

МЕТОДИКА БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЯТИБОРОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ЭТАПАХ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

С.С. ЧЕРКАСОВА,

Федерация современного пятиборья России;

В.В. ЧЕРКАСОВ,

ТПИ им Д.И. Менделеева (филиал) ТюмГУ, г. Тобольск

Аннотация

В работе представлена авторская методика беговой подготовки высококвалифицированных спортсменок по современному пятиборью. Предлагаемая методика реализуется на основе интегративного подхода к организации беговой и стрелковой подготовки пятиборцев путем комбинирования беговых отрезков в аэробно-анаэробном режиме со стрельбой по пяти мишеням с соревновательной скоростью и с учетом физиологических особенностей женского организма при планировании тренировочных мезоциклов.

Эффективность предлагаемой методики доказана высокими результатами лидеров в комбинированном беге и их успешными выступлениями в эстафетных видах на крупнейших международных соревнованиях по современному пятиборью, что свидетельствует о перспективности использования данной методики в тренировочном процессе спортсменок-пятиборцев высоких разрядов.

Ключевые слова: современное пятиборье, спортсменки высокой квалификации, методика беговой подготовки, тренировочные циклы, планирование нагрузки.

Abstract

This paper proposes a method set for elite female pentathletes' running training.

The proposed method set is based on the integrative approach to pentathletes' running and firing training organization, done through combining running segments in aerobic-anaerobic mode with firing at five targets with competitive speed, as well as taking physiological features of the female's body into account when planning training mesocycles. The effectiveness of the proposed method set has been proven by the successful performance of leaders in combined and relay-races at major international competitions in modern pentathlon, which proves that the method set can be applied to the highly-qualified female pentathletes' training process.

Keywords: modern pentathlon, high-qualified female athletes, running training method set, training cycles, load planning.

Введение

В последние годы в правилах современного пятиборья произошли значительные изменения – в программе соревнований появилась смешанная эстафета; кроссовый бег и стрельба были объединены в один комбинированный вид. Между тем большинство научных работ по проблеме беговой подготовки пятиборцев опубликованы до изменения правил пятиборья по бегу, а научных исследований, направленных на поиск новых подходов в спортивной подготовке современных пятиборцев, в настоящее время в России достаточно мало.

С точки зрения норм спортивной классификации, кроссовый бег у пятиборцев является наиболее слабой дисциплиной: лучшие результаты в беге пятиборцев соотносятся с массовыми разрядами бегунов-легкоатлетов. Наиболее очевидным решением этой проблемы является увеличение объема и интенсивность в беговой подготовке пятиборцев за счет сокращения их в других слагаемых комплекса [2].

Однако механическое повышение объема бега не гарантирует положительных результатов, так как может привести к снижению показателей в других видах пятиборья. Это обуславливает необходимость не только выбора наиболее эффективных средств беговой нагруз-

ки, но и их рационального структурирования в системе спортивной подготовки пятиборцев [3].

Цель исследования – совершенствование системы беговой подготовки высококвалифицированных спортсменок-пятиборцев с учетом физиологических особенностей женского организма на основе комплексного воздействия тренировочных средств и рационального сочетания беговых нагрузок в различных режимах энергообеспечения.

Результаты исследования и их обсуждение

Реализуемая методика беговой подготовки пятиборцев высокой квалификации направлена на развитие основных проявлений скоростной и силовой выносливости в различных режимах энергообеспечения и в целом по направленности используемых средств аналогична подготовке мужчин-пятиборцев [4].

Основной структурной единицей в годичном цикле подготовки является тренировочный мезоцикл, который для каждой спортсменки планируется индивидуально в соответствии с физиологическими особенностями женского организма (овариально-менструальным циклом). Мезоцикл состоит из 3–4 базовых и одного разгрузочного микроцикла при 6–10 тренировочных занятиях в микроцикле.



В связи со сложившейся практикой, при которой отбор для занятий современным пятиборьем в основном осуществляется среди квалифицированных пловцов, до 5% общего объема времени тренировочного процесса по беговой подготовке уделяется технической составляющей. В качестве основных средств используются выполняемые в стандартных и усложненных условиях специальные беговые упражнения в режиме, обеспечивающем сохранение общих черт внешней и внутренней структуры бега.

