

ТАТАРОВ В.Б.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ПОЛИАТЛОНИСТОВ

Татаров Вадим Борисович

старший преподаватель,
Финансовый университет при Правительстве РФ,
E-mail: TatarovVB@yandex.ru

Аннотация. Для перехода на новый уровень подготовленности в отдельных компонентах полиатлона целесообразно использование временной крупноциклового концентрации усилий на определенных дисциплинах комплекса полиатлона, учитывая при этом спортивное прошлое многоборца в видах спорта, входящих в комплекс многоборья, уровень подготовленности в ведущих и отстающих видах полиатлона, индивидуальные особенности длительности развития и сохранения спортивной формы многоборца. Представлена новая разработка структуры тренировочного процесса в годичном цикле подготовки высококвалифицированных полиатлонистов на основе применения крупноциклового концентрации тренировочных нагрузок в отдельных дисциплинах многоборья. Выявлено, что различные дисциплины комплекса полиатлона характеризуются неравнозначным вкладом в интегральный показатель результативности соревновательной деятельности, что служит основанием для определения приоритетных направлений тренировочного процесса на отдельных этапах подготовки. Концентрация нагрузки на отстающие дисциплины многоборца должна иметь место в базовых мезоциклах годичного цикла его подготовки; на ведущие же виды многоборца необходимо концентрировать нагрузку в мезоциклах непосредственной предсоревновательной подготовки, что дает возможность наиболее существенно пополнить очковый запас. Экспериментально доказана эффективность влияния разработанной структуры тренировочного процесса на показатели специальной физической подготовленности высококвалифицированных полиатлонистов.

Ключевые слова: полиатлон; макроцикл; мезоцикл; концентрация тренировочных нагрузок; показатели специальной физической подготовленности.

TATAROV V.B.

THE STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS POLIATHLON

Tatarov Vadim Borisovich

Senior Lecturer, Financial University under
the Government of the Russian Federation
Email: TatarovVB@yandex.ru

Abstract. For transition to new level of readiness in separate components of poliathlon the use of temporary macrocyclic concentration of efforts on certain disciplines of a complex of poliathlon is expedient, considering thus the sportsman's past of the all-rounder in the sports entering a complex of all-round, level of readiness in leading and lagging behind types of poliathlon, specific features of duration of development and preservation of sportswear of the all-rounder. New development of structure of training process is presented in a year cycle of preparation of highly skilled poliatlonist on the basis of use of macrocyclic concentration of loadings in separate disciplines of all-round. It is disclosed that various disciplines of a complex

of poliathlon are characterized by an inadequate contribution to an integrated indicator of productivity of competitive activity that forms the basis for definition of the priority directions of training process at separate stages of preparation. Concentration of load of lagging behind disciplines of the all-rounder has to take place in basic mesocycles of a year cycle of its preparation- on leading types of the all-rounder it is necessary to concentrate loading in mesocycles of direct precompetitive preparation that gives the chance to fill up a-point stock most significantly. The efficiency of influence of the developed structure of training process on indicators of special physical readiness of highly skilled poliathlete is experimentally proved.

Key words: *poliathlon; macrocycle; mesocycle; concentration of training loadings; indicators of special physical readiness.*

Введение. Одним из основных условий успешной подготовки спортсменов-многоборцев является рациональное распределение тренировочных нагрузок по дисциплинам комплекса многоборья, умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки, т. е. максимальное использование положительного влияния одного вида пятиборья на другой.

В настоящее время физическая культура и спорт относятся к объективной потребности общественного развития, выполняют необходимые для общества социальные функции, в том числе функции оздоровление молодежи.

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что достижение высоких спортивных результатов спортсменами связано со своевременным информированием тренеров и спортсменов о новейших научных достижениях и методических разработках; с овладение практическими навыками и рекомендациями в вопросах современной системы спортивной тренировки [2, С.5].

