

Лузина Людмила Анатольевна

студентка

ФГБОУ ВПО "КГПУ им.В.П. Астафьева"

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина

г. Красноярск, Красноярский край

Завьялов Александр Иванович

д-р пед. наук, профессор, зам.директора

ФГБОУ ВПО "КГПУ им.В.П. Астафьева"

г. Красноярск, Красноярский край

## ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ К РЕГУЛИРОВАНИЮ НАГРУЗКИ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ–СПРИНТЕРОВ

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема контроля за физическим состоянием спортсмена как обязательная составная часть системы тренировки, обеспечивающая ее эффективность и направленная на достижение спортивных результатов.

Физическая нагрузка должна быть выбрана оптимальной для каждого спортсмена. Если нагрузка слишком мала, она не дает никакого эффекта. Чрезмерное утомление может привести к перетренированности. И в этом контексте возникает уже другая проблема, связанная с регистрацией параметров, используемых в физической рекреации нагрузок.

В 2013 году нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 респондентов. Опрашиваемая аудитория: спортсмены–количество–89% звания – от ЗМС до массовых разрядов, возраст – от 15 до 57 лет, стаж занятий – от нескольких месяцев до 40 лет ; тренеры – количество 11% звания –от заслуженных тренеров России и докторов педагогических наук до начинающих тренерскую деятельность студентов, стаж работы – от 2 до 34 лет. Цель анкетирования: выявление отношения спортсменов и тренеров к регулированию нагрузки в тренировке.

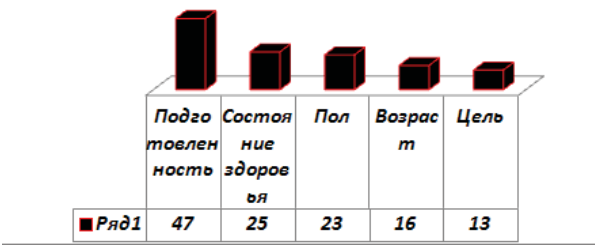


Рис. 1. Параметры определяющие величину и продолжительность физической нагрузки

Тренируемость – это свойство живого организма изменять свои функциональные возможности под влиянием систематической тренировки. Тренируемость значительно отличается у людей разного пола и возраста: одна и та же тренировка вызывает у них неодинаковые эффекты. Даже в пределах одной и той же возрастной–половой группы имеются очень большие индивидуальные вариации в тренируемости.

Прежде всего, выполнение какого–либо двигательного действия, сопутствующий ему вид отдыха и способ взаимосочетания двигательного действия и отдыха, т.е. физическое воздействие по смысловому значению тождественно физической нагрузке. И лишь продуманное планирование двигательных действий, отдыха и их взаимосочетания позволит судить о той или иной нагрузке физической, и потому нецелесообразно условную градацию, предлагаемую для двигательных действий (и физических воздействий), переносить для характеристики физической нагрузки в целом.

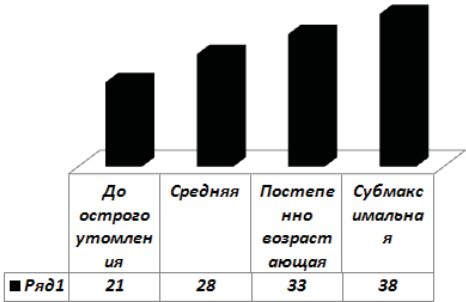


Рис. 2. Какая нагрузка вызывает наибольший тренировочный эффект

Утомление является естественным физиологическим процессом, нормальным состоянием организма. Для успешной тренировки необходимо, чтобы при каждом упражнении была достигнута определенная степень утомления. Оптимальная нагрузка – до острого утомления. Дабы избежать функционального срыва, диагностика утомления основывается на учете субъективных и объективных данных. Поэтому спортсмены с различными формами утомления подлежат тщательному медицинскому обследованию, где учитываются показатели физического развития, дается оценка функционального состояния.

