



Рисунок 3– Результаты представителей Республики Беларусь и спортсменов, занявших первое и последнее результативное место в соревнованиях по комбайну на 1-м этапе Кубка мира 2012 года

На основании вышесказанного можно сделать выводы о том, что соревнования по современному пятиборью в рамках олимпийской программы в Лондоне обещают быть зрелищными и захватывающими, а надежды белорусов на медали наших пятиборцев не безнадежны.

1. Penille, S. Modern Pentathlon / S. Penille // Mediaguide. – 2008.
2. British modern tetrathlon and modern pentathlon rules. Effective from 1 July 2009. Modern Pentathlon is an Olympic Sport. – Pentathlon GB, Norwood House, University of Bath, Claverton Down, 2009.
3. Сиренко, В.А. Бег на средние дистанции / В.А. Сиренко. – К.: Здоровья, 1985. – С. 5–76.
4. Спортивная стрельба: учеб. пособие для ин-физ. культуры / А.Я. Корх [и др.]; под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
5. Савицкий, Я.И. Биатлон / Я.И. Савицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 168 с.
6. Астафьев, Н.В. Методика контроля за подготовленностью юных биатлонистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н.В. Астафьев. – Омск, 2001. – 19 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

А.С. Чудников,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Высокий уровень достижений в современном плавании требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, и, в первую, очередь, ее основного раздела – спортивной тренировки. Дальнейший рост спортивных достижений зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования учебно-тренировочного процесса. В результате тренировки в организме спортсмена происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения, формируются взаимосвязи в деятельности различных органов, что, собственно, и определяет развитие тренированности спортсмена.

Современный уровень спортивного плавания исключительно высок. В связи с этим подготовка квалифицированных пловцов связана с совершенствованием учебно-тренировочного процесса. Рациональное построение тренировочного процесса предполагает знание основных закономерностей развития тренированности, энергообеспечения двигательной деятельности, факторов, лимитирующих спортивные достижения, особенностей динамики восстановления. В основе комплекса тренировочных воздействий лежат величина и направленность тренировочных нагрузок, которые, в свою очередь, зависят от интенсивности и продолжительности выполнения упражнений [1].

Факторами, обуславливающими эффективность подготовки пловцов на этапе спортивного совершенствования, являются: состав средств и методов тренировки, динамика нагрузок, построение различных структурных образований тренировочного процесса, применение дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т. п.) [3].

Принципиальная значимость выявления благоприятной на начальном и базовом этапах многолетнего спортивного совершенствования динамики становления мастерства обусловлена распространенным во многих

странах форсированием подготовленности юных спортсменов. Общая продолжительность этих этапов у спортсменов в среднем на полтора года меньше, что отражает опережающее становление их мастерства.

У спринтеров общая продолжительность этих этапов несколько больше, что связано с меньшим темпом естественного формирования функциональной основы их успехов. Наибольшая – 8–9 лет – продолжительность подготовки, предшествующей этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей у мужчин, специализирующихся в вольном стиле на 50, 100 и 200 м, брассе и баттерфляе, т. е. в тех дисциплинах, где успех во многом обусловлен уровнем скоростно-силовых качеств. У подавляющего большинства пловцов этих специализаций она варьирует от 8 до 12 лет [6].

Достижение высоких спортивных результатов в плавании возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Структура многолетней тренировки обуславливается многими факторами. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в плавании; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальные способности спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке [2].

Для рационального планирования многолетней подготовки важным является точное установление оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно выделяют три возрастные зоны в процессе многолетней подготовки – первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период наиболее напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Таким образом, вопросы организации тренировочного процесса, построения тренировочных нагрузок, рационального соотношения упражнений различной интенсивности в макро-, мезо-, микроциклах и отдельных занятиях постоянно находятся в поле зрения исследователей и тренеров.

При построении многолетней тренировки должна быть обеспечена такая организация тренировочного процесса, которая позволила бы заметно усложнить тренировочную программу от одного этапа многолетней тренировки или от одного макроцикла к другому. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технических способностей спортсмена, повышения функциональных возможностей основных систем его организма. При этом необходимо учитывать, что, приспособившись к определенному характеру тренировочного процесса, составу средств и методов, динамике нагрузок и т. п. в одном тренировочном макроцикле, организм спортсмена отвечает на такие же раздражители, если они применяются в следующем макроцикле, значительно меньшей реакцией. Это неизбежно приводит к снижению интенсивности протекания адаптационных процессов, замедлению темпов роста или даже стабилизации уровня тренированности и спортивных результатов. Поэтому следует четко выделить задачи, по которым должна идти интенсификация тренировочного процесса в течение всего пути спортивного совершенствования [7].

