

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

И.Н. ТРУТАЕВА,

*Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск*

Аннотация

Статья посвящена актуальной для современного спорта высших достижений проблеме периодизации в рамках годового цикла подготовки конькобежцев.

Появление в России крытых катков обусловлено необходимостью изменения подхода к построению тренировочного процесса скороходов. Описано годичное планирование, предложены схемы построения периодов и мезоциклов, представлены параметры нагрузок. Программное обеспечение подготовки конькобежцев в годовом цикле с трехцикловой периодизацией дает подробное представление об основных тренировочных и восстановительных средствах, объемах специальной и специально-физической подготовок. Предложенные автором аспекты основаны на практике скоростного бега на коньках и могут быть использованы спортсменами, тренерами-преподавателями ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР.

Ключевые слова: высококвалифицированные конькобежцы, крытые катки, периоды, мезоциклы.

Abstract

The article covers the actual theme of today's speed skating of high achievements and the problem of periodization in year cycle. It connects with appearance of covered speed skating ovals in Russia, which are need more serious approach for the structure of training process. There are a detailed year's plan, schemes of constructing periods and mesocycles and also characteristics of workload in the article. The programme-methodological provision of speed skating training in the year cycle with three-cycles periodisation gives more detailed view about main training and reconstruction means, volumes of special and physical provisions. The aspects, were requested by the author, have practical basement in the field of speed skating. They might be use by sportsmen and coaches in sport establishments of different grade.

Key words: elite skaters, covered skating rinks, periods, mesocycles.

Введение

Вопрос об участии спортсменов в многочисленных, разного уровня стартах сезона имеет большое значение, особенно в связи с увеличением продолжительности соревновательного периода. Участие необходимо для отбора на главные соревнования, такие, как чемпионат России по многоборью и по отдельным дистанциям, достижение высоких результатов, в которых является показателем уровня подготовленности. Вследствие строительства крытых катков у высококвалифицированных спортсменов появилась возможность тренироваться в усовершенствованных условиях, что оказывает позитивное влияние на рост личных результатов на всех дистанциях классического многоборья. Соревновательный период ведущих спортсменов увеличился до 7–8 месяцев. Этим обусловлены изменения продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Специфическими функциями тренировки в соревновательном периоде являются следующие: приобретение и поддержание высокого уровня спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях; создание благоприятных условий для ее максимальной реализации в спортивных достижениях [1, 5].

Стандартное одноцикловое годичное планирование подготовки конькобежцев в современных условиях крытых катков с искусственным льдом уже не является

эффективным. Это напрямую связано с увеличением соревновательного периода в 1,5–2,0 раза. Длительный соревновательный период требует нового подхода к годичной подготовке спортсменов как в методическом, так и в физиологическом планах.

Методика

В условиях увеличения продолжительности соревновательного периода становится очевидной целесообразность планирования трехциклового учебно-тренировочного процесса. Определять цикличность следует исходя из календаря соревнований, чтобы кульминационное выступление приходилось на конец соревновательного периода. Таких выступлений будет, соответственно, три: летний Кубок России в августе, чемпионат России по многоборью в декабре, чемпионат России по отдельным дистанциям в марте. Приоритетными состязаниями являются чемпионаты России. Успешные спортивные результаты конькобежцев на соревнованиях летнего Кубка обеспечивают их участие в чемпионате России, проходящем в декабре, и позволяют избежать серии отборов в последующих Кубках России. Это имеет большое значение в спорте высших достижений, где отбор на соревнования характеризуется высокой конкуренцией, особенно среди мужчин – здесь доли секунд решают судьбу спортивных результатов

во всероссийской турнирной таблице. Кроме того, в августе по результатам выступлений на соревнованиях летнего Кубка проходит отбор на Кубки мира.

Трехцикловая периодизация подготовки спортсменов в условиях крытых катков положительно влияет на спортивные результаты, поскольку бегуны на коньках, два-три раза за сезон достигающие пика спортивной формы, обе-

спечивают существенный прирост личных показателей. В этом случае новый цикл подготовки будет начинаться с более высокой ступени адаптации организма к нагрузке.

В табл. 1–3 представлены макроциклы года. Мезоциклы распределены по периодам в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса конькобежцев высокого класса и календаря соревнований [2].

