

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних і неолімпійських видів спорту

Л Е К Ц І Я

для студентів 3-го курсу спеціальності «Фізичне виховання»,

«Спорт», освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

на тему

**СТРУКТУРА ТА ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ В МАКРОЦИКЛАХ,
ПЕРІОДАХ, ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

Розробив:

к.н.ф.в., доцент

Островський М.В.

Львів – 2013

ЗМІСТ

1. Побудова макроциклів.
2. Тренування в підготовчому періоді.
3. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості упродовж року і макроциклу.

Побудова макроциклів

Структура тренувальних макроциклів залежить головним чином від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення. Тому будова тренувальних макроциклів першого етапу багаторічної підготовки, де основним завданням є створення /на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я /технічних і функціональних передумов для ефективної підготовки в майбутньому, принципово відрізняється від будови макроциклів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На першому і другому етапах багаторічної підготовки тренувальний процес будується переважно на основі річних макроциклів, в яких, в основному, паралельно /у разі необхідності й послідовно/ вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки спортсмена.

На подальших етапах, коли ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей, для досягнення найвищих спортивних результатів і успішного виступу в змаганнях, макроструктура тренування має більш складний і конкретизований /у кожному конкретному випадку/ характер. Тривалість і структура макроциклів обумовлюється багатьма факторами. В їхньому числі, в першу чергу, слід назвати специфічні особливості виду спорту і закономірності становлення в них основних складників спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях, індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структуру його підготовленості, зміст попередньої підготовки.

В системі підготовки виділяють мегацикли, тривалість яких може становити 2-4 роки.

Тренування в підготовчому періоді.

Сучасне тренування плавців високого класу з перших днів підготовчого періоду будується на основі вправ, які готують фізичні, психічні і технічні передумови для подальшого спеціального тренування. Застосовуючі вправи за характером і

структурою можуть значно відрізнятись від змагальних, так як основне завдання підготовки на цьому етапі - не власне розвиток комплексних якостей, що визначають рівень спортивного результату, а підвищення можливостей окремих факторів, які є їх основою. Це передбачає широке використання різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ, в значній мірі близьких до загальнопідготовчих. У подальшому по мірі переходу підготовки до наступної стадії, склад засобів і методів змінюється: підвищується доля змагальних і спеціальнопідготовчих вправ, наближених до змагальних по формі, структурі і характеру впливу на організм плавця.

При підготовці спортсменів високої кваліфікації, як правило, планують короткий загальнопідготовчий етап і тривалий спеціально-підготовчий, а у спортсменів невисокої кваліфікації - навпаки.

Загальнопідготовчий етап. Основні його завдання: підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму, вдосконалення рівня основ техніки і тактики. На цьому етапі підготовки перш за все закладають основу функціональної підготовленості організму для подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності і психічної стійкості до великих навантажень. Спеціальна частина підготовки полягає у вибіркового поліпшенні окремих якостей, від яких залежить рівень спортивного результату. Особливого значення надають вибіркового впливу на можливості до аеробного і анаеробного ресинтезу АТФ, на розвиток швидко-силових параметрів робочих рухів, вдосконалення техніки рухів, продуктивність дихання, економічності роботи тощо. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження.

У відповідності до сучасних вимог, які пред'являються до організації процесу спеціальної підготовки плавців високого класу, на цьому етапі можуть застосовуватися спеціально-підготовчі вправи в більшій або меншій мірі наближених до змагальних.

Виключно великий обсяг тренування на суші - 5-6 годин щотижневе.

Основна їх спрямованість - підвищення силових якостей і рухомості в суглобах, координаційних здібностей і загальної витривалості. Силова підготовка передбачає широке застосування як традиційних обтяжень /штанга, тренажери типу "Геркулес", еспандери тощо/, так і спеціального тренажерного обладнання, специфічного для спортивного плавання, а також забезпечення сумісного розвитку різних рухливих якостей і вдосконалення технічної майстерності плавців.

Доля змагальних вправ в загальному обсязі роботи, яка виконується, низька. Ефективність тренування на першому етапі підготовчого періоду не знаходиться в прямій залежності від обсягу змагальних вправ в загальному обсязі тренувальної роботи. Більш того, надлишковість змагальних вправ в цей період іде на шкоду допоміжним і спеціальнопідготовчим вправам, що може знизити спортивні результати.

