

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Система отбора включает в себя четыре этапа. При этом начало и завершение каждого этапа соответствует возрастным границам подготовки.

- 1-й этап – первичный отбор;
- 2-й этап – перспективный отбор;
- 3-й этап – преолимпийский отбор;
- 4-й этап – этап спортивного совершенствования.

Четвертый этап отбора ставит своей целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровень международных достижений.

Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает пять разделов.

- Состояние здоровья.
- Выполнение контрольно-переводных нормативов.
- Медико-биологическое обследование.
- Психодиагностика.
- Антропометрия.

Разделы обследования в комплексе позволяют достаточно надежно оценить степень подготовленности спортсмена, состояние отдельных систем, уровень резервных возможностей организма, наличие сильных и слабых сторон.

В целях отбора контингента молодых спортсменов для прохождения централизованной подготовки в составе сборных команд по каждому олимпийскому виду спорта проводятся просмотрный учебно-тренировочный сбор с обязательным тестированием участников на базе центров олимпийской подготовки.

По итогам комплексного обследования тренеры спортивных федераций определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач олимпийской подготовки, что и служит окончательным определением для укомплектования контингента спортсменов для участия в конкретных соревнованиях.

При этом особое внимание при формировании ближайшего спортивного резерва должно быть обращено на повышение качества работы со спортсменами, членами сборных юношеских команд.

При комплектовании сборных команд с учетом оптимального возраста олимпийцев необходимо привлекать к подготовке спортсменов, возраст которых будет ниже, чем средний. В этой связи проблемы качественной подготовки ближнего резерва становятся одними из важнейших.

Основная цель этапа – максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов в спортивной ходьбе (на уровнях кандидата в мастера спорта и мастера спорта).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства;
- воспитание специальной выносливости;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в спортивной ходьбе;
- развитие физических качеств;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение технической устойчивости спортсменов;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной тренировки.

К факторам, ограничивающим нагрузку, относятся:

- индивидуальные особенности в телосложении;
- общий энергетический ресурс;
- уровень одаренности спортсмена;
- уровень психической устойчивости;
- бытовые условия.

Основными средствами тренировки являются:

- общеразвивающие упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- специальные упражнения;
- упражнения с отягощениями;
- специальные упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- комплексы специальных упражнений спортивной ходьбы;

- широкий круг упражнений из смежных и родственных видов спорта;
- теоретические знания (беседы, чтение литературы, просмотр фильмов).

При выполнении упражнений применяются следующие *методы*: повторный, переменный, равномерный, повторно-переменный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

В таблице (1) приложения даны основные параметры нагрузок для этапа спортивного совершенствования (мужчины и женщины 19 лет и старше); в таблице (2) – примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле на этапе спортивного совершенствования (мужчины и женщины 19 лет и старше); в таблице (3) – примерное содержание микроциклов на этапе спортивного совершенствования (мужчины и женщины 19 лет и старше); в таблице (4) – контрольные нормативы на этапе спортивного совершенствования (мужчины и женщины 19 лет и старше); в таблице (5) – модельные характеристики физической подготовленности на этапе спортивного совершенствования (мужчины и женщины 19 лет и старше).

Выводы

В процессе долговременной адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам у 19–20-летних квалифицированных скороходов формируется морфофункциональная специализация организма к соревновательным действиям, обеспечивающая повышенный уровень специальной работоспособности; происходит прирост функционального резерва обеспечивающих и исполнительных структур; совершенствуется координационная структура движений; достигается более высокая степень согласованности между двигательными, вегетативными и энергообеспечивающими функциями.

На новом уровне функционируют регуляторные механизмы, определяющие согласованную и гармоничную деятельность различных звеньев специализированной интегрированной функциональной системы, направленной на повышение эффективности соревновательной деятельности. На данном уровне функционирования системы начинает формироваться устойчивый, координационный тип адаптации.

Выбор индивидуальных модельных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности юных скороходов предопределяется: уровнем развития двигательных качеств; биологическим возрастом; степенью развития функциональных возможностей; резервными возможностями обеспечивающих, исполнительных и регуляторных звеньев специализированной функциональной системы; характером и уровнем адаптационных процессов.