

¹П.М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент, ²И.М. Бинюсеф

¹УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

²УО «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка»

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

Во всех видах спорта при развитии двигательных способностей используется большой объем работы циклического характера. В каждом виде спорта используют классификацию тренировочных режимов работы или зон интенсивности. При этом выделяют от 4-х до 9-ти зон, каждая из которых имеет свою характеристику и ограничена интенсивностью работы, ЧСС, содержанием лактата в крови, объемом выполнения и другими показателями. Авторы чаще всего предлагают свою классификацию в соответствии с видом спорта. Так Мартынов В.С. [5] предлагает в лыжных гонках использовать 4-х зонную классификацию; Жуков С.Е. и др. [1, 2] в видах гребного спорта – 5-ти зонную; Никоноров Н.А. и др. (цит. по Жукову С.Е. [3]) – 6-ти зонную для гребли на байдарках и каноэ; Корбит М.И. [4] – 5-ти зонную в биатлоне; Нехвядович А.И. [6] используя собственные разработки и мнения ряда авторов (Ширковец Е.А., 1988; Петрович Г.И., Прилуцкий П.М., 1999; Смирнов М.Р., 2001) – 7-ми зонную для биатлона; Набатникова М.Я. и др. [7] – 5-ти зонную; Платонов В.Н. [8] – 5-ти зонную. При описании характеристик представленных классификаций есть сходство у многих авторов, но есть и различия. Кроме того, названия зон интенсивности существенно различаются. Так, например, аэробную зону называют зоной малой интенсивности, низкой интенсивности, восстановительных нагрузок, аэробно-восстановительной и т. д.; а зону максимальной интенсивности – зоной околомаксимальных и максимальных нагрузок, анаэробной алактатной и анаэробной лактатной, анаэробно-тренирующей. Анаэробную зону называют: большой интенсивности, субмаксимальной интенсивности, смешанной с анаэробной направленностью, смешанной с аэробной направленностью, анаэробно- тренирующую, околомаксимальных или максимальных нагрузок, смешанной аэробно- анаэробной, анаэробной лактатной, высокой интенсивности, развивающей и т. д. Поэтому при анализе тренировочных нагрузок, зачастую трудно определить, какой направленности тренировочную работу выполнял спортсмен. Сложившаяся ситуация требует унифицировать классификацию режимов при выполнении тренировочных нагрузок различной направленности.

Нами на протяжении нескольких лет опробована 7-ми зонная классификация тренировочных нагрузок, основанная на результатах собственных исследований и учитывающая данные различных авторов (таблица). При выполнении физических упражнений одной направленности системы организма реагируют практически одинаково. Это свойство легло в основу классификации режимов тренировочной нагрузки. Было выделено семь таких режимов. Тренировочная нагрузка оценивалась не в м и км, а временным отрезком (с, мин.). Это позволяет использовать данную классификацию во всех видах спорта при выполнении тренировочной работы циклического характера.

Таблица – Классификация режимов тренировочной нагрузки

Индекс режима	Название режима	ЧСС, за 10 с	Лактат, ммоль/л	Основные дозы работы, мин, с.	Примеры тренировочных упражнений
V ₁	Восстановительная или марафонская тренировка	не выше 20–22	не более 2	20–120 мин	– 4–6х20 мин с отдыхом 60 с – непрерывная работа в течение 40–90 мин

V ₂	Дистанционная тренировка на уровне аэробного порога	23–25	2–3	60–120 мин	– 2–5x10 мин с отдыхом 60 с – 2–3x20 мин с отдыхом 60 с – непрерывная работа в течение 20–30–40 мин
V ₃	Медленная интервальная тренировка на уровне анаэробного порога	25–26	3,5–4,5	10–50 мин	– 20–40x30с с отдыхом 10–30с – 10–30x60 с с отдыхом 10–30 с – 6–15x120 с с отдыхом 10–30 с – 2–5x10 мин с отдыхом 10–30 с
V ₄	Интервальная тренировка за счет смешанных аэробно-анаэробных процессов энергообеспечения	28–30	4–8	8–20 мин	– 16–30x30 с с отдыхом 10–20 с – 8–16x60 с с отдыхом 30–60 с – 4–8x120 с с отдыхом 30–90 с – 2–4x5 мин с отдыхом 60–90 с – непрерывная работа в течение 8–20 мин
V ₅	Быстрая интервальная тренировка за счет емкости процессов анаэробного гликолиза	30	8–12	8–12 мин	– 8–12x30 с в режиме 80–120 с – 4–6x60с в режиме 3–4 мин – 4–6x120 с в режиме 6–7 мин – 3–4x5 мин с отдыхом 5 мин – 4–8x30 с с отдыхом 10–15с – 2–4x60 с с отдыхом 15–30 с – 2–4x120 с с отдыхом 15–30 с
V ₆	Повторная тренировка за счет мощности процессов анаэробного гликолиза	30	9–16	2–4 мин	– 4x30 с с отдыхом 90 с – 8x15 с с отдыхом 40 с
V ₇	Спринтерская тренировка за счет мощности анаэробных алактатных процессов	–	–	не более 4 мин	– 8–12x10 с в режиме 2 мин – 4–6x5 с в режиме 60 с

Литература

- Жуков, С.Е. Построение тренировки гребцов-академистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки: учеб.-метод. пособие / С.Е. Жуков, В.Н. Иванов, А.А. Демидов. Минск: БГУИР, 1997. – 28 с.
- Жуков, С.Е. Построение тренировки высококвалифицированных гребцов-академистов в соревновательном периоде: учеб.-метод. рекомендации / С.Е. Жуков, В.Н. Иванов, А.А. Демидов. Минск: БГУИР, 1998. – 28 с.
 1. Жуков, С.Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарке и каноэ: учеб.-метод. пособие / С.Е. Жуков. – Минск: БГУФК, 2005. – 29 с.
 2. Корбит, М.И. Организация и методика проведения занятий по биатлону: учеб.-метод. пособие / М.И. Корбит. – Минск: БГУ, 1999. – 203 с.
 3. Мартынов, В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта / В.С. Мартынов. – М.: ФиС, 1991. – 171 с.
 4. Нехвядович, А.И. Использование лактатной кривой для индивидуализации тренировочного процесса в биатлоне: метод. рекомендации / А.И. Нехвядович. – 2-е изд., доп.; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск: БГУФК, 2007. – 34 с.
 5. Основы управления юных спортсменов / М.Я. Набатникова (под ред.). – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
 6. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.