Спеціально-підготовчий етап. Тренування на даному етапі спрямоване на подальший розвиток тренуваності й спортивної форми. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, тренувальних форм змагальних вправ, а також власне змагальних,

Зміст тренування передбачає розвиток комплексних якостей /швидкісних можливостей, спеціальної витривалості/ на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду. Крім того, не останнє місце відводять конкретно спрямованим засобам, які допомагають розвитку спеціальної працездатності.

Як і раніше, великий обсяг роботи на суші. Однак спрямованість її помітно змінюється: силова підготовка переважно здійснюється з використанням спеціального тренажерного обладнання, вправи передбачають роботу м'язів, які несуть основне навантаження в процесі змагальної діяльності.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, в основному акцентовані на підвищення рухомості в плечових і гомілковостопних суглобах.

Велику увагу приділяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності змагальної діяльності. Це завдання вирішують паралельно з розвитком фізичних якостей і має два аспекти:

1/ вдосконалення якісних особливостей рухомої навички /форми і структури рухів/, як основи підвищення швидкісних можливостей;

2/ вироблення економічної і варіабельної техніки рухів як основи підвищення спеціальної витривалості.

Спрямованість засобів і методів тренування на цьому етапі сприяє покращенню координації рухомих і вегетативних функцій. В найбільшій мірі це досягається широким використанням змагальних вправ, доля яких в загальному обсязі роботи суттєво підвищується. Змагальні вправи розподіляються нерівномірно упродовж другого етапу підготовчого періоду. Їх кількість поступово збільшується до його кінця. Це ж стосується і застосування різних спеціально-підготовчих вправ. На початку етапу вони далекі від змагальних і сприяють вибірковому впливу на різні сторони спеціальної працездатності. Однак по мірі розвитку спеціальної тренуваності і становлення спортивної форми підготовка спортсмена набуває вираженого інтегрального характеру. Їх мета - втілення в змагальних діях усього комплексу функціональних і психічних перебудов рухових навичок, знань і досвіду, досягнутих за попередній період напруженого тренування.

Тренування в змагальному періоді. Основним завданням змагального періоду є подальше підвищення і збереження досягнутого рівня тренуваності, розвиток і підтримка спортивної форми, і можливо, більш повна реалізація його в змаганнях. Це досягається застосуванням змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

Спеціальну підготовку в змагальному періоді організовують відповідно до календаря головних змагань. Їх кількість у кваліфікованих плавців коливається в межах двох-чотирьох упродовж макроциклу, однак кульмінаційним, як правило, є одне з них.

У процесі спеціальної підготовки враховують всі конкретні особливості даних змагань; завдання, що стоять перед спортсменом, склад передбачуваних учасників, умови проведення тощо.

Інші змагання носять тренувальний характер. Спеціальна підготовка до них,

як правило, не проводиться. Самі вони є важливими ланцюгами підготовки до основних змагань. Частина з них передбачена існуючим календарем, а частина організується у виді контрольних стартів.

На методику безпосередньої підготовки до змагань впливають тривалість основних змагань, кількість стартів в них, обумовлених як специфікою дистанції, так і індивідуальними особливостями спортсменів. При цьому, повинні застосовуватися навантаження, аналогічні змагальним. Характер передбачаємої змагальної діяльності повинен також враховуватися при плануванні мікроциклів, в яких вирішуються завдання спеціальної підготовки: в окремих мікроциклах слід застосовувати підряд декілька навантажень, кожне з яких повинне підвищувати втомлення, викликане минулим.

Величина змагальних навантажень багато в чому залежить від характеру змагань, наявності сильних суперників, емоційного настрою спортсмена. Зрозуміло, що відповідальні змагання відчутніше впливають на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження і контрольні змагання.

В умовах довгих змагань необхідно використовувати вправи, які здатні підтримати і підсилити наявний рівень підготовки. В тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, інколи й дуже відмінних від змагальних, наприклад, з арсеналу засобів загальної фізичної підготовки. Тренувальні вправи, дещо відмінні від змагальних, можуть складати програми самостійних занять, які мають на меті підтримати тренуваність.

Підтриманню рівня тренуваності в змагальному періоді сприяє також застосування мезоциклів з контрастною структурою. В цьому випадку мезоцикл складається із декількох чергуючих мікроциклів. В одному з них широко застосовуються змагальні й близькі до них спеціально-підготовчі вправи, а в другому - загально-підготовчі, які значно відрізняються від змагальних.

