



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



ФЕСТИВАЛЬ
УНИВЕРСИТЕТСКОЙ
НАУКИ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



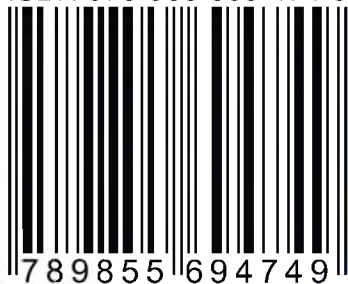
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

**16 апреля
2020 года**

**Материалы заочной
научно-практической конференции
научно-педагогической школы
профессора Т. П. Юшкевича
по проблемам многолетней подготовки
квалифицированных спортсменов**

Минск
БГУФК
2020

ISBN 978-985-569-474-9



9 789855 694749

© Оформление. Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физической культуры», 2020

УДК 796.015:796.034.6(06)(476)
ББК 75.1(4Бел)
М34

Редакционная коллегия:
доктор педагогических наук, профессор *Т. П. Юшкевич*;
кандидат педагогических наук, доцент *Э. П. Позюбанов*;
кандидат педагогических наук, доцент *А. В. Ворон*;
кандидат педагогических наук, доцент *Т. А. Морозевич-Шилюк*

М34 **Материалы** заочной научно-практической конференции научно-педагогической школы профессора Т. П. Юшкевича по проблемам многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, 16 апреля 2020 г. / редкол.: Т. П. Юшкевич [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 193 с.
ISBN 978-985-569-474-9.

УДК 796.015:796.034.6(06)(476)
ББК 75.1(4Бел)

© Оформление. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры», 2020

9. Monitoring high-intensity endurance exercise with heart rate and thresholds / M. R. Boulay, [etd.] // *Med. Sci. Sports Exerc.* – 1997. – V. 29. – P. 125–132. doi: 10.1097/00005768-199701000-00018.
10. Шаров А. В. Поляризация модель распределения объемов тренировочных нагрузок в беге на длинные дистанции у спортсменов разной квалификации / А. В. Шаров, Д. Н. Мацука, Ф. К. Гоголюк / *Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ 2019): сб. науч. ст. / (гл. редактор) – Брест: Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 136–140.*
11. Stoggl, T. L. The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes / T. L. Stoggl, B. Sperlich / *Front. Physiol.* – 2015. – V. 6:295. doi: 10.3389/fphys.2015.00295.
12. Seiler, K. S. Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an «optimal» distribution? / K. S. Seiler, G. O. Kjerland / *Scand. J. Med. Sci. Sports.* – 2006. – V. 16. – P. 49–56. doi: 10.1111/j.1600-0838.2004.00418.x.
13. Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/321882501_The_Training_Characteristics_of_the_World%27s_Most_Successful_Female_Cross-Country_Skier
14. Stöggl, T. L. The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes / T. L. Stöggl, B. Sperlich / *Front Physiol.* – 2015. – V. 6: 295. doi: 10.3389/fphys.2015.00295.

Шаров А.В., канд. пед наук, доцент
Ярошевич В.Г., канд. пед наук, профессор
БрГУ им. А.С. Пушкина (Брест)

ПРИМЕНЕНИЕ СТРАТЕГИЙ ТЕЙПЕРИНГА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Проблема организации тренировочного процесса в беге на короткие дистанции, несмотря на внешнюю простоту самого соревновательного упражнения, представляется достаточно сложной, и важно подвести спортсменов к главным стартам сезона, особенно на последних этапах непосредственной подготовки к главному старту [1].

Сужение или тейперинг означает заметное снижение общей тренировочной нагрузки в последние дни, как правило, перед главными соревнованиями. Стратегия тейперинга состоит из кратковременного уравновешивающего действия, снижающего кумулятивные эффекты утомления, но сохраняющего физическую форму [2, 3]. Поскольку стратегии и результаты сужения сильно зависят от предшествующей нагрузки при всех аспектах подготовки, часто бывает сложно отделить тейперинг от программирования, периодизации и тренировки в целом. Учитывая недостаточность знаний о тренировке спортсменов высокой квалификации, нами решено проанализировать, насколько вероятна такая практика подготовки такого тренера, как В.Г. Яроше-

вич, показывает, что практика снижения нагрузки существовала и в нашей системе тренировки.