Таблица 1

Распределение мезоциклов в первом макроцикле года

Период																											
подготовительный				соревновательный										переходный													
май				июнь				июль				август				сентябрь											
Неделя																											
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2										
Втягивающий				Базовый общеподготовительный				Базовый специализированно-физический				Базовый специально-подготовительный				Предсоревновательный				Соревновательный				Восстановительный			

В подготовительном периоде первого макроцикла закладывается общеподготовительная база. Основные средства: кроссовый бег и езда на велосипеде с показателями пульса 1-й зоны интенсивности (не более 140 уд./мин). Таким образом, развиваются аэробные возможности организма, которые будут составлять фундамент для интенсивного соревновательного периода. Чем больше основание пирамиды – аэробные возможности, тем выше ее вершина – интенсивность нагрузки.

Соревновательный период характерен большим объемом специальной нагрузки и соответствует этапу «вкатывания» [3, 6].

В переходный период следует снижать нервное напряжение после соревновательного сезона и обеспечивать полноценный отдых, не допуская резкого спада в функциональной подготовке конькобежцев. Считается грубой ошибкой полное прекращение тренировочных занятий.

Прекращение занятий физическими упражнениями ведет к тому, что после недели пассивного отдыха спортсмены теряют способность выполнять привычные нагрузки, наблюдается уменьшение функциональной

мощности важных физиологических систем. В этом случае оптимальным вариантом будет активный отдых в горах, во время которого можно решить две задачи переходного периода [4]:

- благодаря своеобразию горного климата и ландшафта создается позитивный эмоциональный фон и предпосылки для устранения различных проявлений нервного перенапряжения, вызванных серией стартов в августе и большим объемом нагрузок;

- выполнение умеренных нагрузок в этих условиях позволяет конькобежцам сохранить высокий уровень работоспособности к началу второго подготовительного периода.

Предшествующий тренировочный процесс в горах позволяет начать второй подготовительный период на достаточно высоком уровне подготовленности – с базового специализированно-физического мезоцикла. Повышенная работоспособность, приобретенная в средне- или высокогорье, дает возможность спортсменам выдерживать объемные и интенсивные специализированные нагрузки, такие, как прыжковая имитация, лавганг.

Таблица 2

Распределение мезоциклов во втором макроцикле года

Период																				
подготовительный			соревновательный												переходный					
сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь					
Неделя																				
3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2					
Базовый специализированно-физический			Базовый специально-подготовительный				Предсоревновательный				Соревновательный				Соревновательный			Восстановительный		

Главной чертой соревновательного периода второго макроцикла является большая серия стартов. Значительно уменьшается объем тренировочной нагрузки

и увеличивается количество дней пассивного отдыха в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах. Если спортсмены не участвуют в соревнованиях в опреде-

ленных микроциклах, то в это время можно усилить нагрузку исходя из физического состояния конькобежцев и задач учебно-тренировочного процесса.

Переходный период включает два восстановительных мезоцикла.

Таблица 3

Распределение мезоциклов в третьем макроцикле года

Период													
подготовительный				соревновательный						переходный			
январь		февраль				март				апрель			
Неделя													
3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Базовый общеподготовительный		Базовый специально-подготовительный		Предсоревновательный		Соревновательный		Соревновательный		Восстановительный			

На фоне большого количества соревнований в третьем макроцикле года подготовительный период осуществляется с меньшим объемом нагрузки. Используется велоподготовка – для поддержания аэробных возможностей организма и снятия напряжения с опорно-двигательного аппарата посредством сохранения специфической позы конькобежца (посадка).

В соревновательном периоде фаза приобретения спортивной формы происходит за счет участия в серии стартов, а между ними применяются средства умеренной интенсивности и восстановления.

При построении переходного периода в третьем макроцикле следует отдать предпочтение нетрадиционному способу восстановления – «активно-пассивному» [1]. В соответствии с этим подходом на протяжении трех недель уменьшаются объем и интенсивность тренировочных нагрузок, используются только общеподготовительные средства тренировки. Последняя неделя восстановительного мезоцикла предназначена для пассивного отдыха.

Задачами переходного периода являются восстановление всех систем организма, в том числе нервной; временная утрата спортивной формы, создание условий для ее восстановления и развития в дальнейших циклах учебно-тренировочного процесса.

Планирование годичного цикла подготовки высококвалифицированных конькобежцев-многоборцев включает 52 недели с объемом тренировок 30 часов в неделю. Первый макроцикл начинается с первой недели мая и заканчивается второй неделей сентября, второй цикл – с третьей недели сентября по вторую неделю января, третий начинается сразу после предыдущего цикла и заканчивается в конце апреля (табл. 4).