При підготовці до відповідальних змагань слід звертати увагу ще на один суттєвий момент. В процесі тренування у плавця виробляється певний рівень коливань спеціальної працездатності на протязі дня, причому найвищий рівень її реєструється в певний час тренувальних занять. Тому важливо організувати

основні заняття та контрольні старты в той же час дня, в який передбачається проведення основних змагань.

Географічне положення місця майбутніх змагань, час їх проведення можуть вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. В залежності від цього, плануючи підготовку до відповідальних виступів, треба раніше змінювати криву коливань працездатності так, щоб її під'ом приходився на години змагань. Якщо точний час змагань невідомий або плавцю приходиться приймати декілька стартів упродовж дня, тоді варто планувати основні тренувальні заняття та контрольні змагання в різний час, а також негадано міняти час контрольних прикидок та тренувальних занять.

Мінімальний час, необхідний для перебудови ритму в залежності від нових умов - 3-4 тижня.

Перебудова ритмічних коливань працездатності у відповідності із термінами змагань обумовлює також спеціальне планування декількох останніх перед змаганнями /переважно трьох-п'яти/ мікроциклів. Таке планування полягає у створенні такого режиму роботи та відпочинку» який співпадає би з тим, що буде в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях співпала з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність у ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

Основну увагу в час змагального періоду потрібно приділяти побудові тренувань напередодні найбільш відповідальних змагань.

Вони повинні бути строго індивідуальними і не вписуватись в стандартні схеми. На їх організацію впливають: функціональний стан організму і рівень тренуваності спортсмена, ступінь стабільності техніко-тактичної майстерності, наявний психічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні і змагальні навантаження тощо. Незважаючи на індивідуальний характер тренувань, для їх раціональної організації важливо дотримуватись загальних положень.

Так, не слід підвищувати функціональні можливості основних систем і

механізмів, які визначають рівень спеціальної витривалості. Їх стан підтримують лише на раніше досягнутому рівні, а це не потребує великого обсягу інтенсивної роботи.

Відомо, що після занять з великими навантаженням період відновлення окремих сторін працездатності, а також можливостей основних функціональних систем організму може проходити декілька днів. Тривалість періоду відновлення в значній мірі залежить від спрямованості занять з великим навантаженням. Після швидкісних навантажень він менше, а після навантажень "на витривалість" - довше. Тому якщо такі заняття плануються безпосередньо перед змаганнями, то вони повинні проводитись не пізніше чим за 3-5 днів до стартів. Після цього треба різко зменшити навантаження. Деяке збільшення долі швидкісних вправ в дні, безпосередньо перед змаганнями, дозволяє покращити стан центральної нервової системи, працездатність нервових клітин підвищується в передзмагальні дні, досягають максимуму в день змагань і знижується після нього до норми, а іноді і більше /Н.Г.Озолін, 1970/.

Особливу складність тренування в змагальному періоді набуває у спортсменів міжнародного класу, які готуються до виступу в складах команд в чемпіонатах Європи, світу, на олімпійських іграх. В цьому випадку у спортсменів, як правило, буває ряд кульмінаційних змагань: чемпіонат держави, який є вибіркоким для комплектування збірної команди, і безпосередньо престижні змагання сезону. Після чемпіонату держави перед спортсменом, який увійшов в склад команди, і його тренером виникає складне завдання:

як побудувати тренування на заключному етапі, щоб не тільки досягнути абсолютно кращих спортивних результатів, але і по можливості суттєво перевищити попередні досягнення. Практика останніх років дає багато прикладів тому, як раціонально побудованим тренуванням на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань можна не тільки добитися особистих досягнень, але і підвищити результати стрибкоподібно. Однак багатьом спортсменам цього зробити не вдається, і вони не тільки не демонструють свої кращі результати, але навіть значно погіршують їх в порівнянні з результатами, показаними на

чемпіонаті держави напередодні європейських, світових, або олімпійських стартів.

Як добитися, щоб спортсмени не тільки показували найвищі досягнення в основних змаганнях сезону, але й підвищували результати стрибкоподібно?