В настоящее время в современном пятиборье при планировании тренировочного процесса большое внимание стало уделяться проблеме концентрации и волнообразности тренировочных нагрузок в видах пятиборья и, в первую очередь, в плавании и беге. Другие авторы в основу построения годичного цикла подготовки пятиборцев выдвигают принцип крупноцикловой концентрации нагрузок в ведущих и отстающих видах. Для легкоатлетических многоборий характерна равномерная подготовка во всех дисциплинах комплекса. В морском многоборье эффективной является комплексная подготовка спортсменов во всех видах многоборья с акцентом на циклические дисциплины [1, С.56].

В то же время в исследованиях по структуре построения тренировочного процесса в полиатлоне Т.С. Гильмутдинов и В.А. Уваров утверждают, что принцип крупноцикловой концентрации нагрузок по отстающему виду программы, а также волнообразное чередование работы в беге и плавании неприемлемы для полиатлона и не могут быть взяты за основу, т. к. за длительный промежуток времени концентрации нагрузок на одну из дисциплин комплекса увеличивается фактор отрицательного переноса, который влечет за собой снижение показателей взрывной силы и скоростно-силовой подготовленности полиатлонистов, являющихся определяющими для этого вида спорта. Справедливо отмечается, что основой физического здоровья является наличие адаптационных резервов организмов, главным механизмом формирования которых является тренировка органов и функций. Тренировка представляет собой особый механизм возобновления жизненных ресурсов организма. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений

по физиологическим принципам. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств [3, С.139].

Материалы и методы: Анализ литературы по проблеме построения тренировочного процесса в многоборных видах спорта показал необходимость использования т. н. концентраций нагрузок в отдельных дисциплинах пятиборья и нецелесообразность равномерного распределения их между всеми видами комплекса. В полиатлоне этой проблеме до настоящего времени в научно-методической литературе не уделялось должного внимания. В связи с этим единственной возможностью повышения эффективности построения комплексной тренировки в полиатлоне является поиск рациональной структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Для доказательства эффективности предложенной нами структуры тренировочного процесса в годичном цикле подготовки высококвалифицированных полиатлонистов на основе применения крупноциклового концентрирования тренировочных нагрузок в отдельных дисциплинах многоборья мы провели исследование, в котором участвовало 23 спортсмена в возрасте 17-24 лет, имеющих квалификацию не ниже I разряда по полиатлону (на момент начала эксперимента). Были сформированы две группы испытуемых: экспериментальная и контрольная. В экспериментальную группу были включены 11 полиатлонистов, из них 2-МС, 3- КМС, 6- I разряда. В контрольную группу входило 12 полиатлонистов, из них 2 МС, 4-КМС, 6- I разряда, предварительное тестирование показало, что достоверных различий в показателях специальной физической подготовленности между группами не было.

Учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы строился на основе разработанной структуры годичного цикла подготовки полиатлонистов с чередованием концентрации нагрузок в отдельных дисциплинах комплекса полиатлона. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике построения годичного цикла с равномерным распределением нагрузки по всем пяти видам многоборья.

Годичный цикл подготовки полиатлонистов экспериментальной группы состоял из четырех макроциклов подготовки. Первый макроцикл включал: мезоцикл концентрации нагрузок в отстающих видах (например, бег на выносливость, метание гранаты), мезоцикл концентрации нагрузок в плавании и стрельбе, мезоцикл концентрации нагрузок в спринтерском беге. Второй макроцикл включал: мезоцикл концентрации нагрузок в плавании и стрельбе, мезоцикл концентрации нагрузок в спринтерском беге. Третий макроцикл включал: мезоцикл концентрации нагрузок в метании и беге на выносливость, мезоцикл интегральной подготовки. Четвертый макроцикл включал: мезоцикл концентрации нагрузок в плавании и стрельбе, мезоцикл концентрации нагрузок в беге на выносливость, мезоцикл концентрации нагрузок в ведущих видах, мезоцикл интегральной подготовки.

