

Введение

В настоящее время оперативное планирование (или планирование в рамках тренировочного занятия) осуществляется в виде задания конкретных упражнений и определенных норм нагрузки в них. Например, тренер по легкоатлетическому бегу предлагает своим ученикам пробежать на тренировочном занятии 5 раз по 200 метров (с точным указанием скорости преодоления каждого отрезка и длительности интервалов отдыха между ними). У тренеров игровых или сложно-координационных видов спорта положение более тяжелое, так как им трудно точно запланировать меру интенсивности специальных упражнений.

Тем не менее, во всех ситуациях подобного типа тренеры предполагают, что после тренировок в организме спортсменов должны произойти определенные сдвиги (у каждого спортсмена – свои: по величине и направленности, в зависимости от индивидуальной структуры тренированности и адаптации к нагрузке такого типа). Такие сдвиги получили название **«срочной адаптации» (СА)** или **«срочного тренировочного эффекта» (СТЭ)**.

Н.И. Волков, внесший наибольший вклад в исследование этой проблемы, определяет СА как *«непосредственный ответ организма на однократное воздействие физической нагрузки. Реализуется он на основе готовых, ранее сформировавшихся биохимических механизмов и сводится преимущественно к изменениям энергетического обмена и функций вегетативного его обслуживания»*. СТЭ определяется величиной и характером биохимических изменений в организме, происходящих непосредственно во время действия физической нагрузки и в период срочного восстановления (ближайшие 30-60 минут после нагрузки), когда *«происходит ликвидация кислородного долга, образовавшегося во время работы»* (Волков Н.И. с соавторами, 2000).

Было бы неверным полагать, что СТЭ определяется только по показателям биохимических изменений в организме спортсменов. С позиции спортивной метрологии, в качестве критериев СТЭ можно использовать также биомеханические, биологические, физиологические и психологические критерии, которые соответствуют требованиям оперативного контроля (Годик М.А., 1988). Широкое распространение, например, получила шкала Борга, в которой СТЭ оценивается по степени срочной адаптации психики спортсмена к нагрузке соревновательных и тренировочных упражнений.

Содержание:

Введение	3
1. «Срочная адаптация» и «срочный тренировочный эффект»: общая характеристика, методы измерения и оценки	4
2. Взаимодействие срочных тренировочных эффектов	8
3. Особенности СТЭ в различных видах спорта	9
3.1 Срочные тренировочные эффекты циклических упражнений	9
3.2 Срочные тренировочные эффекты упражнений в единоборствах	17
3.3 Срочные тренировочные эффекты упражнений спортивных игр	19
3.4 Срочные тренировочные эффекты ациклических упражнений	33
3.5 Энергетическая «стоимость» срочных тренировочных эффектов	38
4. СТЭ соревновательных упражнений как критерии срочной адаптации	40
5. Оперативные сдвиги в технике двигательных действий как критерии СТЭ	41
6. Объем и интенсивность как параметры «внешней» нагрузки	46
7. Критерии и компоненты нагрузки в фигурном катании	48
8. Соревновательные нагрузки и их тренировочные эффекты	52
8.1 Показатели срочных тренировочных эффектов в фигурном катании	53
9. Особенности СТЭ у фигуристок-юниорок с различным уровнем физической работоспособности	63
9.1 Классификация фигуристок-юниорок в зависимости от уровня физической работоспособности	63
10. Исследование структуры и показателей основных компонентов нагрузки произвольных программ фигуристок-юниорок	65
11. Исследование структуры и показателей основных компонентов нагрузки коротких программ фигуристок-юниорок	79
12. Показатели ЧСС работы и восстановления при выполнении фигуристами короткой и произвольной программ	84
13. Исследование взаимосвязи между показателями «внешней» и «внутренней» (СТЭ) нагрузки коротких программ фигуристок	90
14. Исследование величины срочных тренировочных эффектов у фигуристок 12-15 лет при выполнении произвольной программы, макета и различных ее частей	92
14.1 Динамика ЧСС при прокате программы целиком и в виде макета	92
14.2 Значения ЧСС при прокате произвольной программы по частям	98
15. Исследование взаимосвязи между показателями «внешней» нагрузки произвольных программ фигуристок и СТЭ	101
16. Особенности срочных тренировочных эффектов различных вариантов выполнения произвольной программы фигуристками-юниорками	101
17. Методика использования показателей СТЭ при управлении нагрузкой стандартных упражнений фигуристок-юниорок	104
Заключение	112
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	115