Экспериментальная часть

В педагогическом эксперименте, осуществленном с мая 2009 по май 2010 г., приняло участие 30 конькобежцев-многоборцев высокого класса (мужчин) групп высшего спортивного мастерства, имеющих звание мастера спорта. Из них 15 человек входили в контрольную группу и 15 – в экспериментальную. Тренировки проходили в Ледовом дворце «Уральская молния».

Возраст скороходов – от 18 до 27 лет. Контрольная группа тренировалась по общепринятой в конькобежном спорте одноцикловой методике, а экспериментальная – по разработанной схеме подготовки с трехцикловой периодизацией.

Результаты и их обсуждение

При анализе результатов конькобежцев-многоборцев в течение всего соревновательного сезона на дистанциях 500, 1500, 3000, 5000 и 10 000 м выявлено, что спортивные показатели значительно возросли. В экспериментальной группе результаты статистически достоверны при уровне значимости $p = 0,05$ *t*-критерия Стьюдента во всех трех стартах, а в контрольной группе – только в одном из запланированных, в декабре.

Таким образом, данные педагогического эксперимента показали, что реализация предложенной методики подготовки высококвалифицированных конькобежцев-многоборцев с трехцикловой периодизацией тренировочного процесса в годичном цикле дала более значимый прирост спортивных результатов в сезоне по сравнению с одноцикловой стандартной схемой подготовки спортсменов. Применение разработанной методики позволило высококвалифицированным конькобежцам-многоборцам три раза за сезон выходить на максимальный уровень результатов. Все их старты привели к более высоким спортивным достижениям по сравнению с конькобежцами контрольной группы. Эта группа, тренировавшаяся по стандартной методике, вышла на пик формы к декабрю и не смогла удержать наивысшую готовность до марта, что привело к спаду результатов.

Результаты исследования трехцикловой периодизации учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных скороходов обсуждались на кафедре теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры при участии профессорско-преподавательского состава и тренеров-преподавателей спортивных школ города Челябинска. Получена положительная оценка разработанной методики планирования годового цикла подготовки спортсменов в скоростном беге на коньках.

Таблица 4

**Программное обеспечение подготовки высококвалифицированных конькобежцев
в годовом цикле с трехцикловой периодизацией**

Параметры задаваемых нагрузок	Месяц, цикл															Всего
	май	июнь	июль	август	1-й цикл	сент.	окт.	нояб.	дек.	2-й цикл	январ.	февр.	март	апр.	3-й цикл	
Количество тренировочных и соревновательных дней	23	25	25	20	93	24	25	25	23	97	24	22	22	10	78	268
Количество тренировочных занятий	23	40	40	28	131	36	40	32	28	136	36	30	28	16	110	377
Количество стартов	–	–	4	6	10	–	4	10	8	22	14	10	8	–	32	64
Общее время, затраченное на подготовку, ч:																
– специальная подготовка (бег на коньках);	–	10	27	45	82	15	40	49	36	140	25	55	36	–	116	338
– специально- физическая подготовка	8	35	20	15	78	45	25	23	16	109	25	20	10	10	65	252
Время основных тренировочных средств, ч:																
– езда на велосипеде;	40	55	44	32	171	31	18	26	14	89	38	40	16	2	96	356
– бег (кросс, фартлек);	20	10	10	25	65	20	10	10	8	48	8	5	5	20	38	151
– силовая подготовка;	5	18	16	3	42	16	12	6	4	38	8	6	6	2	22	102
– темповый бег;	–	8	4	4	16	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16
– общеразвивающие и упражнения на растяжение, расслабление и гибкость;	5	7	7	4	23	6	6	4	3	19	4	3	32	7	17	59
– спортивные игры	10	2	–	2	14	2	–	–	–	2	–	–	–	12	12	28
Другие средства, ч	30	19	11	7	67	10	3	–	–	13	9	2	9	33	53	133
Восстановительные средства, ч	6	2	2	4	14	8	2	2	4	16	4	2	2	12	20	50

Литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Мотузка О.М. Конькобежный спорт: проблемы, суждения, решения / О.М. Мотузка, Г.Е. Медведева. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 336 с.
4. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / В.В. Михайлов, Г.Н. Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 230 с.
5. Рубин В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки. Теория и практика: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 136 с.
6. Gemser H. Handboor of competitive speed skating / H. Gemser, J. Koning, G. Schenau. – Leeuwarden: Eisma Publishers, 1999. – 340 p.