Для об'єктивізації процесу безпосередньої підготовки до змагань необхідно: визначити раціональне співвідношення вправ, спрямованих на розвиток різних якостей; встановити оптимальне поєднання обсягу та інтенсивності навантажень і повноцінного відпочинку; планувати тренувальні навантаження, відновлювальні заходи і харчування як єдиний процес; контролювати функціональний стан спортсменів; їхні реакції на навантаження з метою індивідуального планування і коригування тренувального процесу. Потрібно також розробити і застосувати комплекс фізіотерапевтичних і психологічних заходів для якнайкращої підготовки спортсмена до конкретного старту.

В останні роки в різних країнах розроблені типові моделі перед-змагальної підготовки плавців до основних змагань сезону. В залежності від інтервалу між чемпіонатами країни і відповідальними змаганнями сезону тривалість етапу безпосередньої підготовки коливається в межах 5-8 тижнів. Етап безпосередньої підготовки, як правило, складається із двох мезоциклів: одним з них /з високим сумарним навантаженням/ спрямований на розвиток якостей і здібностей, які обумовлюють рівень спортивних досягнень, другий - на повноцінне відновлення, забезпечення оптимальних умов для протікання в організмі плавця адаптаційних процесів, підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з урахуванням специфіки дистанцій, складу учасників, організаційних, кліматичних і інших факторів.

На малюнку представлена схема безпосередньої підготовки сильніших плавців до основних змагань сезону, яка широко застосовувалась як у нас в країні, так і в зарубіжних країнах. Період безпосередньої підготовки загальною тривалістю від 5 до 8 тижнів охоплює проміжок між чемпіонатами країни і основними змаганнями сезону - чемпіонатами Європи або світу, олімпійськими іграми. Перші декілька /4-5/ днів після чемпіонату країни відводяться активному

відпочинку, фізичному та психологічному відновленню після минулих стартів. Далі планується базовий мезоцикл тривалістю три тижні. Як правило, він підрозділяється на дві однакові за часом частини: допоміжну і спеціально-підготовчу.

Тренування в першій частині базового мезоциклу подібне з тренуванням на першому етапі підготовчого періоду. Воно відрізняється тим, що денний обсяг роботи, який виконується в ці дні, перевищує величини, які мали місце раніше. Достатньо сказати, що щоденне тренування частіше за всього займає до 5-7 годин при двох-чотирьох заняттях упродовж дня. Перша половина мезоциклу, як правило, закінчується контрольними змаганнями в додаткових номерах програм. Друга частина мезоциклу носить спеціалізований характер і за колом вирішуючих завдань, підбору засобів і методів, особливостям побудови тренування відповідає тренувальному процесу на II етапі підготовчого періоду. Обсяг роботи різко скорочується - до 3-4 годин щоденно, а інтенсивність її зростає. Завершується мезоцикл контрольними змаганнями. За основними параметрами навантаження тренування в цьому мезоциклі характеризуються виключно сильним специфічним впливом на організм спортсмена. Наприклад, у плавців високого класу денний обсяг роботи в першій частині мезоциклу часто складає 18-22 км, тижневий - 100-150 км при загальних витратах на тренувальні заняття до 30-35 год. за тиждень. Велике сумарне навантаження мезоциклу обумовлене бажанням довести організм тренуваного плавця до стресового стану, який би викликав додатковий адаптаційний поштовх. Фактором, який сприяє більш успішному рішенню цього завдання, служить тренування в умовах середньогір'я, які диктують додаткові вимоги до функціональних систем організму спортсмена.

За базовим планується передзмагальний мезоцикл, основними завданнями якого є відновлення після навантажень минулого мезоциклу, психологічна підготовка до контрольних змагань, вироблення спеціального ритму працездатності з урахуванням передбаченого часу стартів. Обсяг роботи різко скорочується /до 2-3 год. на день при одному-двох заняттях/, підготовка набуває суцільно індивідуального характеру. Широко використовуються різні засоби

відновлення, які дозволяють підтримати високу працездатність, стимулювати протікання відновлювальних процесів. Основна увага приділяється усуненню недоліків в технічній, тактичній і психологічній підготовленості. Спроби внести серйозні зміни в рівень підготовленості до успіху не призводять.

При такому варіанті планування передзмагальної підготовки має місце необхідна відповідність між величиною тренувального впливу і умовами для його трансформації в морфологічні і функціональні переміни, які лежать в основі зросту тренуваності. Етап безпосередньої підготовки до основних змагань набуває види самостійного макроциклу з нетривалими періодами загальної і допоміжної підготовки, спеціальної підготовки і безпосереднього підведення до стартів.