Результаты и обсуждение. После проведения основного эксперимента улучшение показателей специальной физической подготовленности полиатлонистов наблюдалось как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Улучшение результатов в контрольной группе говорит в целом об эффективности общепринятой структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки полиатлонистов.

Однако объективно большее улучшение исследуемых показателей после проведения основного эксперимента наблюдалось в экспериментальной группе полиатлонистов. Это хорошо видно по обобщенным результатам выполнения тестирующих заданий до и после проведения основного эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Изменение уровня специальной физической подготовленности полиатлонистов контрольной (К_ю, К_д) и Экспериментальной групп (Э_ю, Э_д) в ходе педагогического эксперимента представлено в табл.1

Прирост показателей специальной физической подготовленности юношей и девушек, контрольных и экспериментальных групп в ходе основного эксперимента.

Таблица 1

	Тестовое упражнение	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t	p	Прирост, %
1	Проплывание 25 м со старта с максимальной скоростью (с)	Э _ю	13,56 ± 0,17	12,81 ± 0,10	3,65	<0,05	5,5
		К _ю	13,58 ± 0,27	13,37 ± 0,23	0,59	>0,05	1,5
		Э _д	17,40 ± 0,93	15,34 ± 0,85	1,62	>0,05	11,8
		К _д	16,60 ± 1,10	16,18 ± 1,01	0,27	>0,05	2,5
2	Проплывание 4×25 м с максимальной скоростью и паузами отдыха 15 секунд (с)	Э _ю	67,15 ± 1,72	60,56 ± 0,98	3,32	<0,05	9,8
		К _ю	67,07 ± 2,62	65,04 ± 2,08	0,60	>0,05	3,0
		Э _д	80,94 ± 3,62	70,20 ± 3,22	2,21	<0,05	13,2
		К _д	79,48 ± 5,33	75,96 ± 4,38	0,51	>0,05	4,4
3	Проплывание 10×50 м с максимальной скоростью и паузами отдыха 30 секунд (с)	Э _ю	41,63 ± 1,06	37,78 ± 0,50	3,27	<0,05	9,2
		К _ю	41,55 ± 1,35	40,48 ± 1,08	0,61	>0,05	2,5
		Э _д	50,14 ± 3,19	43,32 ± 2,38	1,70	>0,05	13,6
		К _д	49,28 ± 3,48	47,24 ± 2,98	0,44	>0,05	4,1
4	Бег 30 м с низкого старта с максимальной скоростью (с)	Э _ю	4,18 ± 0,03	3,98 ± 0,04	3,52	<0,05	4,7
		К _ю	4,14 ± 0,05	4,08 ± 0,05	0,77	>0,05	1,4
		Э _д	4,62 ± 0,05	4,38 ± 0,03	3,46	<0,05	5,1
		К _д	4,66 ± 0,09	4,58 ± 0,08	0,65	>0,05	1,7
5	Бег 200 м с максимальной скоростью (с)	Э _ю	24,61 ± 0,24	23,48 ± 0,23	3,34	<0,05	4,5
		К _ю	24,55 ± 0,38	24,21 ± 0,33	0,67	>0,05	1,3
		Э _д	28,80 ± 0,48	27,24 ± 0,47	2,30	<0,05	5,4
		К _д	29,02 ± 0,51	28,22 ± 0,41	1,21	>0,05	2,7
6	Пробегание 3×1000 м с 5-минутным интервалом отдыха (с)	Э _ю	623,58 ± 8,00	589,65 ± 8,43	2,91	<0,05	5,4
		К _ю	622,48 ± 8,80	604,57 ± 8,77	1,44	>0,05	2,8
7	Пробегание 3×500 м с 5-минутным интервалом отдыха (с)	Э _д	331,92 ± 4,14	309,36 ± 6,21	3,02	<0,05	6,7
		К _д	329,28 ± 7,49	324,80 ± 7,77	0,41	>0,05	1,3
8	Метание ядра (½ кг) из-за головы одной рукой с места (м)	Э _ю	17,47 ± 1,62	20,66 ± 1,39	1,49	>0,05	18,2
		К _ю	17,85 ± 1,08	18,81 ± 1,03	0,64	>0,05	5,3
		Э _д	15,76 ± 1,11	19,09 ± 0,94	2,27	<0,05	21,1
		К _д	16,24 ± 0,83	16,73 ± 1,04	0,36	>0,05	3,0
9	Метание облегченной гранаты (300/500 г) (м)	Э _ю	55,95 ± 4,28	63,66 ± 3,86	1,33	>0,05	13,7
		К _ю	56,72 ± 2,67	59,18 ± 2,58	0,66	>0,05	4,3
		Э _д	38,43 ± 2,41	46,05 ± 2,25	2,30	<0,05	19,8
		К _д	39,91 ± 1,71	41,21 ± 2,11	0,47	>0,05	3,2

