, 5].

Исходя из выше сказанного, мы проанализировали все аспекты подготовки девушек-юниорок 16–17 лет в спортивной ходьбе с целью повышения эффективности тренировочных воздействий и рационализации тренировочной деятельности. В результате проведенного анализа нами были сформулированы способы улучшения тренировочного процесса для повышения уровня спортивной формы и соревновательной результативности [1].

В результате анализа научно-методической литературы, планов подготовки девушек-юниорок 16–17 лет, а также опыта практической работы ведущих специалистов были выявлены основные аспекты, не позволяющие в полной мере реализовать потенциал спортсменок [2–4].

К этим аспектам относятся:

– Тождественность нагрузок в макроциклах, при двух- и трехцикловом построении годичной подготовки.

- Отсутствие учета физиологической особенности «запаздывающей трансформации кумулятивного эффекта» в составлении плана подготовки.
- Не применяется планирование нагрузок в зависимости от овариально-менструального цикла спортсменок.
- Малое разнообразие микроциклов в годичной подготовке, в частности, при подготовке к главным соревнованиям сезона.
- Неэффективная «подводка» спортсменок соревнованиям.
- Отсутствие четкой экспликации структуры подготовки.
- Несоответствующие тренировочные нагрузки при подготовке к конкретным соревновательным дистанциям.

Из выше сказанного можно подвести итог, что выше перечисленные элементы не позволяют оказывать систематические стимулирующие нагрузки на организм спортсменок, что в свою очередь приводит к отсутствию улучшения уровня подготовленности спортсменов. Также данная подготовка не позволяет точно вывести спортсменок на «пик» спортивной формы к главным соревнованиям.

Учитывая приведенные аспекты, нами были предложены следующие способы рационализации тренировочной деятельности в годичной подготовке девушек-юниорок 16–17 лет, занимающихся спортивной ходьбой:

- Планирование нагрузок согласно принципам физического воспитания (систематичность, волнообразность динамики нагрузок и пр.).
- Применение адекватной последовательности нагрузок в микроциклах (модельный, предсоревновательный, восстановительный) с целью сохранения «запаздывающей трансформации кумулятивного эффекта».
- Планирование типа и интенсивности нагрузок в мезоциклах и микроциклах в зависимости от фазы овариально-менструального цикла спортсменок.
- Применение различных типов микроциклов (ударные, предсоревновательные, модельные, соревновательные, восстановительные).
- Использование в качестве «подводки» следующую систему микроциклов «предсоревновательный – модельный – восстановительный», для выхода спортсменки на «пик» спортивной формы.
- Четкая экспликация структуры подготовки с сохранением вариативности микроциклов.
- Годичная подготовка спортсменов должна детерминироваться объемом и интенсивностью соревновательных дистанций.

Мы применили вышеперечисленные способы рационализации в планировании подготовки девушек-юниорок 16–17 лет, занимающихся спортивной ходьбой, на базе УО «Плещеницкая государственная областная средняя школа-училище олимпийского резерва». Для подтверждения эффективности предложенных нами способов рационализации была проанализирована динамика соревновательной деятельности и функциональных способностей [4].

Анализ соревновательной деятельности имел положительную динамику результатов (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение соревновательных результатов

Соревновательные дистанции	Исходные	Повторные	Достоверность различий
			t-крит. 2,1
3 км	14,43±4,3	14,20±4,3	t-набл.=8,6 (p≤0,05)
5 км	24,45±4,2	24,31±3,6	t-набл.=6,5 (p≤0,05)
10 км	51,53±8,3	51,20±8,4	t-набл.=5,8 (p≤0,05)

В результате проведенного эксперимента на дистанции 3 км показатели улучшились на 23 с, что составило 2,7 % прироста результативности, на 5 км – 14 с (1,0 %), 10 км – 33 с, что составило 1,2 % [4].

Для системного представления эффективности предложенных способов рационализации тренировочного процесса нами была изучена динамика спортивной подготовленности. Для этого мы провели тестирование и сравнили исходные и повторные показатели функциональных возможностей.

При исследовании функциональных показателей мы выявили достоверные улучшения ($p < 0,05$) результатов теста Кеннета Купера на 47 м, что соответствует улучшению результативности на 1,5 % (рисунок 1). Это свидетельствует об улучшениях функциональных механизмов выносливости, являющейся ведущим качеством в спортивной ходьбе [4].