В світовій практиці часто використовується ще одна схема безпосередньої підготовки: тривалість етапу складає шість тижнів і поділяється на два трьохтижневих мезоцикла /мал./. Різниця від першого варіанту полягає у відсутності в першому мезоциклі допоміжної частини: робота всього мезоциклу носить специфічний характер, а навантаження поступово знижується від мікроциклу до мікроциклу. Щоденний обсяг роботи складає 3-5 год. у першому мезоциклі і 1-3 год. у другому. Сумарний обсяг роботи на даному етапі складає 50-60 % по відношенню до напружених етапів року» а інтенсивність її досягає максимальних величин. Особливо значення надається всебічному відновленню спортсмена. На добрий результат можна розраховувати лише в тому випадку, коли упродовж останнього мезоциклу здійснилося повне не тільки фізичне, але й психічне відновлення. Велику увагу необхідно приділити усуненню психічної втоми, зайвої нервової напруги; дуже важливо сформуванню впевненості плавця в своїх силах на основі чіткого усвідомлення як його можливостей, так і сил основних суперників.

З вказаними формами безпосередньої підготовки плавців до відповідальних змагань успішно конкурує в останні роки і друга форма, яка також частіше зустрічається в світовій практиці. Суть її полягає в тому, що основні відбіркові змагання проводяться за 2-3 тижня до основних стартів сезону. Американські

плавці приймають участь у чемпіонаті США, який є відбірковим, як правило, за два тижні до головних змагань сезону. Проводиться напружена спеціальна підготовка до чемпіонату країни. Після чемпіонату плавці, які увійшли до складу збірної команди, на протязі двох тижнів проводять тренування за принципом побудови передзмагальних мезоциклів. Таку схему передзмагальної підготовки в останні роки часто використовують і сильніші плавці нашої країни.

Тренування в перехідному періоді. До основних завдань перехідного періоду належать: виведення спортсмена зі стану спортивної форми, повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень минулого макроциклу, а також підтримка відповідного рівня тренуваності спортсмена для забезпечення його оптимальної готовності до початку наступного макроциклу при дво- або трипікових циклах. Особливу увагу слід звернути на повноцінне фізичне і, особливо, психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовуваних засобів і методів, режим навантажень тощо.

Перехідний період триває, як правило, від трьох до шести тижнів, що залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, від системи планування тренування протягом року, тривалості періоду змагань, складності і відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Існують різні підходи до формування змісту перехідного періоду. Перший підхід передбачає поєднання активного і пасивного відпочинку. Другий, навпаки, передбачає після декількох днів активного або пасивного ВІДПОЧИНКУ - достатньо напружене тренування втягуючого мезоциклу першого етапу підготовчого періоду. Третій підхід є середнім між першими двома і пов'язаний із широким застосуванням засобів активного відпочинку, а також неспецифічних навантажень, які дозволяють забезпечити підтримку основних компонентів тренуваності.

Кожен з цих підходів має свої особливості. Наприклад, перший варіант пов'язаний з тривалим відпочинком, викликає повне згасання функціональних можливостей спортсмена, що вимагає досить тривалої роботи для їх відновлення,

хоча дозволяє повністю відновити можливості психічної сфери спортсмена. Такий підхід доцільний при плануванні тренувального процесу спортсменів високого класу з великим стажем, які знаходяться на етапі збереження вищих досягнень. Другий підхід корисний для спортсменів, які не виконали програми попереднього макроциклу /наприклад, в зв'язку з травмою/ і не отримали запланованих навантажень. Застосування цих варіантів, як правило, вимагає індивідуального підходу. Що ж до побудови типового тренувального процесу, то тут найбільше підходить третій варіант. Його переваги пов'язані з можливістю ефективно вирішити основні завдання перехідного періоду - повноцінне відновлення фізичних і психічних можливостей після навантажень минулого макроциклу і підтримання достатньо високого рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей основних систем організму.

Тренування в перехідному періоді має невеликий сумарний обсяг роботи і незначні навантаження. Обсяг роботи порівняно з підготовчим періодом скорочують приблизно в 3 рази, кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 4-6-х, занять з великими навантаженням не планують.

Різко змінюють і спрямованість роботи. Основний зміст перехідного періоду наповнюють різноманітними засобами активного відпочинку і загальнопідготовчими вправами. При цьому доцільно орієнтуватися на нові, не використані широко в попередньому тренуванні засоби. Слід змінювати місця занять, проводити їх у лісі, біля моря чи річки, в зонах відпочинку.

