В.С. Лемешков, канд. пед. наук, доц.

УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации»

ТРЕНИРОВКА ЖЕНЩИН-СКОРОХОДОВ В СРЕДНЕГОРЬЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

В настоящее время, ввиду активного развития женских видов спорта, многие тренеры сталкиваются с проблемой правильного построения тренировочного процесса. Требуется комплексные научные исследования по всестороннему изучению влияния на женский организм интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок и разработке научно-методических основ их оптимизации, чтобы женщины могли добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья. Более глубокое изучение особенностей женщин позволит разработать адапцированные методики спортивной тренировки, соответствующие их морфофункциональным возможностям [1], [2].

Известны высокие спортивные достижения женщин в видах спорта требующих проявления выносливости. Спортсменки участвуют в соревнованиях на длинные, сверхдлинные и марафонские дистанции , спортивной ходьбе. При этом, практически отсутствуют работы, объясняющие физиологические механизмы специальной работоспособности женщин в спортивной ходьбе – в виде спорта, направленном на преимущественное развитие качества выносливости [3], [4], [5], [6]. Авторы единичных работ связывают возможности женского организма преодолевать длинные и сверхдлинные дистанции со спецификой жирового обмена в организме спортсменок. Не вызывает сомнения, что без понимания физиологических механизмов,

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

обеспечивающих выносливость, зависимости проявления этого качества от гормонального статуса женского организма трудно представить возможность успешного планирования тренировочного процесса женщин в спортивной ходьбе по объему и интенсивности в мезоциклах и микроциклах их спортивной подготовки [7], [8].

Проблема подготовки и соревнований спортсменок в горных условиях привлекла широкое внимание специалистов в области спорта после определения столицы Игр XIX Олимпиады – Мехико, расположенного на высоте 2290 м над уровнем моря. С тех пор современный спорт, несомненно, стал сферой деятельности, в которой исследования влияния гипоксии нагрузки проводятся наиболее интенсивно. Сначала интересы исследователей ограничились проблемой акклиматизации в условиях среднегорья, поскольку значительное уменьшение парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе влияет на работоспособность спортсменок, переносимость важнейших функциональных систем организма. Однако экспериментальные материалы, полученные в результате исследований в горах, а также в условиях искусственной гипоксии, спортивные результаты, показанные в различных видах спорта на Играх 1968 г., привели к значительному увеличению внимания к естественной и искусственной гипоксической тренировке. Такая тренировка стала рассматриваться не только как фактор успешной подготовки к соревнованиям, проводимым в горной местности, но и как средство эффективной мобилизации функциональных резервов и переведения на новый, более высокий уровень адаптации организма квалифицированных спортсменок для их участия в соревнованиях в условиях равнины.

Дополнительным толчком в разработке проблемы адаптации к горным условиям в связи с практическими задачами спорта высших достижений стали успешные выступления женщин-скороходов, постоянно проживающих и тренирующихся в условиях среднегорья.

Подготовительный период макроцикла связан с фазой становления спортивной формы и в большинстве циклических видов спорта занимает самое большое место в годичном цикле. Подготовительный период обычно начинается со «втягивающего» этапа , на котором, исходя из задач постепенного втягивания организма в большую по объему и интенсивности тренировочную работу, по-видимому нецелесообразно использование среднегорья. Чем спокойнее и плавнее войдет спортсменка после переходного периода в ритм больших тренировочных нагрузок, тем прочнее будет фундамент ее подготовленности. Дополнительная стимуляция организма действием гипоксического фактора служит средством форсирования тренировки и более быстрого становления спортивной формы, а следовательно, и более быстрой ее утраты.

Следующий этап подготовительного периода – «базовый», направленный на создание специальной базы или фундамента подготовленности.

В циклических видах спорта связанных с проявлением выносливости, на этом этапе происходит совершенствование силовых и аэробных возможностей спортсменки. В других видах на этом этапе закладывается фундамент высокой работоспособности, основу которой также составляет выносливость.