Достоверные изменения произошли в показателях, характеризующих скоростные качества, анаэробную и аэробную выносливость в беговых видах, что позволяет утверждать о положительном воздействии на все стороны беговой подготовки летних полиатлонистов. Также достоверно значительные изменения произошли в плавании, а особенно в показателе анаэробной выносливости (рис. 6). В таком задании, как «проплывание 4x25 м с максимальной скоростью и паузами отдыха 15 с», прирост результатов в экспериментальных группах юношей и девушек был выше, чем в контрольных на 6,8 и 8,8%, соответственно, что в целом говорит о положительном влиянии экспериментальной структуры тренировочных нагрузок на развитие анаэробной производительности полиатлонистов в плавании.

В показателях, характеризующих скоростную и скоростно-силовую подготовленность полиатлонистов в метании гранаты, мы выявили существенный прирост результатов, однако их достоверность наблюдается только в экспериментальной группе девушек. В задании «метание ядра(12 кг) из-за головы одной рукой с места на дальность» прирост результатов в экспериментальных группах юношей и девушек был выше, чем в контрольных на 12,9 и 18,1%, соответственно. В задании «метание облегченной гранаты на дальность» в экспериментальных группах юношей и девушек прирост был на 9,4 и 16,6%, соответственно, выше, чем в контрольных группах.

Выводы. Данные, полученные в результате исследований, позволяют с уверенностью констатировать, что построение годичного цикла подготовки полиатлонистов на основе чередования концентрации тренировочной работы в дисциплинах полиатлона способствует существенному повышению уровня специальной физической подготовленности многоборцев на этапе спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Варакин А.П. Специальная работоспособность. Развитие физических качеств в современном пятиборье. М., 1983.С. 56.
2. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Специальные упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов: учебное пособие. – М: Финансовый университет, 2015. – С. - 110.
3. Татарова С.Ю. Адаптационные возможности организма в процессе обучения в вузе. (Потенциал современной науки № 4921). Журнал издан по итогам Международной научной конференции «XXIV-Я международная научная конференция» «Потенциал современной науки» (г. Липецк, 13 июня 2016г.). / Под. ред. М.Ю. Левина. – Липецк: ООО «Максимал информационные технологии», 2016. - С. 139.

References

1. Varakin A.P. Special'naja rabotosposobnost'. Razvitie fizicheskikh kachestv v sovremennom pjatibor'e. M., 1983. S.56
2. Tatarova S. Y., Tatarov V. B. Special exercises for improvement of technical and tactical training basketball players: a tutorial. – Moscow: Financial University, 2015. – S. 110.
3. Tatarova S. Y. Adaptive capacity of the organism in the learning process at the University. (The potential of modern science No. 4921). The magazine published the results of the International scientific conference "XXIV-th international scientific conference" "the Potential of modern science" (Lipetsk, 13 June 2016). / Under. edited by M. J. Levin. – Lipetsk: "maximum information technology", 2016.- S. 139.