

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МАКРОЦИКЛА НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В ПОДГОТОВКУ ПЛОВЦА

В.Л. Красильников, А.Д. Котляров
ЮУрГУ, г. Челябинск

В статье представлен анализ методов планирования макроцикла в спортивном плавании. Дано теоретическое обоснование планирования с введением модельных параметров.

Введение. Одним из компонентов управления тренировочным процессом в подготовке спортсменов является планирование. От того, как рационально были взаимосвязаны и своевременно включены в тренировочный процесс все компоненты, обуславливающие рост спортивного результата, зависит достижение поставленной цели.

Поиски рационального планирования ведутся постоянно, но, к сожалению, в спортивном плавании четкой, стройной схемы не находим. Для примера приведем ряд методов планирования, которыми тренеры пользуются, и по сей день.

Первый из них и наверно самый старый – это метод «Случайного поиска». Суть данного метода заключается в том, что тренер интуитивно подходит к составлению тренировочной программы, не имея при этом четкой целевой схемы на весь год (макроцикл). Хорошо, если человек имеет большой опыт тренерской работы и имеет хорошую интуицию. Но как это определить? Мы можем часто встретить молодых специалистов, которые пишут задания прямо на бортике бассейна, не утруждая себя в детальном и глубоком анализе на постановку четкой цели. Такой метод, на наш взгляд, вносит запутанность в тренировочное задание, приводит к бесполезному нагромождению средств и методов. Спортивный результат пловца часто зависит от интуиции тренера, его случайных находок.

Второй метод планирования, который встречается довольно часто – это метод «Прямого подбора ситуаций через нагрузку», т.е. спортивный результат достигается через нагрузку (объем и интенсивность). Например, пловец в прошедшем сезоне проплыл определенный объем в целом по метражу и интенсивности, выполнил объем работы в спортзале, выполнил определенный спортивный норматив. Следовательно, на следующий год можно весь объем увеличить и, тем самым, достичь более высокого результата. Этому метода придерживались выдающиеся тренеры США: Гамбрилл, Хейне, Каунсилмен, а также ведущий тренер Австралии Карлайл. Естественно, на объеме раскрываются многие функции организма и психологические возможности, да и сам тренировоч-

ный процесс подчинен строгой цели. Однако как отмечает сам Фобс Карлайл, что такие знаменитости как Шеин Гоулд, Соия Грей и другие пловцы Австралии не до конца раскрыли свои возможности, тренируясь по принципу «Скорость через выносливость, через объем».

Наиболее распространенным среди молодых тренеров является метод «Параллельного планирования», предложенный С.М. Вайцеховским. Суть данного метода заключается в следующем. Тренер определяет конечную цель подготовки спортсмена в макроцикле и при текущем планировании микроцикла, анализирует итоги выполнения тренировочных занятий. И на основе этого анализа параллельно планирует программу на следующий учебный год, учитывая слабые и сильные моменты прошедшей тренировки.

Одним из возможных вариантов управления спортивной тренировкой квалификационных пловцов, а именно планирование, предлагает Г.Ф. Полевой, которое заключается в следующем: необходимо наличие конкретной цели и задач; наличие данных об уровне подготовленности спортсмена; разработка моделей состояния спортсмена, которая требуется для достижения планируемого результата; наличие критериев оценки состояния спортсмена и контроля за ним; знание промежуточных и конечных результатов, к которым может привести предполагаемая тренировочная работа.

Подбор предлагаемых компонентов достаточно весомый, однако мы не видим четкой выстроенной схемы всех составляющих, их взаимодействия для реализации поставленной цели.

При планировании тренировочного процесса в течение года В.Н. Платонов предлагает ориентироваться на основные параметры тренировочной работы. К ним он относит общий объем работы на суше и в воде (в часах), а также различные стороны подготовки спортсмена.

Прогрессивный шаг в методике планирования, на наш взгляд, был сделан Т.М. Абсалимовым под названием «Целевое программирование». Автор предлагает рассматривать конечный результат годичного цикла, как состав компонентов: спор-