Развитие и совершенствование силовых способностей осуществляется на занятиях по общей физической подготовке, общий объем которой в годичном тренировочном цикле составляет 100 часов. При этом одной из основных задач силовой подготовки пятиборков является форми-

рование способности длительное время поддерживать определенную длину бегового шага. Развитию силовой выносливости способствует включение в тренировки спортсменов кроссового бега по сильно пересеченной местности и прыжковый бег на отрезках до 200 м, выполняемый в гору с подъемом до 15°.

Годовой объем беговой подготовки в среднем составляет 2300–2400 км. Нагрузки различного воздействия планируются в следующем соотношении: аэробная восстановительная – 47%, аэробная с развивающей направленностью – 34%, смешанная аэробно-анаэробная – 16%, анаэробная – 3%.

На общеподготовительном этапе планирование нагрузки осуществляется с постепенным повышением от недели к неделе (табл. 1).

Таблица 1

Распределение беговой нагрузки пятиборков в общеподготовительном мезоцикле

Направленность средств беговой подготовки (км)	Недели мезоцикла				Всего
	1	2	3	4	
Аэробная восстановительная	45,5	49	52,5	22,7	169,7
Аэробная развивающая	35	35	35	21	126
Аэробно-анаэробная	10	11,5	13	9,5	44
Анаэробная	2,1	2,5	2,8	0	7,4

Основным средством подготовки в аэробном режиме энергообеспечения является кросс на дистанциях от 10 до 14 км, который включается 3–4 раза в неделю. Из средств аэробно-анаэробной направленности 3 раза в неделю используется темповый и переменный бег на дистанции 4–6 км; комбинированный кроссовый бег, сочетающий

равномерный (40%) и переменный (60%) методы; интервальный бег с активной паузой отдыха в виде медленного бега на дистанцию, равную пробегаемому отрезку.

На специально-подготовительном этапе увеличивается доля нагрузки, выполняемая в смешанном режиме энергообеспечения (табл. 2).

Таблица 2

Распределение беговой нагрузки пятиборков в специально-подготовительном мезоцикле

Направленность средств беговой подготовки (км)	Недели мезоцикла				Всего
	1	2	3	4	
Аэробная восстановительная	28,6	30	31,2	32,5	121,7
Аэробная развивающая	21	21	21	15	78
Аэробно-анаэробная	13	14,5	15,5	9	52
Анаэробная	4	3,5	3	0	10,5

При этом до 70% средств данной направленности применяется с использованием интервального метода на отрезках от 200 до 1200 м с общим объемом бега за тренировочное занятие до 4 км: 5×800 м (отдых – 3 мин); 10×400 м (отдых – бег трусцой); 1200 м + 1000 м + 800 м + 600 м + 2×400 м и другие варианты.

В структуре микроцикла упражнения в аэробно-анаэробном режиме включаются через день 3 раза в неделю. На следующий день основная нагрузка планируется в аэробном режиме энергообеспечения, что обеспечивает восстановление функционального состояния организма и поддержание высокого уровня работоспособности.

Для развития анаэробных возможностей спортсменов применяется интервальный спринт на отрезках 100–200 м, а также комбинирование бега в аэробно-анаэробном (на отрезках от 1200 м до 600 м) и анаэробном

режимах (на отрезках 200 м) после 30 с отдыха. Такой характер нагрузки с высокой эффективностью используется в подготовке высококвалифицированных спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости [1].

Отличительной особенностью беговой подготовки на специально-подготовительном этапе является моделирование условий соревновательной деятельности. Для этого в паузу отдыха между беговыми отрезками, выполняемыми с помощью интервального метода, включается скоростная стрельба по пяти мишеням, что обеспечивает не только совершенствование скоростной выносливости и целевой точности на фоне высокого пульса, но и опосредованно формирует психологическую устойчивость к неблагоприятным факторам, которые вызваны утомлением спортсмена.



Соревновательные мезоциклы состоят из 4–5 микроциклов, которые в зависимости от задач подготовки, сроков и ранга предстоящих соревнований могут иметь разную структуру. Мезоцикл может планироваться с поддерживающей нагрузкой или включать ударный микроцикл с двухразовыми беговыми тренировками в день (развивающий режим); содержать один (последняя неделя)

или два разгрузочных микроцикла (3-я и 5-я неделя) и другие варианты.