Добираючи засоби тренування в перехідному періоді, доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, щоб змінити характер тренування, зберегти їх високий рівень. В цьому періоді найбільш доцільно проводити заняття комплексного спрямування з використанням ігрових засобів, що сприяють розвитку рухових якостей. Такі заняття є достатньо емоційними, підтримують рівень тренуваності спортсмена, не перевантажують його психіку. Правильна побудова перехідного періоду /оптимальні тривалість, обсяг і зміст

роботи, величина навантажень/ не тільки повністю відновлює сили спортсмена

після попереднього макроциклу, націлює на активну роботу в підготовчому періоді, але й виходить на більш високий рівень підготовленості порівняно з аналогічним періодом попереднього року.

Спрямованість і зміст перехідного періоду залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходяться спортсмени. Наприклад, на етапі попередньої базової підготовки, в тренуванні юних спортсменів перехідний період виражений слабо. Зате на етапі спеціалізованої базової підготовки вже є чітко виражений перехідний період з його специфічними завданнями і змістом.

В кінці перехідного періоду поступово збільшують навантаження, кількість загальнопідготовчих і допоміжних вправ, зменшують обсяг засобів активного відпочинку. Це дозволяє "загладити" перехід від перехідного періоду до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості упродовж року і макроциклу

Досвід підготовки спортсменів високого класу в останні роки переконливо свідчить про те, що підвищення сумарного обсягу роботи на протязі року - один із важливих факторів зросту спортивних досягнень спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту /таблиця 1/. Як бачимо, за період з 1968 по 1980 рр. у плавців високого класу суттєво підвищились основні параметри тренувальної роботи. При цьому найбільші зміни потерпів річний обсяг роботи, виражений в кілометрах. Разом з тим, в останні роки намітилась стабілізація сумарного обсягу роботи. Особливо це торкнулось таких показників, як загальна кількість тренувальних занять, кількість тренувальних днів на протязі року. Є підстави передбачати, що в найближчі роки кількісні характеристики тренувального процесу стабілізуються, а зміни виникнуть перш за все в якісних показниках: інтенсивності роботи, співвідношенні роботи різної переважної спрямованості. Вже зараз ми часто зустрічаємося з випадками, коли окремі спортсмени, які не

ДОСЯГАЙ результатів за рахунок різкого підвищення обсягу роботи, скорочують його, одночасно підвищуючи інтенсивність роботи.

Аналізуючи максимальні параметри тренувальної роботи, не можна не відмітити, що підготовка ряду плавців високого класу характеризується суттєвими відхиленнями від вказаних середніх величин.

Таблиця 1

*Динаміка зміни параметрів тренувальної роботи протягом року у плавців
високого класу*

Дистанція	Параметри	РОКИ			
		1 1968	! 1972	! 1976	! 1980
100, 200 м /жінки/	Кількість тренувальних занять	450- 500	480- 520	500- 550	550- 600
	Загальний обсяг роботи, год.	780- 850	1000-1100	1100-1200	1200-1300
	Загальний обсяг плавання, км	1300-1400	1400-1600	1800-2000	1900-2100
100, 200 м /чоловіки/	Кіл-ть тренув.занять	450- 500	480- 520	500- 550	550- 600
	Загальний обсяг р-ти.г.	800- 900	1100-1200	1200-1300	1300-1400
	Загальний обсяг пл-ня, км	1400-1500	1700-1800	2000-2200	2100-2300
400,800 м /жінки/	К-ть тренув.занять	450- 500	480- 520	500- 530	540- 580
	Загальн.обсяг р-ти, год.	800- 850	1050-1150	1150-1200	1250-1350
	Загальн.обсяг п-ня, км	1400-1500	1700-1900	2100-2300	2400-2600
400 м /чоловіки	К-ть тренув.занять	450- 500	480- 520	500- 550	550- 600
	Загальн.обсяг р-ти, год.	800- 900	1050-1150	1200-1300	1300-1400
	Загальний обсяг п-ня, км	1500-1600	1700-1900	2700-3000	3000-3200
1500 м /чоловіки/	К-ть тренув.занять	450-500	480-520	530- 550	550- 600
	Загальний обсяг р-ти,год	800- 900	1100-1200	1200-1300	1300-1400
	Загальний обсяг п-ня, км	1600-1700	2100-2300	2900-3200	3300-3500

Наприклад, окремі видатні плавці останніх років, які спеціалізуються на коротких дистанціях, пропливали на протязі року не більше 1300-1600 км. Однак в кожному випадку це пояснювалось індивідуальними особливостями, які частіше виявлялись в природній здібності до спринтерської роботи. Плануючи підготовку таких спортсменів, тренери, як правило, прагнуть зберегти своїх учнів від подавлення спринтерських якостей великими обсягами малоінтенсивної роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей.

Вибір оптимального співвідношення на протязі року роботи різної переважної спрямованості суттєво впливає на ефективність процесу тренування. Покажемо це на прикладі співвідношення обсягів роботи аеробної і анаеробної спрямованості. Дослідження, проведені Н.І.Волковим і Л.П.Ремизовим (1975) показали, що з підвищенням обсягу роботи зростає рівень МПК. Однак, коли обсяг роботи досягає 800 год. в рік, темпи зросту МПК різко скорочуються, а при подальшому підвищенні обсягу роботи зростання рівня МПК зупиняється. Одночасно із підвищенням обсягу роботи аеробної спрямованості знижуються показники МПК, що характеризує максимальну анаеробну ємкість організму. Таким чином, виникає завдання вибору оптимального співвідношення роботи різної спрямованості на протязі року, щоб досягти найбільшого приросту спортивного результату. При цьому повинні бути враховані спеціалізація плавця, рівень підготовленості, індивідуальні особливості. Так, спортсмен, який має високий рівень аеробної потужності, обумовленої перш за все природніми даними або попереднім тренуванням, може приділити особливу увагу роботі анаеробного характеру. б видатні плавці на дистанції 100 і 200 м, у яких рівень МПК і без великого обсягу плавання на протязі року досягає 5,5-6 л/хв. Цим спортсменам, природньо, немає необхідності планувати великі обсяги роботи аеробної спрямованості, а основний акцент тренування слід зробити на розвиток спринтерських якостей, підвищення анаеробних можливостей, економічності роботи тощо.

Співвідношення на протязі року обсягів роботи різної переважної

спрямованості обумовлюється специфікою змагальної дистанції. На сьогоднішній день неможливо дати визначних рецептів по цьому питанню, так як в практиці зустрічаються різні їх вирішення. Так, в номерах програми, пов'язаних з проявом витривалості при змішаному /анаеробно-аеробному/ енергопостачанні /дистанція 200 і 400 м/ обсяг роботи аеробної спрямованості складає 50-60 % від загального річного обсягу, аеробно-анаеробної № 30-40 %, анаеробної /гліколітичної/ - 5-Ю %, анаеробної /алактатної/ - 2-4 %.

Підготовка спортсменів, які спеціалізуються на дистанції 100 м, характеризується значно більш високим обсягом роботи алактатної анаеробної спрямованості. Слід відмітити, що обсяг роботи аеробного і аеробно-анаеробного характеру у сучасних спринтерів декілька змінився в порівнянні з минулими роками. Підвищення довжини дистанцій супроводжується поступовим підвищенням в загальному обсязі роботи вправ аеробно-анаеробного і аеробного характеру. Досвід підготовки кваліфікованих плавців свідчить про наступне співвідношення на протязі року обсягів роботи різної переважної спрямованості /таблиця/. Підвищення довжини змагальних дистанцій приводить до зростання обсягу роботи, яка має аеробну спрямованість, і зменшення обсягу роботи, яка сприяє підвищенню можливостей анаеробних лактатних і алактатних джерел. Підвищення долі роботи спринтерського характеру в загальному обсязі плавання при підготовці плавців на короткі дистанції супроводжується підвищенням відсотка малоінтенсивного /відновлювального/ плавання.

В різні періоди тренувального макроциклу співвідношення обсягів роботи суттєво змінюється. На першому етапі підготовчого періоду великий обсяг роботи аеробної спрямованості. В подальшому поступово зростає обсяг аеробно-анаеробної, а далі і анаеробно-гліколітичної роботи. Вправи, спрямовані на вдосконалення анаеробно-гліколітичних можливостей найбільш широко застосовуються у другій половині підготовчого періоду і в змагальному періоді.

У багатьох тренерів виникла помилкова думка про необхідність

безперервно, на протязі декількох місяців першого етапу підготовчого періоду закладати у спортсменів надійну аеробну базу. На практиці це частіше зводиться до того, що спортсмени щоденно виконують виключно великі обсяги роботи аеробної спрямованості. Така робота може викликати ряд передпатологічних змін у внутрішніх органах. При зростанні сумарного обсягу роботи аеробної спрямованості, яка виконується безперервно на протязі довгого часу, серед кваліфікованих плавців різко зросла кількість спортсменів з хронічною перенапругою міокарду: 3 % - в 1960 р., 14-16 % - в 1968 р., 25-30 % - в останні роки /В.В.Шигалевський, 1980/. Стан безперервної гіперфункції міокарду викликає розвиток патологічної гіпертрофії і веде до погіршення дії міокарду /Ф.З.Меерсон, 1980/. Цього не виникає, якщо гіперфункція переривиста, що має місце при раціонально побудованому тренуванні. В плаванні більше, ніж в інших видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, гіперфункція серця наближається до безперервної. Тривала безперервне аеробне тренування часто призводить до негативних явищ зі сторони нирок і печінки /А.Г.Дембо, 1970/. Порівняння негативних реакцій різних внутрішніх органів на тренування в різних видах спорту показує, що вище вказані передпатологічні і патологічні зміни найбільш характерні для спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах. Вказані негативні явища пояснюються перш за все нераціональною методикою тренування, а не навантаженням сучасного спорту.

*Співвідношення обсягів роботи різної переважної спрямованості у
макроциклі в процесі тренування кваліфікованих плавців в % від
загального обсягу роботи/*

Дистанція	Спрямованість роботи				
	Аеробна	анаеробно-аеробна	анаеробне-алактатна	анаеробна лактатна	аеробна відновлювальна
100 м	25-30	25-30	4-7	8-12	25-30
200,400 м	30-35	35-40	2-5	6-10	15-20
800,1600 м	40-45	35-40	1-2	3- 6	10-15

Ще одна причина, яка вимагає обережного підходу до великих обсягів аеробної роботи, що виконується на першому етапі підготовчого періоду. Вона відноситься в основному до підготовки плавців, які спеціалізуються на дистанції 100 м. Справа в тому, що надмірне захоплення аеробною роботою у цій категорії спортсменів негативно впливає на швидкісній техніці, "заглушає" спринтерські якості. Аналіз досвіду підготовки багатьох плавців-спринтерів свідчить про те, що вони виконують відносно невеликий за сучасними мірками, обсяг роботи. Однак велика частина цієї роботи за характеристикою рухових і вегетативних проявлень відповідає специфіці змагальної діяльності.

Захоплення великими обсягами роботи аеробної спрямованості частіше закінчується невдачею не тільки для окремих спортсменів, але і для команд. Наприклад, різке підвищення сумарного обсягу роботи сильнішими плавцями СРСР у період 1973-1980 рр. /з 800-1000 до 1500-3500 км в рік/ в цілому привело до успіху збірну команду, а окремих спортсменів - до видатних досягнень, перемогам на олімпійських іграх і чемпіонатах світу. Однак, ці результати відносяться перш за все до спортсменів, які спеціалізуються в плаванні на середні та довгі дистанції /400 і 1500 м вільним стилем у чоловіків/, а також спортсменам, у яких захоплення за підвищення сумарного обсягу роботи не завадила необхідності цілеспрямовано працювати над спринтерськими якостями, швидкісною технікою, спеціальною силою /дистанції 100 і 200 м

брасом у жінок; 200 і 400 м комплексного плавання у чоловіків/. У випадках, коли підвищення сумарного обсягу роботи стало самоціллю і було здійснено в ущерб специфічної роботи, не тільки не відмічався прогрес, але в багатьох випадках була тенденція до зниження результатів. Так з цілої плеяди здібних плавців-спринтерів, які спеціалізувались на дистанції 100 м вільним стилем, за період з 1973 по 1982 рр. не вдалося підготувати жодного дійсно видатного спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к Олимпийским играм // Современный олимпийский спорт. Материалы междунар. конгр. - К.: КГИЖ. 1993. - С. 116-118.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - К.; Олимпийская литература, 1999,- 315 с,
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986, - 288 с.
4. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 320 о. Б.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.; Олимпийская литература, 1997, - 583 о.
6. Платонов В.Н., Фесенко СД. Сильнейшие пловцы мира. – М.: Физкультура и спорт, 1990, - 304 с.