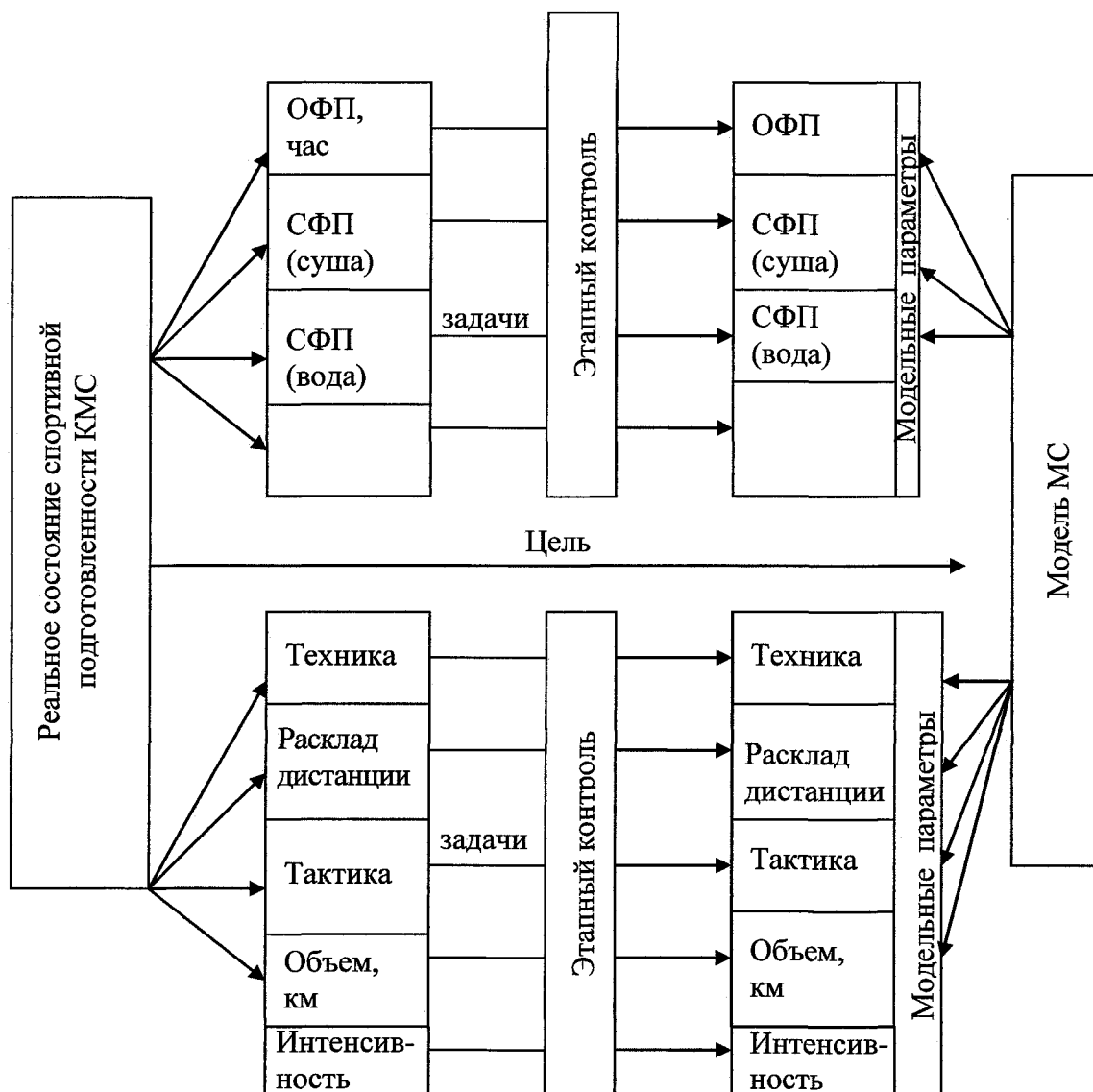


Схема планирования тренировочного макроцикла на основе моделирования основных компонентов, входящих в подготовку пловца

