

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»
КАФЕДРА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА БРЕСТСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ
V МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
(БРЕСТ, 15–16 НОЯБРЯ 2018 ГОДА)

БРЕСТ
БрГУ им. А.С. Пушкина
2018

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

Т33

Редактор: А.А. Зданевич

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент В.Н. Кудрицкий;

кандидат педагогических наук, доцент Н.И. Козлова

Т33

Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : тез. докл. V междунар. науч.-прак. конф. (Брест, 15–16 ноября 2018 г.) / под общ. ред. А.А. Зданевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2018. – 51 с.

ISBN 978-985-521-515-9.

В сборник включены тезисы докладов, представленные участниками из Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины, Республики Польша. Материалы посвящены различным аспектам физического развития и двигательной подготовленности детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам здоровьесформирующих технологий, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования здорового образа жизни, подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

ISBN 978-985-521-515-9

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

© БРГУ имени А.С. Пушкина, 2018

Шаров А. В., Гоголюк Ф. К.

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ: ПОЛЯРИЗАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ

Цель работы. Определить специфику распределения тренировочных объемов в соответствии с зонами интенсивности основных воздействий.

Методы и организация исследования. Проведен ретроспективный анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Анализ тренировочной интенсивности показал, что бегуны используют от 3-х до 7 зон интенсивности воздействия. Систематическое использование портативных биохимических анализаторов в тренировочном процессе дает возможность выделить зоны нагрузки, исходя из значений интенсивности тренировочной нагрузки относительно лактатного порога.

С позиции физиологических порогов выделяются 3 зоны интенсивности: до аэробного порога (среднестатистическая концентрация лактата 2 млМ/л); смешанная зона (между аэробным порогом и анаэробным порогом, лактат 2-4); после анаэробного порога (>4 млМ/л).

Анализируя новые данные в методике тренировки в видах спорта на выносливость возникли новые дебаты о характере соотношений основных (специфических) объемов работы, характерной для представителей данных видов спорта. Анализ тренировки в беге на выносливость, сложившейся к 90-м годам показал приоритет применения основного развивающего средства в диапазоне пороговых нагрузок (особенно на подготовительном этапе). Данная концепция определилась исследованиями, показывающими, что в относительно кратковременном диапазоне воздействий до 3-4 недель наибольший прирост в физиологических показателях, определяющих развитие выносливости является объем работы на уровне анаэробного порога с соответствующими рекомендациями повышать его до 40-50% от общего объема нагрузки [5]. Тем не менее, многочисленные исследования в различных видах спорта на выносливость систематически подтверждают то, что так называемая «*поляризованная интенсивность*» является наиболее часто используемым способом распределения тренировочной интенсивностью и оптимальным способом достижения высоких спортивных результатов мировой элитой. Кроме того, хорошо зарекомендовала себя поляризация модель также и для хорошо тренированных спортсменов.

Ранее нами, был проведен анализ подготовки бегунов на длинные дистанции в нашей республике в первой половине 80-х годов прошлого века, исходя из основных режимов скорости бега. Было выведено 10 используемых скоростных режимов рандомизированных через 0,5 м/с в соответствии со скоростями бега на используемых дистанциях от марафонского бега до 400 м. Методические концепции тренировки показали практически «поляризованную» модель, где основной объем работы находился на скоростях от 2,5 до 4,5 м/с - от 72 до 85 %, что в соответствии с используемыми критериями нагрузок трактовалось как «аэробный» режим работы. К сожалению спортсмены того времени не использовали мониторы сердечного ритма, что бы точно анализировать тренировочный процесс.

Основные постулаты поляризованной тренировки: для большинства успешно и долго соревнующихся спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением

выносливости характерна поляризация в применении специфических тренировочных средствах: тяжелые тренировки (развивающие) должны быть тяжелыми, а легкие (восстанавливающие-поддерживающие) - легкими; большие объемы низкоинтенсивного тренинга максимально улучшают периферическую адаптацию, а небольшие объемы высокоинтенсивного тренинга оптимизируют сигнальные механизмы совершенствования функции сердца; как высокообъемная низкоинтенсивная, так и высокоинтенсивная низкообъемная тренировка через механизмы активации аллельных генов стимулирует аэробный биогенез – основной механизм адаптации к нагрузкам на выносливость (повышает % медленносокращающихся волокон, повышает митохондриальный биогенез, усиливает окисление жиров, повышает концентрацию гликогена, усиливает GLUT4 и т.д.).

Основные постулаты адаптации с точки зрения регулирования автономной (вегетативной) системой характера приспособления предопределяет усиления парасимпатической модуляции в ответ на применяемые воздействия. Все это требует постоянного мониторинга за функциональным состоянием спортсменов

Выводы. На современном этапе тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости используется так называемая «поляризованная» модель тренировки, определяющая соотношение 80% работы в аэробном режиме и 20% работы в «анаэробном». Данный подход использовался советскими тренерами в 50-80-е годы прошлого века и не является сугубо новым открытием.

Шаров А. В., Родюк К. Н., Колесник В. И.

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ СПОРТА С ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Цель работы. Определить специфику индивидуализации тренировочного процесса у ходяков высокой квалификации применением мониторов сердечного ритма.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 10 ходяков в возрасте от 18 до 29 лет, из них 3 спортсмена МСМК, 1 спортсмен МС, 5 спортсменов КМС и 1 спортсмен 1-го разряда. Условно эти спортсмены были разделены на две группы 6 спортсменов ЭГ (осуществляющий тренировки с применением монитора сердечного ритма) и 4 спортсмена КГ (тренирующиеся по стандартной методике с контролем нагрузок по пальпаторным способом).

Результаты и их обсуждение. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, тестирование уровня функциональной подготовленности и определение зон интенсивности нагрузок с помощью программно-технического комплекса «POLAR», которая имеет более полные и широкие возможности по сравнению с другим способом для анализа тренировочной деятельности, соответственно через сайт polarpersonaltrainer.com.

Помимо расширенных возможностей для анализа тренировок и оценки достигнутых результатов, Polar поможет грамотно спланировать физическую нагрузку, если, например, в программу загрузить тренировочные планы от известных мировых тренеров и спортсменов, причем нагрузку можно изменить в зависимости от уровня физической