

ГОДИЧНЫЙ МАКРОЦИКЛ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

Нарский Г.И., Нарский А.Г., Шантарович А.В.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины», УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Согласно представлениям, сложившимся в теории и методике спорта (Матвеев Л.П., 2001, Платонов В.Н., 2004), практическая реализация системы спортивной подготовки предполагает планирование и реализацию тренировки на нескольких уровнях:

- на уровне одного тренировочного занятия;
- на уровне микроциклов (малых, недельных циклов);
- на уровне мезоциклов (средних, месячных циклов); - на уровне макроциклов (годовые и олимпийские циклы).
- на уровне многолетней подготовки.

Структура годового микроцикла определяется ведущей задачей спортивной подготовки, решаемой на определенном этапе становления спортивного мастерства. И если на начальных этапах многолетнего совершенствования главной задачей является создание на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей технических и функциональных предпосылок для их дальнейшего спортивного совершенствования, то на этапе высшего спортивного мастерства ставится

-задача максимальной реализации индивидуальных возможностей для достижения наивысших спортивных результатов и успешного выступления в соревнованиях. В связи с этим структура годового макроцикла высококвалифицированных спортсменов носит сложный характер и определяется многими факторами, ведущими из которых считаются специфические особенности вида спорта и закономерности становления в них основных составляющих спортивного мастерства, необходимость подготовки спортсмена к участию в конкретных соревнованиях, индивидуальные адаптационные возможности спортсмена, структура его подготовленности и особенности содержания тренировки на предыдущих этапах подготовки.

Традиционным является выделение в структуре каждого макроцикла трех периодов - подготовительного, соревновательного и переходного. При этом вариации построения годового цикла (одноцикловая, двухцикловая, трехцикловая) в различных видах спорта зависят от требуемых закономерностей динамики спортивной формы и чередования ее фаз. В качестве основных фаз развития спортивной формы предполагаются (Матвеев Л.П., 1991) фаза становления спортивной формы, фаза стабилизации и фаза временной утраты спортивной формы.

В связи с этим в структуре годового макроцикла подготовительный период непосредственно направлен на становление спортивной формы, создание прочного специального фундамента для дальнейшей подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде осуществляется стабилизация спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, также обеспечивается интегральная подготовка, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (фаза временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

С целью определения особенностей построения годового цикла подготовки высококвалифицированных гребцов нами был проведен анализ тренировочной документации (планов подготовки, дневников спортсменов) гребцов - членов Национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках. В результате анализа установлено следующее.

Базовый период подготовки (октябрь-ноябрь-декабрь) длится в среднем 70-90 дней. Основными задачами на данном этапе являются развитие специальной аэробной выносливости, а также развитие общей силовой выносливости. На данном этапе используется все многообразие тренировочных средств общей и специальной подготовки при необходимом процентном соотношении тренировочных нагрузок различной направленности.

В январе реализуется мезоцикл общей физической подготовки (длительность до 30 дней). Основная задача мезоцикла - развитие силы и силовой выносливости.

Специально-подготовительный период (февраль-март-апрель) составляет около 90 дней, основной задачей на данном этапе является развитие специальной (дистанционной) выносливости. Завершается специально-подготовительный период выступлением спортсменов на соревнованиях Кубка Беларуси. На данном этапе продолжается последовательное увеличение объема выполняемых недельных тренировочных нагрузок до максимума и постепенное увеличение в общем объеме тренировочных средств доли нагрузок с использованием специальных средств подготовки.

Первый соревновательный период (май-июнь) длится от 60 до 70 дней. Ведущая задача данного мезоцикла состоит в повышении соревновательной подготовленности за счет развития специальной силовой выносливости. На данном этапе спортсмены принимают участие в соревнованиях на этапах Кубка мира и Чемпионате Беларуси. Среднее число соревновательных дней составляет 15. В этот период предусматривается снижение общего объема средств в тренировочных микроциклах и значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких проходящих соревнованиях, формируется стратегия и тактика прохождения соревновательной дистанции применительно к участию в главных стартах сезона. При этом на основе планируемых технико-тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций реализуются соответствующие по направленности специально-подготовительные упражнения и проводится непосредственная отработка соревновательных прохождений в моделируемых условиях предстоящих соревнований, что позволяет подготовить спортсмена к максимально возможному результату на соревнованиях.

Второй соревновательный период составляет от 55 до 60 дней. Ведущая задача данного этапа - демонстрация максимальных физических возможностей с целью успешного выступления на соревнованиях. Также на данном этапе подготовки происходит повышение соревновательной подготовленности за счет совершенствования специальной скоростной выносливости. Спортсмены принимают участие в Чемпионате Европы и Чемпионате мира. Среднее число соревновательных дней - 7-9 дней.

Переходный период начинается после завершения выступлений на главных соревнованиях предыдущего сезона, обычно приходится на сентябрь месяц и длится около 30 дней. Таким образом, целесообразное построение годичного макроцикла в системе подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках способствует планомерному совершенствованию подготовленности спортсменов, постепенной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам и достижению высоких соревновательных результатов