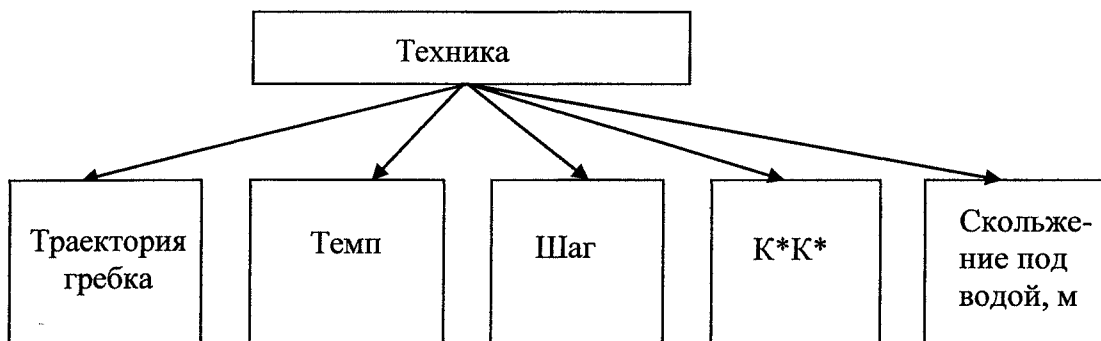
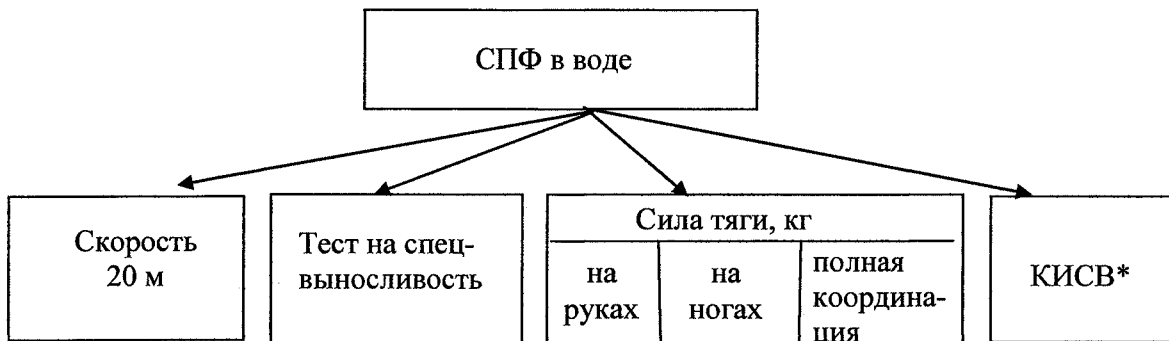
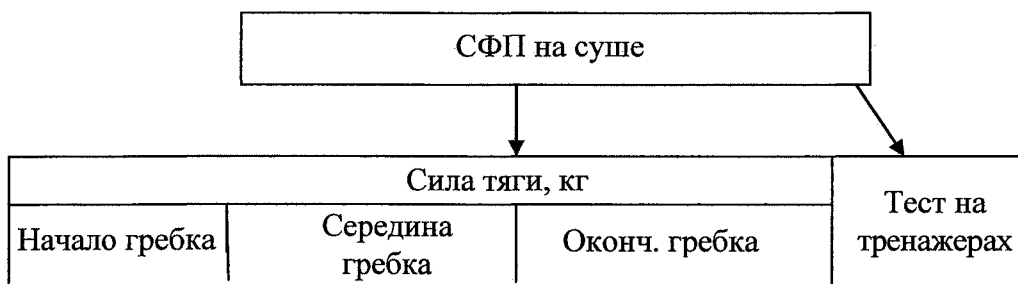
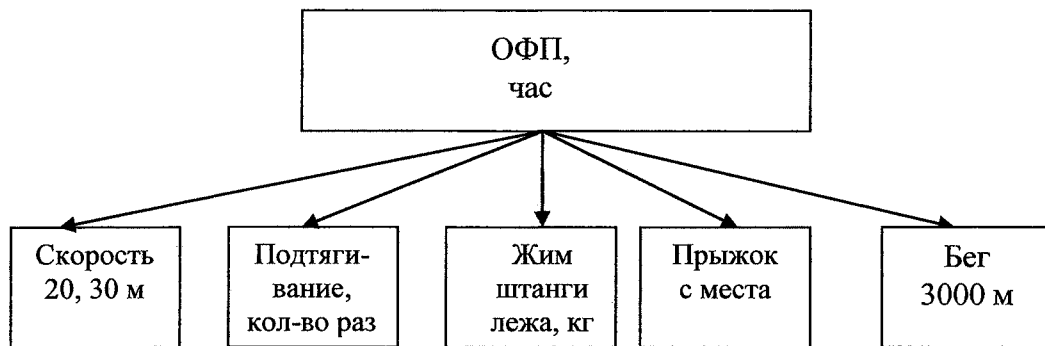
тивный результат (с); время старта (с); время поворота (с); время крейсерской скорости (м/с); темп; шаг; скорость на 25 м; 50 м; 400 м; сила тяги в воде (кг); общий объем плавания (км), в том числе: в I зоне, II зоне, III зоне, IV зоне, V зоне; объем работы на суше (час).

