

**Оптимизация предсоревновательных нагрузок в спортивной ходьбе
у девушек-юниорок 16–17 лет**

Холод М. А., Сацук А. С., Бурков С. О.
Белорусский национальный технический университет

Развитие спортивной ходьбы в Республике Беларусь идет по пути возрастания уровня спортивного мастерства на различных этапах многолетней тренировки, что обуславливает применение новых, усовершенствованных методик, которые приводят к повышению роли управления учебно-тренировочным и предсоревновательным процессом спортсменов на различных этапах подготовки, что в свою очередь позволяет достичь высоких результатов в соревновательной деятельности. На настоящий момент отсутствует эффективная «подводка» спортсменов к соревнованиям, выраженная в отсутствии четкой экспликации структуры мезо- и микроциклов, несоответствия тренировочных нагрузок соревновательным дистанциям в предсоревновательной подготовке девушек-юниорок 16–17 лет.

В ходе исследования нами изучались способы оптимизации предсоревновательной подготовки девушек-юниорок 16–17 лет: использование в качестве «подводки» следующей системы микроциклов «предсоревновательный – модельный – восстановительный, с включением соревновательного однодневного микроцикла», для выхода спортсменок на «пик» спортивной формы, обеспечивающих четкую экспликацию структуры предсоревновательной подготовки, а также согласованность и совместимость предсоревновательных тренировочных нагрузок по объему и интенсивности с объемом и интенсивностью соревновательных дистанций. В результате проведенного исследования на дистанции 3 км время прохождения дистанции снизилось на 23 с, что составило прирост результативности на 2,7 %, на дистанции 5 км улучшения составили 14 с или 1,0 %, а на дистанции 10 км – 33 с, что составило 1,2 %. Настоящие улучшения результатов соревнований были достигнуты за счет выхода спортсменок на «пик» спортивной формы, благодаря достижению оптимальной степени действий «запаздывающей трансформации кумулятивного эффекта».

Улучшение соревновательной результативности обусловлено адаптацией к мышечной работе в данной зоне мощности физической нагрузки, психологической резистентности к трудностям соревновательных дистанций, составление личного тактического плана прохождения дистанции.