

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ

Стремление сделать процесс тренировки действительно управляемым привлекло в последние годы к разработке проблемы создания модельных характеристик пристальное внимание многих специалистов. Но в большинстве из этих работ, по существу не обосновывается методология разработки модельных характеристик, а вопрос сводится к характеристике группы показателей, необходимых для учета, с последующим определением средних значений и допустимых пределов применительно к той или иной квалификации спортсменов [1].

Определенная направленность тренировочного процесса изменяет, специализирует как морфологию, так функцию. Это значит, что спортсмену высокой квалификации несвойственно равноправное развитие всего опорно-двигательного аппарата. Вместе с этим существует специфическая гармония и в отношении вегетативных функций, целесообразная для данного вида спорта. Из этого следует, что нет и не может быть единых (универсальных) критериев оценки уровня вегетативных функций для всех спортсменов [2].

В настоящее время при разработке модельных характеристик существуют три различных подхода.

Первый подход связан с усреднением показателей, отражающих возможности ведущих спортсменов, с указанием индивидуальных различий и диапазона возможных колебаний.

Второй подход связан с изучением значительной совокупности спортсменов различной квалификации, установлением зависимости между уровнем спортивного мастерства и с динамикой изменений по тому или иному показателю с последующей экстраполяцией полученных данных до уровня заданного результата.

Третий подход предполагает получение жестких количественных параметров.

Суть этого подхода сводится к тому, что у отдельных выдающихся спортсменов регистрируются максимально доступные величины того или иного показателя. Именно эти рекордные величины используются в

качестве модельных характеристик. По разнице между данными, полученными при обследовании конкретного спортсмена, и модельными величинами выявляются недостатки и определяются резервы дальнейшего совершенствования.

Разработка модельных показателей раскрывает возможные тенденции и пути адаптационных процессов организма под влиянием многолетней спортивной тренировки и, следовательно, позволяет решать проблемы стратегии практики построения спортивной тренировки, а также своевременно использовать реабилитационные мероприятия с целью предупреждения пред патологических состояний организма спортсменов [3].

Одним из факторов, определяющих эффективность спортивной деятельности в циклических видах спорта является меняющаяся энергетическая мощность – количество энергии, расходуемое за единицу времени выполняемой работы. Вторая особенность – повышенные регуляторные возможности системы дыхания, кровообращения, обменных и выделительных процессов, гормональной активности при длительной работе. Третья особенность проявляется в зависимости от мощности и длительности выполняемой работы.

В циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, спортивный результат зависит от аэробной производительности организма, одним из значительных факторов которым является МПК (максимальное потребление кислорода), от уровня дистанционной скорости, графика прохождения отдельных отрезков дистанции [4].

Спортивная ходьба отличается от обычной более сложной техникой и значительно большей скоростью. Большое значение для длительной работы имеет состояние функции кардиореспираторной системы. При спортивной ходьбе аэробная производительность становится преобладающей, а легочная вентиляция возрастает до 70-80 л/мин, поглощение кислорода – 5 л/мин и более. В состоянии покоя у скороходов часто регистрируется брадикардия. Систолический объем крови и артериальное давление в состоянии покоя находится в пределах нормальных величин [1]

Характеристика кардиореспираторной системы высококвалифицированных скороходов на физическую работоспособность и устойчивость организма существенно определяют два основных резерва кислородобеспечения: первый – максимальное количество крови, которое сердце может перекачать в единицу времени, и второй – способность тканей извлекать доставляемый кровью кислород. Такими возможностями характеризуется кардиореспираторная система.

Таким образом, на спортивный результат влияют уровень развития физических качеств и функциональные особенности скороходов, имеющих между собой тесную связь, а иногда и противоречащих друг другу. Предугадать развитие органов и отдельных систем под влиянием физической деятельности является актуальной проблемой в подготовке квалифицированных скороходов. Вместе с тем до настоящего времени не во всех видах спорта выявлены и научно обоснованы информационные критерии различных сторон подготовленности элитных скороходов [5].

В связи с изложенным чрезвычайно актуальным является разработка модельных характеристик системного кровообращения и внешнего дыхания организма, предназначенных для целей этапного контроля функциональной подготовленности и отбора наиболее перспективных скороходов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лемешков, В. С. Научно-практические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь : монография / В. С. Лемешков : М-во образования Республики Беларусь, Баранович. гос. ун-т. – Барановичи, 2019. – 440 с.
2. Волков, Н. И. Физиологические критерии нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений / Н. И. Волков, О. И. Попов, Т. Габрысь // Физиология человека. – 2005. - № 31 (5). – С. 125-131.
3. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.] : под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – С. 40-82.
4. Лемешков, В. С. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь : монография / В. С. Лемешков. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2004. – 200 с.
5. Лемешков, В. С. Взаимосвязь спортивного результата с показателями соревновательной деятельности квалифицированных скороходов / В. С. Лемешков // Мир спорта. – № 3 (52) – 2013. – С. 22-26.