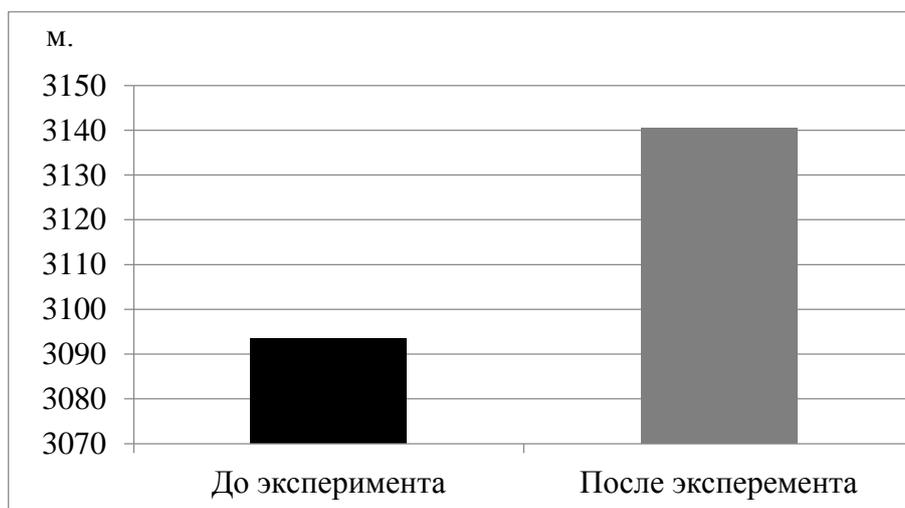


Рисунок 1 – Динамика показателей теста Кеннета Купера

Так же отмечаются достоверные улучшения работы сердечно сосудистой системы, определенные по Гарвардскому степ-тесту, прирост показателей данного теста составил 1,1 усл. ед., либо 1,3 % (рисунок 2) [4].

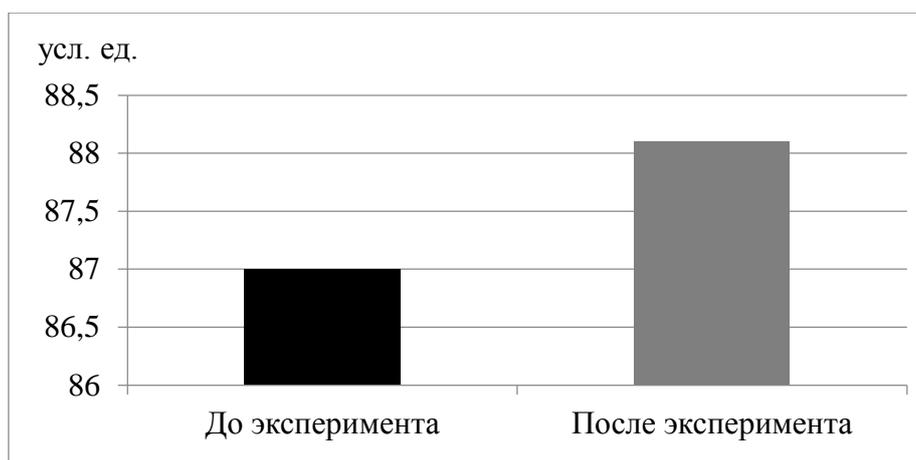


Рисунок 2 – Динамика показателей Гарвардского степ-теста

Показатели пробы Руфье снизились на 0,2 усл. ед., это составило достоверный прирост функциональных способностей на 15,2 %, что доказывает эффективность планирования тренировочной работы с учетом способов рационализации тренировочной деятельности в годичной подготовке девушек-юниорок, специализирующихся в спортивной ходьбе [4].

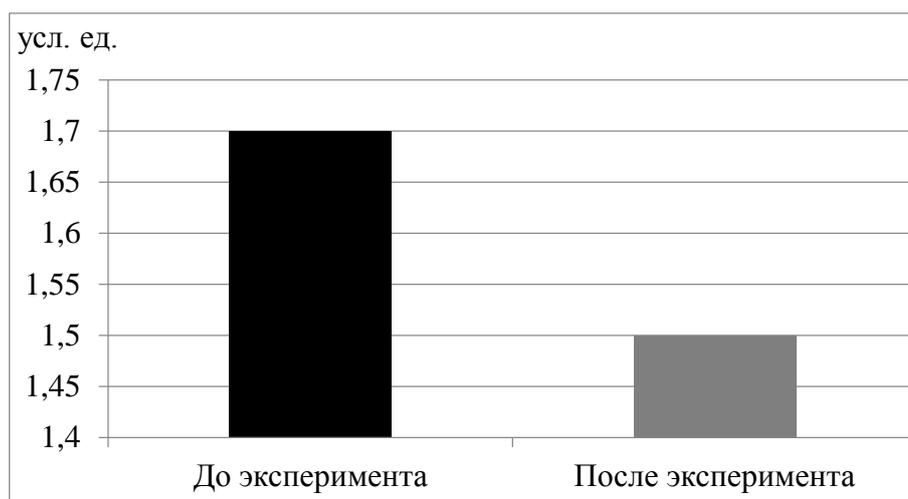


Рисунок 3 – Динамика показателей пробы Руфье

Таким образом, исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что введенные способы рационализации обладают эффективностью в повышении соревновательных результатов, а также в улучшении функциональных способностей. Повышение результативности соревновательной деятельности обусловлено улучшением специальной подготовленности спортсменок, а также выходом на «пик» спортивной формы в период главных соревнований. Волнообразность динамики нагрузок позволила улучшить функциональную адаптацию к специальной выносливости, определяющей результативность данного вида спорта. В результате проведенной работы данные способы рационализации имеют как эвристический, так и прикладной характер.

1. Королев, Г.И. Классификация средств, методов и нагрузок в ходьбе / Г.И. Королев // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4.
2. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культ. / Под общей ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкиной. – 4-е изд. доп. и перераб. – М.: ФКиС, 1989. – 670 с.
3. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сес. по итогам НИР за 2016 год, посвящ. 80-летию ун-та (Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.): в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Ч. 1. – С. 262–265.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
5. Физиология человека. Учебник для ин-тов физ. культ.; изд. 5-е, под ред. Н.В. Зимнина. – М., Физкультура и спорт, 1975.