Основная часть. Согласно нескольким представлениям и исследованиям, реалистичность производительности, достигаемой в финальной части тейперинга, должна быть в повышении эффективности подготовленности, реализуемой в соревновании, примерно на 2–3 %. Тем не менее, эти оценки в основном основаны на исследованиях у хорошо подготовленных спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости (плавание, бег, езда на велосипеде) или силовых видах спорта [2–6]. Основываясь на индивидуальных данных об изменениях производительности у элитных спринтеров [7], разумно ожидать меньших относительных эффектов тейперинга для спортсменов, специализирующихся в спринтерском беге.

Общие научные рекомендации относительно вероятного эффективного снижения силовых тренировок в спорте, связанном с силой и мощностью, предусматривают 2–3-недельный период, предусматривающий сокращение объема работы на 40–60 % после прогрессивного нелинейного подхода, при этом интенсивность и частота тренировок сохраняются или лишь незначительно сокращаются [8]. Стратегии, используемые у тренеров, добившихся успешных выступлений в легкой атлетике, в целом согласуются с такими исследованиями [9]. Наиболее привлекательно смотрится 10-дневная программа тейперинга, разработанная Чарли Фрэнсисом, на которую обратили внимание в спринтерском сообществе [10] (таблица). Здесь, при условии, что предыдущая тренировочная работа, проводимая в течение последних 6–8 недель была выполнена в соответствии с планом и без травм или заболеваний, то последняя длительная и высокоинтенсивная спринтерская сессия проводится за 10 дней до самого важного соревнования года, затем с последующими легкими спринтерскими тренировками (низкий объем при скорости 95 %) за 8, 6, 4 и 2 дня до соревнований. В противовес Стивен Фрэнсис выступает за несколько иной подход, в основном за счет простого уменьшения объемов на 30 % за последние 10 дней перед серьезной конкуренцией [11]. Его самый успешный спортсмен, Асафа Пауэлл, в свое время достиг мировых рекордов в июне и сентябре при таком подходе.

Таблица – 10-дневный план сужения тренировки в спринтерском беге (по Ч. Фрэнсису [10])

Дни до соревнования	Тренировочные программы
За 10 дней до	В шиповках на стадионе: 4×30 м с колодок с полным восстановлением. Бег с ходу на 80–100–120–150 м с максимальной интенсивностью, полное восстановление (т. е., 20–35 мин между повторами)
За 9 дней до	Тренировка на траве: 10×200 м (темповый бег) через 100 м ходьбы
За 8 дней до	В шиповках на стадионе: 4×30 м с колодок с полным восстановлением + 1–120 м при интенсивности 95 %, полное восстановление
За 7 дней до	Тренировка на траве: 2×10×100 м (темповый бег) через 100 м ходьбы

Окончание таблицы

Дни до соревнования	Тренировочные программы
За 6 дней до	В шиповках на стадионе: 4×30 м с колодок с полным восстановлением + 1–150 м при интенсивности 95 %, полное восстановление
За 5 дней до	Отдых
За 4 дня до	В шиповках на стадионе: 4×30 м с колодок с полным восстановлением + 1–80 м при интенсивности 95 %, полное восстановление
За 3 дня до	Тренировка на траве: 10 × 100 м (темповый бег) через 100 м ходьбы
За 2 дня до	В шиповках на стадионе: 4×30 м с колодок с интенсивностью 95 % с полным восстановлением
За 1 день до	Отдых

Выводы. Учитывая, что с точки зрения тейперинга есть несколько подходов в снижении объемов работы, то общепринятым становится то, что тренировка в течение этого периода должно быть очень специфичной. То есть должны выполняться только те упражнения, которые непосредственно способствуют спортивным выступлениям, а вспомогательная работа и вспомогательные упражнения должны быть исключены из предписания тренировки [7; 9]. Более того, количество воздействий на технику должно быть минимальным, чтобы целенаправленно подготовить спортсменов и укрепить их уверенность. Успешные тренеры адаптируют целостную стратегию, в которой физиологические, технические и психические аспекты интегрированы в процесс сужения [9]. Индивидуальный подход согласуется во всех дискуссиях о тренировке, подтверждая, что не все спортсмены одинаковы в определенных обстоятельствах, и можно констатировать, что подход «одинаковая подготовка подходит всем» редко проходит в реальности подготовки спринтеров [12].

1. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 178 с.
2. Mujika, I. Scientific bases for precompetition tapering strategies. / I. Mujika, S. Padilla / Med. Sci. Sports Exerc. – 2003. – V.35(7). – P. 1182–1187.
3. Pyne, D. B. Peaking for optimal performance: research limitations and future directions. D. B. Pyne, I. Mujika, T. Reilly / J. Sports Sci. – 2009. – V. 27(3). – P. 195–202.
4. Effects of tapering with light vs. heavy loads on track and field throwing performance. / N. D. Zaras [et al.] / J. Strength Cond. Res. – 2014. – V. 28 (12). – P. 3484–95.
5. Effects of tapering on performance: a meta-analysis. / L. Bosquet [et al.] / Med. Sci. Sports Exerc. – 2007. – V. 39 (8). – P. 1358–65.
6. Tapering practices of New Zealand's elite raw powerlifters / H. J. Pritchard [et al.] / J. Strength Cond. Res. – 2016. – V. 30 (7). – P. 1796–804.
7. Peak age and performance progression in world-class track-and-field athletes. / T. Haugen [et al.] / Int. J. Sports Physiol. Perform. – 2018. – V. 13 (9). – P. 1122–9.
8. Grgic, J. Tapering practices of Croatian open-class powerlifting champions / J. Grgic, P. Mikulic / J. Strength Cond. Res. – 2017. № 31 (9). 2371–2378.
9. Ritchie, D. Where science meets practice: Olympic coaches' crafting of the tapering process / D. Ritchie, J. B. Allen, A. Kirkland / J. Sports Sci. – 2018. – V. 36 (10). – P. 1145–1154.

10. Francis, C. Structure of training for speed (ebook). Access: <https://www.amazon.com/Structure-Training-Charlie-Francis-Concepts-ebook/dp/B00BG9F8UG>. Date of access: 15.07.2019.

11. Lee, J. Insights to Jamaican sprinting success. Stephen Francis & Glen Mills training philosophy. Access: http://riggberger.dinstudio.se/files/Jamaican_Sprint_Secrets.pdf. Date of access: 15.07.2019.

12. The Training and Development of Elite Sprint Performance: an Integration of Scientific and Best Practice Literature / T. Haugen [et al.] / Sports Medicine – 2019. – V. 5:44 <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0221-0>. Date of access: 25.03.2020.

Шатуха И.Г.

ВГУ им. П.М. Машерова (Витебск)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ – СПРИНТЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В легкой атлетике, как и во многих других видах спорта, результат выступления на соревнованиях обусловлен основными факторами: уровнем технической подготовленности, тактической подготовкой, развитием физических качеств, функциональных и психических возможностей спортсменов. На этапе непосредственной предсоревновательной подготовки легкоатлетов-спринтеров особое значение приобретает психическая готовность спортсменов к выступлению на соревнованиях.

Этап предсоревновательной подготовки непродолжителен – месяц и менее, в течение этого времени невозможно существенно изменить подготовленность спортсмена (например, развить физические качества). В связи с этим психологическая подготовленность спортсмена к участию в соревнованиях имеет приоритетную роль.

Успешное выступление в соревнованиях, как правило, зависит от учета психических и эмоциональных состояний спортсмена [3]. Управление собственным состоянием зависит от умения легкоатлета использовать различные психологические приемы.

Во время предсоревновательной подготовки тренер должен обратить особое внимание на индивидуальные психические особенности спортсмена, которые обеспечивают регуляцию психической напряженности в период соревнований. От этих данных зависит скорость перехода от пассивных состояний к периоду предельной активности физических и психологических состояний.

Участие легкоатлета в соревнованиях является определенным стрессовым состоянием. Стресс, вызванный участием в соревнованиях, – это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации,