

ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Ю.Ф. Курамшин, В.Ф. Костюченко

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени
П.Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург, Россия, JKuramshin@mail.ru, vf-kost@mail.ru

Введение. Система непосредственной подготовки сильнейших спортсменов мира к главным соревнованиям сезона имеет слабое научное обоснование [1,8]. Это связано с тем, что проводить экспериментальную работу с данным контингентом очень сложно, а в ряде случаев и невозможно. Поэтому основной путь получения подобной информации — обобщение и анализ опыта выдающихся тренеров и спортсменов и имеющихся литературных данных.

Результаты анализа научно–методической литературы и программ тренировки спортсменов в последние месяцы и недели перед ответственными соревнованиями показывают, что нередко в одном и том же виде спорта, готовясь к главному соревнованию сезона, сильнейшие атлеты мира используют различные модели этапа непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП), отличающиеся по продолжительности, распределению и динамике нагрузок.

Цель исследования — выявить особенности построения этапа непосредственной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе ретроспективного анализа подготовки сильнейших спортсменов мира в отдельных видах спорта были выявлены и обобщены наиболее типичные модели построения этапа непосредственной подготовки к соревнованиям (табл.).

Таблица – Варианты построения этапа непосредственной подготовки к соревнованиям сильнейших спортсменов к главному соревнованию в некоторых видах спорта (обобщенные данные)

Вид спорта	Продолжительность этапа и его структура	Характерные организационно–методические особенности этапа	Квалификация спортсмена и ранг соревнований, при подготовке к которым применялся этот вариант ЭНПП	Автор и год публикации
2	3	4	5	6
Плавание	5 недель: базовый мезоцикл (общеподготовительный и специально–подготовительный) — 3 недели + предсоревновательный — 3 недели	Базовый общеподготовительный мезоцикл заканчивается соревнованиями в дополнительных номерах программы, а специально–подготовительный — в смежных. Объем работы в 1–м — 5–7 часов, во 2–м — 3–4 часа и в 3–м — 2–3 часа в день. Базовый мезоцикл может проводиться в условиях среднегорья	При подготовке сборной команды ГДР к Олимпийским играм 1976 г.	В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко, 1990
Плавание	8 недель: 1–й базовый мезоцикл (на равнине) — 2 недели + 2–й базовый мезоцикл (в среднегорье) — 3 недели + предсоревновательный мезоцикл (на равнине) — 3 недели	Объем работы в 1–м мезоцикле — 5–6 часов, во 2–м — 3–5 часов и в 3–м — 1–3 часа ежедневно. Количество занятий в день соответственно 2–4, 2–4 и 1–2. Спуск с гор проводится за 21 день до главных соревнований. Динамика нагрузки в каждом мезоцикле изменяется волнообразно	При подготовке сборной команды ГДР к чемпионатам мира 1986 г. и Олимпийским играм 1988 г.	А.Г. Фауаз, 1992
Плавание	9 недель: догорный этап — 2 недели + среднегорье — 3 недели + послегорный этап — 3 недели + этап участия в соревнованиях — 1 неделя	1–й этап включает напряженные тренировки по объему и интенсивности. На 2–м выделяется «острый» период — 3–7 дней и «устойчивый» — 14 дней. В «устойчивом» периоде объем работы увеличивается до объемов тренировок на равнине. Оптимальный пе-	При подготовке сборной команды СССР к чемпионатам мира 1978, 1982 гг. и Олимпийским играм 1976 и 1980 гг., а также к другим крупнейшим соревнованиям	Е.И. Иванченко, 1992

		риод тренировки в горах 20±(3–5) дней. Наилучшие сроки выступления в соревнованиях 15–21 день после спуска с гор		
Спринтерский бег (400 м)	6 недель: Втягивающий микроцикл + базовый микроцикл + базовый микроцикл + контрольно–подготовительный микроцикл + втягивающий микроцикл + базовый микроцикл + соревновательный микроцикл	Объем нагрузок в каждом микроцикле составляет соответственно 18,0; 22,0; 15,0; 22,0; 15,0 и 8,0 % от общего объема	При подготовке сильнейших болгарских спортсменов к соревнованиям высокого ранга	Д.А. Димитров, 1977, 1989
Барьерный бег	4 недели: Развивающий микроцикл + восстановительный микроцикл + ударный микроцикл + подводящий микроцикл	В случае необходимости ЭНПП может строиться по принципу сдвоенных 4–х недельных микроциклов	При подготовке высококвалифицированных барьеристов СССР для участия в соревнованиях различного ранга	В.С. Рубин, Т.В. Ивкин, 1983
Бег на средние и длинные дистанции	2 недели: Интенсивный микроцикл + подводящий микроцикл 3 недели: Интенсивный микроцикл + интенсивный микроцикл + подводящий микроцикл 7 недель: Разгрузочный микроцикл (равнина) + 3 микроцикла (объемный, объемный, интенсивный) в среднегорье + контрольно–подготовительный микроцикл (равнина) + интенсивный микроцикл + подводящий микроцикл	Первая неделя подготовки проводится с очень большой нагрузкой, а вторая должна обеспечить восстановление работоспособности спортсмена и повысить его способность проявить наилучшим образом готовность в соревновательном дне (днях) 1–й микроцикл проводится в лесистой местности. В среднегорье объем работы составляет: в 1 микроцикле 90 %, во 2 – 100 % и в 3 – 80 % от величин, запланированных на равнине. Интенсивность постепенно возрастает от микроцикла к микроциклу. Спуск с гор осуществляется за 16–18 дней на начало главного соревнования. После спуска с гор в 1 микроцикле на равнине проводятся контрольные соревнования (1–2)	При подготовке сильнейших бегунов СССР для участия в крупнейших соревнованиях	Ф.П. Суслов, 1982, 1997

Окончание таблицы

Марафонский бег	5 недель: Модельно–соревновательный микроцикл + восстановительный микроцикл + поддерживающий микроцикл + подводящий микроцикл	ЭНПП направлен не на развитие и повышение уровня развития физических качеств, а стабилизацию достигнутого уровня подготовленности и накопление потенциала с последующей его реализацией в соревнованиях	При подготовке сборных СССР к соревнованиям различного масштаба	В.Н. Коновалов, 1986
Спринтерский и барьерный бег, легкоатлетические прыжки и метания	8 недель: Этап базовой подготовки – 3 недели + этап специализированной подготовки – 3 недели + этап непосредственного подведения к главному соревнованию – 2 недели	Тренировочные занятия направлены не только на поддержание достигнутого уровня подготовленности, но и на дальнейшее ее повышение	При подготовке сборной команды ГДР к чемпионатам Европы, мира и Олимпийским играм в период 1972–1988 гг.	Е.А. Разумовский, 1984, 1993

Из таблицы видно, что длительность ЭНПП колеблется от 2 до 9 недель. Среди многих факторов, влияющих на большое разнообразие схем построения ЭНПП, особо значимыми являются: продолжительность времени от последнего отборочного состязания до главного старта; специфика спортивной дисциплины; уровень подготовленности и индивидуальные особенности спортсменов, количество и напряженность предыдущих соревнований, в которых участвовал спортсмен до включения в команду; использование в процессе подготовки среднегорья или высокогорья; климатогеографические условия и установленный порядок предстоящего состязания; частота стартов и величина интервалов между ними; состав участников; масштаб и значимость предстоящих соревнований и многие другие.

Несмотря на многообразие реально существующих вариантов ЭНПП у высококвалифицированных спортсменов, можно выделить общие закономерности в их построении. Большая его продолжительность, как правило, в пределах 6–8 недель, встречается в подготовке спортсменов, заранее включенных в национальную сборную команду и стремящихся не только поддержать, но и существенным образом повысить достигнутый уровень подготовленности к кульминационным соревнованиям (Олимпийским играм, чемпионатам мира и др.). Такая длительность этапа в подготовке высококвалифицированных спортсменов выбрана не случайно. По данным целого ряда авторов [1,2,7 и др.], 6–недельная продолжительность этапов подготовки является тем минимальным периодом, в течение которого возможно заметно повысить уровень развития физических качеств и функциональной подготовленности. За более короткий период достичь желаемых сдвигов в физическом развитии обычно не удается. Как считает Е.А. Разумовский [3], формирование команды за 2–4 недели до главных стартов в лучшем случае позволяет лишь удержать достигнутый уровень работоспособности или незначительно его повысить. Цель – попасть в команду – доминирует перед остальными целями. Пик формы очень часто приходится как раз на отборочные старты, затем резко снижается и, естественно, не успевает повыситься к главным соревнованиям.

Очевидно именно поэтому при подготовке к Олимпийским играм в период 1976–1988 гг. продолжительность ЭНПП у членов сборной команды нашей страны по легкой атлетике в зависимости от спортивной дисциплины планировалась от 5 до 8 недель, а сборной ГДР – 8 недель. Вместе с тем, как показывают опубликованные материалы и практика спорта у отдельных выдающихся спортсменов в спринтерских дисциплинах и беге на средние дистанции, длительность непосредственной подготовки к олимпийским стартам может составлять всего около 3–4 недель [4,5]. Более короткая продолжительность данного этапа – в пределах двух недель – характерна при подготовке к менее ответственным соревнованиям [6,7].

В ходе проведенного исследования были выявлены также некоторые важные особенности в распределении динамики нагрузок на заключительном этапе подготовки, характерные для многих спортивных дисциплин в легкой атлетике и плавании. В частности, анализ тренировочных нагрузок

зок на ЭНПП позволил установить, что объем нагрузки на последней неделе обычно уменьшается более, чем наполовину (до 45–55 %) по сравнению с первым микроциклом. Уменьшение нагрузок от микроцикла к микроциклу может происходить постепенно и относительно равномерно, либо волнообразно. На долю тренировочной работы околопредельной и максимальной интенсивности при удачных выступлениях приходится в среднем 20–30 % от общего объема. Чрезмерное увеличение их служит одной из причин неудачного выступления в соревнованиях.

На основании вышеизложенных эмпирических данных правомерно сделать следующие **обобщения**:

к основным факторам, обуславливающим структуру и содержание построения ЭНПП, относятся:

- продолжительность времени от последнего отборочного состязания до главного старта;
- специфика спортивной дисциплины;
- уровень подготовленности и индивидуальные особенности спортсменов;
- количество и напряженность предыдущих соревнований, в которых участвовал спортсмен до включения в команду;
- использование в процессе подготовки среднегорья или высокогорья;
- климатогеографические условия и установленный порядок предстоящего состязания;
- частота стартов и величина интервалов между ними;
- состав участников;
- масштаб и значимость предстоящих соревнований;

ЭНПП продолжительностью 6–8 недель, реализуется в подготовке спортсменов, заранее включенных в национальную сборную команду;

объем нагрузки на последней неделе обычно уменьшается более, чем наполовину (до 45–55 %) по сравнению с первым микроциклом;

снижение нагрузок от микроцикла к микроциклу может происходить постепенно и относительно равномерно, либо волнообразно;

на долю тренировочной работы околопредельной и максимальной интенсивности приходится в среднем 20–30 % от общего объема. Чрезмерное увеличение их служит одной из причин неудачного выступления в ответственных соревнованиях.

Литература:

1. Платонов, В.Н. Сильнейшие пловцы мира (методика спортивной тренировки)/ В.Н. Платонов, С.Л.Фесенко.– М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
2. Железняков, Ц. Теория и методика на спортивная тренировка/ Ц. Железняков.– София.: Медицина и физкультура, 1986.– 307 с.
3. Разумовский, Е.А. Стратегия соревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов (концепция ГДР)/ Е.А.Разумовский// Научно–спортивный вестник.–1984.–№3.– С.37–40.
4. Брагина, Л.Л. Соревновательная подготовка олимпийской чемпионки Л.Брагиной/ Л.Л.Брагина, С.Д.Денисова// Научно–спортивный вестник.–1979.–№3.– С.31–33.
5. Шепель, С.П. Индивидуальная система соревнований в спринтерских дисциплинах и её взаимосвязь со структурой тренировки/ С.П.Шепель: Автореф. дисс... канд. пед.наук.–М., 1999.– 24 с.
6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов.– Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов.– Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Врублевский, Е.П. Индивидуализация процесса подготовки женщин в скоростно–силовых видах легкой атлетики/ Е.П.Врублевский: Дисс... д–ра пед.наук.– М., 2008.– 424 с.