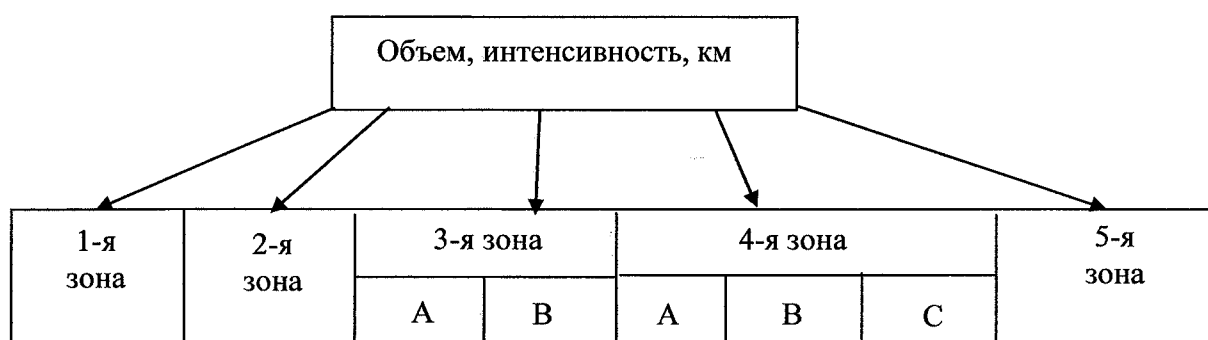
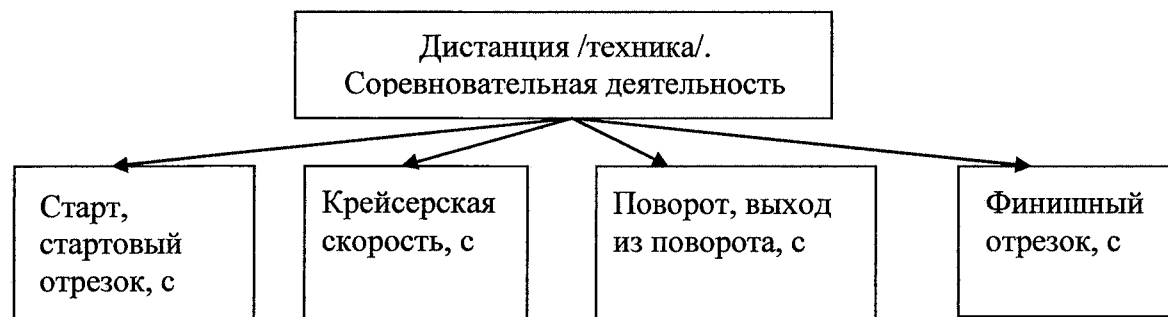
Все эти компоненты должны сопоставляться для анализа прошедшего года, текущего и соответственно прогнозироваться на будущий год. Это, на взгляд автора, дает возможность при планировании макроцикла обратить внимание на «слабые места».

Исходя из небольшого экскурса в историю

планирования, мы предлагаем свою версию методики планирования макроцикла пловца (см. рисунок).

Суть данной методики заключается, в том, что планирование строится с ориентацией на модельные параметры основных компонентов подготовленности пловца, имеющего более высокий спортивный результат. Например, для спортсменов I разряда и КМС ориентиром являются модельные параметры мастера спорта. Предложенная схема является общим, отправным моментом в планировании макроцикла. Нам необходимо развернутое, детальное планирование, которое состоит из следующих компонентов:





*КИСВ – коэффициент использования силовых возможностей пловца. Определяется отношением силы тяги в воде в полной координации к силе тяги на суше.

*КК – коэффициент координации. Определяется соотношением силы тяги в воде в полной координации к сумме величин силы тяги при помощи рук и ног.

Предложенная схема планирования требует обработки большого теоретического материала, затрат сил и времени на тестирование спортсменов, сопоставления и анализа полученных данных. Вместе с тем, тренер получит ценную информацию. Сопоставляя компоненты подготовленности своего ученика с модельными параметрами, он четко определит сильные и слабые стороны пловца, и в течение года может целенаправленно планировать тренировочный процесс.

Таким образом, планирование тренировочного макроцикла на основе моделирования основных компонентов, входящих в подготовку пловца, будет способствовать достижению поставленной цели.

Литература

1. Абсалямов, Т.М. Некоторые вопросы методического обеспечения подготовки сильнейших советских пловцов к московской олимпиаде / Т.М. Абсалямов // Плавание – М.: Физкультура и Спорт, 1981. – Вып. II. – С. 17–19.
2. Научное обеспечение подготовки пловцов / под ред. Т.М. Абсалямова, Т.И. Тимаковой. – М.: Физкультура и Спорт, 1983. – С. 7–21.
3. Платонов, В.Н. Спортивное плавание / В.Н. Платонов. – Киев: Радянська школа, 1983. – 191 с.
4. Полевой, Г.Ф. К проблеме управления спортивной тренировкой пловцов / Г.Ф. Полевой, В.Г. Полевой // Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – Вып. II. – С. 26–30.