Подготовку в среднегорье целесообразно проводить в конце базового этапа, когда спортсменка в привычных условиях достигает максимальных по объему тренировочных нагрузок. В этом случае сказывается воздействие уже на достаточно высокий уровень выносливости или силовых качеств, что способствует ее дальнейшему приросту. Объем тренировочных нагрузок в среднегорье на этом этапе близок к максимальному, а интенсивность находится на среднем уровне.

Таким образом, тренировка в среднегорье после начала подготовительного периода должна приниматься не ранее чем через 6-8 недель при полугодичной

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

структуре большого цикла или через 10-12 недель для видов спорта, строящих подготовку по принципу одного годичного большого цикла. Более раннее начало подготовки в среднегорье может привести к неполному эффекту тренировки, так как в организме еще не будут использованы резервы, поддающиеся реализации в привычных условиях.

Тренировочные сборы продолжительностью 15-25 дней (марафон и ходьба до 35 дней) обеспечивают на равнине достоверный прирост показателей, характеризующих выносливость: максимальное потребление кислорода, скорость на уровне анаэробного порога, анаэробную производительность в ответ на максимальную нагрузку, экономизацию в ответ на стандартную нагрузку, повышение общей резистентности организма. После спуска с гор повышенный уровень выносливости и скоростно- силовых качеств сохраняется до 45-50 дней, но проявляется волнообразно – с пиками на 3-7-й, 14-24-й и 33-45-й дни.

Использование в конце базового этапа подготовки в горах длительностью от 2 до 4 недель будут способствовать проведению высокой спортивной работоспособности в серии соревнований, проводящихся в последующий период зимнего соревновательного этапа.

Необходимо отметить, что специалисты почти не обращают внимания на тот факт, что период повышенной работоспособности организма в фазе реаклиматизации в подготовительном периоде длительностью 40-50 дней может быть также использован для дальнейшего повышения отдельных параметров тренировочных нагрузок, что в дальнейшем обеспечивает рост подготовленности спортсменки.

Подготовительный период тренировки заканчивается во многих видах спорта

«предсоревновательным» этапом, задача которого – постепенный переход к тренировочным нагрузкам, характерным для соревновательного периода. На этом этапе значительно повышается интенсивность тренировочной нагрузки при некотором снижении ее объема. Общая длительность этого этапа – от 3 до 6 недель, в зависимости от вида спорта и структуры годичного цикла.

Этот этап во многих видах спорта также проводится в среднегорье. Тренировка в условиях горного климата позволяет сохранить высокий уровень выносливости, скоростно-силовые качества и, главное, на фоне повышенной работоспособности провести первый этап соревновательного периода.

Приведены фактические данные об исследованиях условий среднегорья сильнейшими скороходами мира перед олимпийскими играми и чемпионатами мира до 2-3 раз в год, а также положительное влияние тренировки, проведенной в начале подготовительного периода в среднегорье, на весь ход тренировочного процесса в течение года.

В связи с этим назрела объективная потребность в разрешении вопросов, касающихся построения тренировочного процесса в женской спортивной ходьбе на базе современных знаний теории и методики спортивной тренировки, а также смежных наук – медицины, физиологии, биохимии.

Литература

1. Абрамова, Т.Ф. Современные представления о научных основах тренировки женщин / Т.Ф. Абрамова, Н.Н. Озолин, В.А. Геселевич // Теория практика физ. культуры. – 2010. - №7. – С. 38-40.
2. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физ. культуры. – 1999. - №6. – С. 53-56.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корзун. – Киев: Олимпийская литература. – 2000. – 503 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физ. культура и спорт, 1988. – 130 с.

5. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.

6. Солодков, А. С. Адаптация в спорте: теоретические и прикладные аспекты / А. С. Солодков // Теория и практика физ. культуры. – 1990. - №5. – С. 3-5.

7. Шахлина, Л. Г. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев: Навукова думка, 2001. – 326 с.

8. Суслов, Ф. П. О структуре (периодизации) годичного цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте / Ф. П. Суслов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. - №4. – С. 11-15.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