Целью тренировки является достижение физического совершенства и высот спортивного мастерства. На пути к достижению цели на каждом из этапов тренировки приходится решать большой круг конкретных задач: укреплять здоровье пловцов, обучать их спортивной технике и тактике, совершенствовать физическое развитие и подготовленность, воспитывать моральные и волевые качества, повышать уровень общих и специальных знаний и т. д. К основным задачам относятся на этапе спортивного совершенствования относятся:

- планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла;
- своевременная узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- постепенное, из года в год, увеличение общего количества тренировочных занятий в микроциклах;
- планомерное увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками;
- планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;
- постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;
- планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии [5].

Разработка многоциклового варианта годичной подготовки на основе нормативных величин тренировочных нагрузок различной направленности позволит повысить качество учебно-тренировочного процесса квалифицированных пловцов и надежность их выступления в отборочных и основных соревнованиях сезона.

В результате исследования, проведенного в СДЮШОР «Волна», был внедрен ряд новых положений в методику тренировки квалифицированных пловцов:

- унифицированная система нормирования тренировочных нагрузок в различных зонах интенсивности;
- величины направленного тренирующего воздействия нагрузок в отдельном занятии;
- типовая структурная модель макроцикла подготовки;
- модели годового цикла подготовки пловцов в группах спортивного совершенствования, предусматривающие четырехцикловый вариант организации тренировочных нагрузок [4].

Результаты исследования помогут при составлении программно-нормативных документов для групп спортивного совершенствования СДЮШОР.

Методика нормирования тренировочных нагрузок различной направленности микро-, мезо- и макроциклах позволяет:

- упорядочить и упростить планирование и реализацию тренировочных программ;
- применять направленные нагрузки различного тренирующего воздействия, стимулируя планируемый рост подготовленности спортсмена;
- при многоцикловом варианте годового планирования добиваться постоянного роста тренированности и успешного выступления в основных соревнованиях на протяжении всего года.

Проведение исследования было организовано в форме последовательных этапов с самостоятельными задачами и средствами из решения.

В ходе эксперимента определялось нормирование величины тренировочных нагрузок, выполняемых в различных зонах интенсивности, которое способствовало выявлению рациональных вариантов построения тренировочных нагрузок в мезоциклах различной направленности.

В ходе исследования было выявлено:

- элементарной нормативной единицей тренировочной нагрузки является объем упражнений, обеспечивающий направленное тренирующее воздействие в соответствии с резервными возможностями спортсмена. Для 1-ой зоны интенсивности нормативной единице соответствует объем 5000–6000 м; для 2-ой зоны интенсивности – 3000–3500 м; для 3-й – 1500–2000 м; для 4-й – 400–500 м; для 5-й – 200–250 м, при выполнении задания интервальным методом.

– рациональная модель заверщенного цикла этапной подготовки должна предусматривать включение стандартного набора мезоциклов и микроциклов, последовательно стимулирующих повышение уровня тренированности пловца, и может быть реализована многократно в соответствии с годовым планом основных соревнований.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы:

- модель построения годового цикла подготовки квалифицированных пловцов должна разрабатываться в соответствии с количеством основных соревнований сезона;
- так как в течение года планируется ряд важных стартов, четырехцикловая модель более эффективна по сравнению с одно- и двухцикловыми вариантами построения годичной подготовки в группах спортивного совершенствования СДЮШОР;
- элементарной нормативной единицей тренировочной нагрузки является объем упражнений, обеспечивающий направленное тренирующее воздействие в соответствии с резервными возможностями организма пловца;
- унифицированная схема воздействия плавательных нагрузок различной направленности на организм спортсмена включает следующие величины: предельная, большая, средняя и малая. При этом предельному воздействию соответствует четыре нормативных объема, большому – три, среднему – два, малому – один, независимо от зоны интенсивности выполненного упражнения.

Объем упражнений, выполняемых в первой зоне интенсивности, должен составлять 46 % от общего объема плавательной подготовки, во второй зоне интенсивности – 34 %, в третьей – 13,5 %, в четвертой – 4 % и в пятой – 2,5 %.

Применение четырехцикловой модели построения тренировочных нагрузок при подготовке пловцов в группах спортивного совершенствования в СДЮШОР «Волна» позволило улучшить спортивные результаты в плавании на основных соревновательных дистанциях 50, 100 м на 2,5–3 %, повышает стабильность и надежность выступления спортсменов в отборочных и основных соревнованиях в течение всего учебно-тренировочного года.

1. Булгакова, Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: автореферат дис. ... д-ра пед. наук. / Н.Ж. Булгакова. – М., 1976. – 65 с.

2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

3. Многолетнее планирование тренировки пловцов 15 лет и старше: метод. рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 24 с.