

ВОПРОСЫ ПЛАНИРОВАНИЯ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель,
Республика Беларусь, marina.888.k@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы рационального построения базового мезоцикла в подготовительном периоде годового цикла подготовки квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в спринте. Разработана программа, состоящая из пяти микроциклов, которые по направленности тренировочных занятий, величине и интенсивности нагрузок соответствуют выявленной динамике физической работоспособности на протяжении овариально-менструального цикла.

Ключевые слова: тренировочный процесс, специальная работоспособность, функциональные возможности, овариально-менструальный цикл, фазы ОМЦ

Kozhedub M.

PLANNING ISSUES OF BASIC MESOCYCLE OF TRAINING OF QUALIFIED RUNNERS ON SHORT DISTANCES

Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus, marina.888.k@yandex.ru

Annotation. The article deals with the issues of rational construction of basic mesocycle in the preparatory period of a one-year cycle of preparation of qualified athletes specializing in sprint. A program consists of five microcycles. These microcycles correspond to the depicted dynamics of physical performance during the ovarian-menstrual cycle in direction of training sessions, magnitude and intensity of loads.

Key words: training process, special working capacity, functional capabilities, ovarian-menstrual cycle, phases of OMC.

Вопросы изучения рационализации тренировочной деятельности и поиск оптимальных путей повышения ее эффективности неизменно актуальны в сфере современного женского спорта. Практическое отображение результатов исследований тренировочного процесса квалифицированных атлетов осуществляется в разработке моделей и программ построения тренировочных нагрузок в годовом цикле и в его отдельных структурных образованиях.

Однако некоторые аспекты теоретического обоснования планирования и содержания микро и мезоструктуры тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в спринте, требуют более тщательного подхода. По нашему мнению, очевидна необходимость индивидуализирования и согласования направленности и интенсивности тренирующих воздействий в соответствии с биоритмологическими особенностями женского организма.

До сих пор тренировочная деятельность атлетов, в основном, строится на общепринятой методике, без учета гендерного аспекта. Об этом свидетельствуют как результаты проведенных нами опросов тренеров, работающих с женским контингентом, так и данные, полученные по итогам анкетирования девушек-спортсменок [5]. Подтверждается, что в подготовке спортсменок не учитываются морфологические, функциональные и

психофизиологические особенности женского организма, резервы увеличения специальной работоспособности, а это может негативно отражаться на их здоровье, и как следствие, на спортивном результате.

Цель исследования состояла в обосновании индивидуальной структуры и содержания тренировочного процесса в базовом мезоцикле подготовительного периода квалифицированных бегуний на короткие дистанции.

Методы и организация исследования. В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», принимало участие 18 легкоатлеток, специализирующихся в спринте, с квалификацией первый разряд – КМС. Исследование проводилось в каждую из пяти фаз биоритмологического цикла. Фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) определялись по результатам специального анкетного опроса. Для инструментального контроля за силовыми и скоростно-силовыми возможностями различных групп мышц спортсменок был использован метод компьютерной тензодинамографии, позволивший регистрировать и анализировать динамику развития силы мышц во времени [1, 4, 5]. Были записаны и обработаны тензодинамограммы проявления силы групп мышц, несущих основную нагрузку в структуре спринтерского бега – мышц, разгибателей ноги (РН) в коленном и тазобедренном суставах и подошвенных сгибателей стопы (ПСС).

Результаты исследования и их обсуждение. Ежедневное обследование спортсменок позволило обнаружить индивидуальные различия их реакций на однотипные тренировочные нагрузки. В результате эксперимента выявлено, что стандартные тренирующие воздействия вызывают у бегуний разнонаправленные реакции на основные двигательные функции, что влияет на текущие изменения, которые предопределены не только характером тренировочных нагрузок, но и другими факторами, связанными с повседневными условиями жизни, режимом питания, организацией досуга, сна и т.п., а также индивидуальными особенностями протекания ОМЦ. При этом указанные факторы могут в значительной степени нивелировать влияние тренирующих воздействий.

Таким образом, результаты исследований объективизируют принципы построения тренировочных мезоциклов, обеспечивающие полное соответствие содержания, средств и методов каждого микроцикла уровню физической работоспособности, индивидуальной способности к восстановлению, а также физическому, функциональному и психическому состоянию организма легкоатлетки, присущему ей в определенную фазу ОМЦ.

Путем обобщения имеющихся данных и на основании полученных результатов собственных исследований была разработана программа базового мезоцикла в подготовительном периоде годичного цикла подготовки бегуний на короткие дистанции, которая структурирована в соответствии с количеством фаз ОМЦ и состоит из пяти микроциклов.

В первом, *втягивающем*, микроцикле (I менструальная фаза) целесообразно развитие гибкости у спортсменки, т.к. возрастает подвижность в суставах и повышается растяжимость связочного аппарата. Необходимо исключить

упражнения, вызывающие сильное сотрясение, натуживание в области живота и таза, прыжки и прыжковые упражнения на твердом грунте, в глубину с большой высоты, бег в анаэробном режиме. В небольшом объеме будут уместны локальные упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей.

