

**КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ АДАПТАЦИИ
К НАГРУЗКАМ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

М. Л. Ткаченко

*Киевский государственный институт
физической культуры*

Достижение стабильных спортивных результатов в спринтерском беге во многом зависит от уровня физического развития и работоспособности спортсмена. Поэтому систематический контроль в современных условиях становится непременным компонентом учебно-тренировочного процесса. При этом эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от наличия информации о функциональном состоянии спортсмена, исходя из которой тренер корректирует объем и интенсивность физических нагрузок на различных этапах годичного цикла подготовки.

Цель настоящих исследований — выявление особенностей адаптации легкоатлетов-спринтеров к различным по направленности тренировочным нагрузкам и разработка на этой основе методики контроля за их функциональной приспособленностью к тренировочным воздействиям на протяжении годичного цикла подготовки. Проводилось обследование квалифицированных легкоатлетов-спринтеров в возрасте 19—26 лет с применением методики вариационной пульсографии (В. Г. Ткачук, 1980; М. Л. Ткаченко, 1982).

На основании результатов исследований выделены зоны и модельные характеристики для контроля за уровнем адаптации легкоатлетов-спринтеров к нагрузкам на быстроту и скоростную выносливость в различные периоды годичного цикла подготовки по показателям вариационной пульсографии с учетом специальной работоспособности спортсменов.

Получая сведения по данным вариационной пульсографии и сопоставляя их с результатами педагогических тестов (соревнований), тренер получает возможность целенаправленно управлять тренировочным процессом, строить более эффективную систему подготовки.