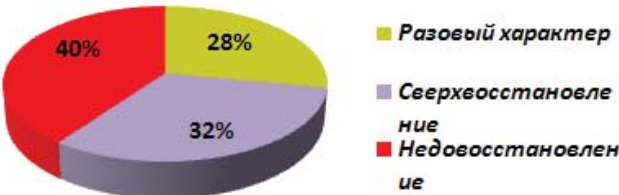


Рис. 3. Предпочтительный вариант соотношения нагрузки и отдыха в тренировочном процессе

Нагрузка и отдых – это два составных элемента тренировки, с помощью которых формируется и тренированность спортсмена, и все его физические качества. При разовом характере нагрузки – прироста работоспособности, не происходит. Пройдя фазу сверхвосстановления, тренированность возвращается к исходному уровню. Использование суммации эффекта «сверхвосстановления». В серии тренировочных занятий наблюдается прирост работоспособности спортсмена. Использование эффекта «недовосстановления». Каждая следующая тренировочная нагрузка попадает в фазу недовосстановления работоспособности спортсмена. В этом варианте в организме спортсмена от тренировки к тренировке возрастает «задолженность» восстановительных процессов, а в период отдыха создается эффект суммации «сверхвосстановления», приводящий к повышению тренированности спортсмена. Это наиболее жесткий вариант тренировки.

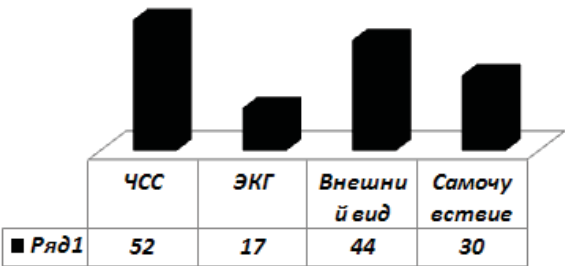


Рис. 4. Какими методами вы определяете достаточность нагрузки

Пульс, отражая интенсивность двигательных действий, не выявляет утомления, так как, кровообращение обеспечивается полноценно при любой его частоте. Однако, представители разных видов спорта и тренеры не принимают это открытие в свою деятельность. Электрокардиография – метод, позволяющий безболезненно и быстро на клеточном уровне контролировать состояние сердца без внедрения во внутреннюю среду организма, но мало применяем респондентам. Самочувствие и внешний вид являются интегральным показателем, который может колебаться в течение всей тренировки, не давая объективной оценки о состоянии спортсмена.

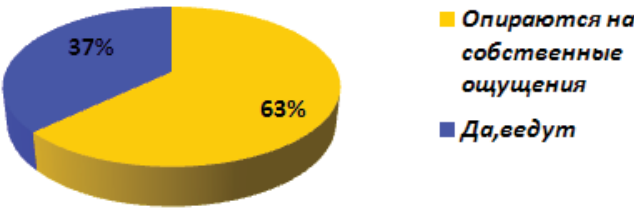


Рис. 5. Ведете ли Вы дневник самостоятельного контроля и планирования тренировочного процесса

Дневник спортсмена – действенный метод анализа тренировочной, соревновательной деятельности и социальных отношений спортсмена.

Сведения, получаемые из записей в дневниках уникальны, и несут важную информацию об ошибках и достижениях тренерской деятельности, деятельности спортсмена, затрагивая, практически, все области существования и взаимодействия системы тренер–спортсмен. Дневники спортсменов отражают итоговые результаты выполненной нагрузки за несколько лет: количество стартов в году в зависимости от мастерства спортсмена при выполнении норматива мастера спорта объем нагрузки в различные сроки, болезни, самочувствие, отношение к тренеру, товарищам, подругам, к самому себе и громадное количество эмоциональной информации в адрес спортивно–тренировочного процесса.

Контроль за физическим состоянием спортсмена является обязательной составной частью системы тренировок, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов.

#### **Список литературы**

1. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы аэробики. Учебное пособие [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://studok.net/book/36-fiziologicheskie-i-metodicheskie-osnovy-ozdorovitelnoj-ayerobiki-uchebnoe-posobie-davidenko-dn/12-4-planirovanie-i-kontrol-intensivnosti-i-obyoma-fizicheskoy-nagruzki.html>. Дата обращения: 13.09.13.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://gendocs.ru/v29898/%D0%BA%D0%BE%D1%86\\_%D1%8F.%D0%BC\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F\\_%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%B4%D0%BB%D1%8F\\_%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2\\_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9\\_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B?page=31](http://gendocs.ru/v29898/%D0%BA%D0%BE%D1%86_%D1%8F.%D0%BC_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B?page=31). Дата обращения: 3.09.12.
3. Какухин А.Д. Роль дневников самоконтроля и дифференцированного контроля в тренировочном процессе студентов, занимающихся лыжными гонками: диссертация ... кандидата педагогических наук : Красноярск, 2006 177 с.