

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СКОРОХОДОВ

Н. И. Литенков

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматриваются элементы индивидуальной подготовки квалифицированных скороходов с учетом исходного состояния здоровья, уровня подготовленности, предрасположенностью к отдельным методам тренировки и предшествующим опытом тренировочного процесса с планированием вхождения в оптимальную спортивную форму и показом высокого спортивного результата.

Ключевые слова: физическая работоспособность, уровень физического состояния (УФС), частота сердечных сокращений (ЧСС), PWC_{170} (V), двигательная активность, спортивная тренировка, спортивная ходьба, годичный план тренировки, спортивная форма.

Составление плана тренировки есть творческий процесс, включающий знания тренера и спортсмена, опыт каждого из них, умение предвидеть периоды наибольшей работоспособности и относительно-го отдыха, а также правильно поставить реальные задачи и определить возможные результаты.

В настоящее время для квалифицированных спортсменов принято индивидуальное планирование. Планирование тренировки в спортивной ходьбе, как и в других видах легкой атлетики, делится на перспективное, или многолетнее, а также годичное и текущее.

В перспективном плане отражается по годам общий объем тренировки, относительная интенсивность, количество тренировочных занятий, общее время тренировки, средства тренировки, достижение определенных результатов.

Круглогодичная тренировка планируется по периодам, месяцам и даже неделям. Здесь отражаются те же показатели, что и в многолетнем плане, однако каждый показатель рассматривается более подробно, что позволяет проследить за динамикой тренировочного процесса. В годичном плане можно проследить за изменением объема и интенсивности нагрузки, за соотношением общей и специальной физической подготовки в каждом периоде.

Обычно в годичном плане предусматривается участие спортсмена в соревнованиях (указываются сроки соревнования и предполагаемые результаты), приводятся контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Годичный план тренировки – основной документ планирования, отражающий идею, принципы тренировки, мысли тренера и спортсмена.

При составлении годичных планов тренировки (лучше, если план составляется при участии спортсмена) необходимо руководствоваться состоянием здоровья скорохода, уровнем его тренированности, predisположенностью к отдельным средствам тренировки, наконец, всем предшествующим опытом тренировки.

Текущее планирование – это конкретное планирование средств и методов тренировки, дозировки упражнений, времени и характера отдыха, условий проведения тренировочных занятий на месяц, неделю и даже на одно занятие.

Но как бы хорошо ни составлялся годичный план тренировки, все равно жизнь вносит свои существенные коррективы, и предусмотреть и учесть все заранее крайне трудно.

Годичное планирование в тренерской практике спортивной ходьбы является основным.

Планирование годичной тренировки одноцикловое. Скороходы должны достигнуть спортивной формы, как правило, к июню-июлю и удерживать ее в течение 2–2,5 месяца. Правда, зимой наши скороходы соревнуются 1–2 раза, причем, как правило, на дистанции 10 км. Но специальной подготовки к этим соревнованиям не ведется. Проверяется лишь ход подготовки к летнему сезону. Скороходы, которые форсируют свою подготовку к зимним соревнованиям, как правило, не могут добиться летом и осенью высоких результатов. [1]

Для того чтобы приобрести спортивную форму в июне-июле, а не раньше, необходимо скорость прохождения тренировочных отрезков повышать постепенно.

Тренеры выделяют несколько зон увеличения абсолютной скорости в годичном цикле.

У скороходов, специализирующихся на 20 км, первая зона (исходя из времени прохождения отрезка 400 м) бывает 2 мин. – 2 мин. 0,5 сек., последняя зона – 1 мин. 35 сек. – 1 мин. 40 сек.

Почему не быстрее? Скорость 400 м за 1 мин. 35 сек. близка к критической, превышение ее приводит к появлению периодов полета. И если эта ошибка не отмечается визуально, то ее легко обнаружить на кинограмме.

У скороходов, специализирующихся на 35 км, первая зона составляет 52–54 мин. на 10 км, в последней зоне скорость соответствует соревновательной скорости.

Говоря о постепенности в повышении нагрузки, мы имеем в виду, что ее рост происходит по прямой, восходящей к июню-июлю. Хотим мы того или нет, но обязаны планировать периоды спада, т.е. периоды относительного отдыха. Кривая тренировочной нагрузки представляет волнообразную линию. Вначале годичного цикла волны нерезкие и, небольшие: примерно 3–4 недели роста нагрузки, затем неделя спада. Летом эти волны вырисовываются рельефнее, они проводятся чаще и по амплитуде больше: две или даже одна неделя «острая», другая неделя – неделя относительного отдыха, неделя переключения.

Как правило, волны планируются недельные – это малые волны. Двухнедельные волны принято называть средними (например, после отборочных соревнований – те недели относительного отдыха). И, наконец, 4–5 недель (в конце сезона) – большие волны.

Значение этих волн велико, особенно для сохранения спортивной формы после ответственных соревнований [2].

При планировании средств совершенствовании общей и специальной выносливости необходимо избегать однообразия в тренировках, угнетающе действующего на нервную систему спортсмена. Даже если на два рядом стоящих дня тренировки намечено решать одну и ту же задачу, то делать это нужно разными средствами.

Чередование различных средств тренировки, изменение дозировки упражнений, внесение в тренировку нового, смена мест занятий, эмоциональность в проведении занятий – вот условия для того, чтобы избежать явлений перетренированности при планировании тренировки у скороходов.

Список литературы

1. Соколов, В. А. Методика тренировки в легкой атлетике / В. А. Соколов. – Минск : Полымя, 1994. – С. 504.
2. Юшкевич, Т. П. Тренировка в спортивной ходьбе / Т. П. Юшкевич, Е. С. Сидорук // Методика тренировки в легкой атлетике : Учебное пособие : под общ. ред. В. А. Соколова. – Минск : Полымя, 1994. – 126 с.