Общим для всех вариантов является еженедельное снижение общей нагрузки во всех режимах энергообеспечения при увеличении интенсивности выполнения упражнений (табл. 3).

Таблица 3

Распределение беговой нагрузки пятиборок в соревновательном мезоцикле

Направленность средств беговой подготовки (км)	Недели мезоцикла					Всего
	1	2	3	4	5	
Аэробная восстановительная	29,5	28	23	21,5	20	122
Аэробная развивающая	28	26,5	25	23	17	119,5
Аэробно-анаэробная	17	14	12,5	10,5	6	60
Анаэробная	2,5	2,2	1,8	1,2	0	12,4

Средства и методы подготовки, используемые на соревновательном этапе подготовки аналогичны специально-подготовительному этапу.

В современном пятиборье соревновательный сезон может продолжаться до 9-ти месяцев, а календарь соревнований предусматривать участие спортсменов в 8–10 соревнованиях различного уровня без продолжительных пауз между стартами. При этом основным фактором, влияющим на продолжительность соревновательного сезона, является успешность прохождения спортсменом предсоревновательного отбора. Все это требует не только регулярных тренировочных воздействий для поддержания спортивной формы на протяжении всего сезона, но и разработки индивидуальных планов беговой подготовки к каждому предстоящему соревнованию.

Заключение

Беговая подготовка пятиборок высокой квалификации должна строиться с учетом календаря соревнований и физиологических особенностей женского организма. Комплексное воздействие тренировочных средств обеспечивается оптимальным чередованием различных режимов беговой нагрузки и средств общей физической под-

готовки в тренировочном занятии, сопряжением беговой и стрелковой подготовки. Волнообразное изменение интенсивности нагрузки в микроцикле способствует ускорению восстановления и позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности на протяжении всей недели.

На общеподготовительном этапе увеличение (в %) беговой нагрузки по неделям планируется с плавным увеличением в базовых микроциклах и снижением в разгрузочном микроцикле при следующем соотношении: 27 + 28 + 29,5 + 15,5. В специально-подготовительном мезоцикле нагрузка (в %) в базовых микроциклах распределяется равномерно: 26 + 26 + 27 + 21; в соревновательном мезоцикле объем нагрузки (в %) плавно уменьшается: 24 + 22 + 20,5 + 18,5 + 15.

Эффективность предлагаемой методики доказана высокими результатами спортсменок-лидеров в комбинированном беге и их успешными выступлениями в эстафетных видах на крупнейших международных соревнованиях по современному пятиборью. Все это позволяет рекомендовать представленную методику для использования в подготовке пятиборок высокой квалификации.

Литература

1. Коновалов, В.Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Омск, 1999. – 48 с.
2. Лагойда, В.Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Омск, 1999. – 64 с.
3. Скобликов, А.В., Гильмутдинов, Ю.А., Хромцов, Н.Е., Кулаков, В.Н. Повышение эффективности беговой подготовки квалифицированных спортсменов в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 34–35.
4. Черкасова, С.С., Черкасов, В.В. Особенности беговой подготовки высококвалифицированных пятиборцев на этапах годичного тренировочного цикла // Теория и практика физической культуры. – 2017 – № 2 – С. 71–73.

References

1. Konovalev, V.N. Optimizing training session management in high-endurance sports: abstract of Dis. ... Dr. Ped. Sciences. – Omsk, 1999. – 48 p.
2. Lagoyda, V.G. Precompetitive training of qualified women athletes in modern pentathlon: abstract of Dis. ... Dr. Ped. Sciences. – Omsk, 1999. – 64 p.
3. Skoblikov, A.V., Gil'mutdinov, Yu.A., Khromtsov, N.E., Kulakov, V.N. Increasing high-qualified athletes' running training effectiveness in modern pentathlon // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi. – No. 8. – 2007. – Pp. 34–35.
4. Cherkasova, S.S., Cherkasov, V.V. The method of running training of highly qualified pentathletes phases of annual cycle // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'turi. – 2017. – No. 2. – Pp. 71–73.

