

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

М. Л. Ткаченко

Киевский государственный институт физической культуры

Большое значение в оптимизации тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров приобретает выявление особенностей компенсаторно-приспособительных механизмов сердечной деятельности и физической работоспособности под влиянием тренировочных нагрузок различной направленности.

По мнению ряда специалистов (Е. А. Пирогова, 1972; В. В. Васильева, 1976; Л. С. Соколова, 1976; М. И. Слободянюк, 1978; А. Г. Дембо, 1980), направленность тренировочного процесса (преимущественное развитие выносливости, быстроты или силы) обуславливает определенные специфические морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена.

Целью настоящих исследований явилось изучение особенностей адаптации сердечно-сосудистой системы к различным по величине (оптимальным, недостаточным, чрезмерным) и направленности физическим нагрузкам для совершенствования управления тренировочным процессом.

Обследования легкоатлетов-спринтеров проводились в различные периоды года с использованием методики «вариационной пульсографии».

Результаты исследований позволили выделить зоны оптимальной и недостаточной адаптации сердца в подготовительном периоде тренировки:

к нагрузке на быстроту — $Mo\%$ в диапазоне 35—55%, Mo' в диапазоне 10—11 мм;

к нагрузке на скоростную выносливость — $Mo\%$ в диапазоне 30—45%, Mo' в диапазоне 11—12 мм.

Аналогичные исследования позволили выделить зоны оптимальной и недостаточной адаптации сердечно-сосудистой системы в соревновательном периоде тренировки.

Анализ показал, что при выполнении упражнений на быстроту $Mo\%$ находится в диапазоне 30—45%, Mo' — в диапазоне 10—12 мм; после нагрузки на скоростную выносливость — соответственно в диапазоне 25—40% и 11—12 мм.

Если в показателях $Mo\%$ и Mo' имеются отклонения от указанных диапазонов у спортсменов наблюдаются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы (аритмия, экстрасистолия), замедленное восстановление ЧСС, нестабильность выступления на соревнованиях.

Таким образом, возможность оценки силы и интенсивности различных по направленности (быстрота, скоростная выносливость) тренировочных нагрузок позволяет в зависимости от результатов обследования рекомендовать их увеличение или снижение.