Менструальная фаза характеризуется изменением психофизиологического состояния спортсменок, что выражается в нарушении психической устойчивости, ухудшении внимания, подавленности или чрезмерной раздражительности. Оптимальный объем тренировочной нагрузки в I микроцикле составит примерно 8-10 % от общей месячной при средней интенсивности, с последовательным ее увеличением [6].

Второй, *ударный*, микроцикл (II постменструальная фаза, фолликулярная). Наиболее эффективным будет планирование тренирующих воздействий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, а также это оптимальный период для совершенствования техники. С началом фолликулярной фазы в женском организме происходит резкое повышение гормона эстрогена, что способствует нормализации функционирования ЦНС, выраженное в сбалансированности процессов возбуждения и торможения, улучшению работы сердечно-сосудистой системы [2].

В этом микроцикле организм спортсменок способен оптимально реагировать на большую по объему и интенсивности тренировочную нагрузку, в основном в субмаксимальной зоне, поэтому внимание следует акцентировать на увеличение средств специальной выносливости. Оптимальный объем тренировочной нагрузки составит около 36-38 % от общей месячной.

Третий, *восстановительный (разгрузочный)*, микроцикл (III овуляторная фаза). В данный период, отвечающий преимущественно за репродуктивную функцию, доминирующий центр ЦНС направлен на оптимизацию процесса овуляции, и, ввиду притормаживания действия других нервных центров, все виды деятельности становятся второстепенными [3, 5]. В этой связи у спортсменок снижается мобилизация функциональных резервов, нарушается координация движений, вероятно увеличение количества технических ошибок.

Большие нагрузки во время III фазы нежелательны, т.к. могут негативно воздействовать на систему гормональной регуляции половых функций. Объем тренировочной нагрузки составит приблизительно 6-8 % от общей месячной.

В четвертом, *ударном*, микроцикле (IV постовуляторная фаза) спортсменки могут выполнять самые большие по объему и интенсивности нагрузки (порядка 40 – 42 % от общего объема за месяц) без губительных последствий для здоровья. Продуктивной работе, повышению уровня обменных процессов и адаптивных резервов организма – этап «суперадаптации» – в этой фазе способствует рост уровня гемоглобина, а также снижение концентрации эстрогенов и усиление роста прогестерона в крови [3, 6].

Постовуляторная фаза является наиболее благоприятной для совершенствования техники, развития общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. В данный период оптимально планирование занятий со значительными и большими нагрузками, направленными на развитие

скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного и аэробного характера. Для развития выносливости целесообразно использовать средства с длительными максимальными ускорениями и сокращенными интервалами отдыха.

Принципиальная особенность пятого, *восстановительного*, микроцикла (V предменструальная фаза) – необходимость восстановления физического и психического потенциала спортсменок. Вследствие развития предменструального синдрома снижается работоспособность, нарушается координация движений, ухудшается проявление силы и быстроты [3, 5]. В этот период, во избежание нарушения состояния репродуктивных органов, спортсменкам не следует выполнять физические нагрузки, связанные с работой мышц брюшного пресса и тазового дна, должны быть исключены прыжковые элементы, глубокие приседания, особенно с отягощениями. Выполнение силовых упражнений с большой интенсивностью необходимо ограничивать до минимума.

Основу программы в этом микроцикле составляют тренировочные занятия преимущественно неспецифического характера. Объем тренировочной нагрузки составит примерно 7-8 % от общей месячной.

Заключение. Подтверждено, что система подготовки, при которой тренер игнорирует индивидуальные особенности каждой своей воспитанницы, пренебрегая состоянием ее здоровья, в т.ч. и репродуктивным, не позволяет качественно и эффективно вывести спортсменку на ее оптимальный уровень спортивной результативности. [1, 4]. При организации тренировочного процесса необходимо отказаться от стереотипных подходов и понимать, что не существует «большой или малой» двигательной нагрузки, а распределять ее следует так, чтобы направленность, объем и интенсивность соответствовали возможностям и индивидуальным биоритмологическим особенностям организма конкретной спортсменки [2, 5].

Литература

1. Врублевский Е. П. *Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики*. М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.
2. Соболева Т. С. *О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры*. – 1999. – № 6. – С.56–63.
3. Шахлина Л. Я-Г. *Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин*. Киев: Наук. думка, 2001. – 328 с.
4. *Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е. П. Врублевский [и др.]*. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.
5. Кожедуб М. С., Врублевский, Е. П. *Особенности динамики двигательных способностей квалифицированных бегуний на короткие дистанции под влиянием биоритмов их организма // Мир спорта*. – 2017. – №4. – С.59–63.
6. Дмитриева К. В. *Биоритмы в жизни женщины*. СПб.: Невский проспект, 2003. – 160 с.