

Оценка эффективности тренировочной и соревновательной деятельности пловцов на этапе спортивного совершенствования

**В.В. Христов, к.пед.н., доцент.
Институт физической культуры ТюмГУ,
кафедра спортивных дисциплин, ОСДЮСШОР**

Среди основных задач, для решения которых проводятся биохимические исследования в спорте, наибольшее практическое значение имеет оценка эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Своевременный анализ физиологических и биохимических показателей позволяет достаточно точно планировать направленность воздействия упражнений различного характера и интенсивности, оценивать уровень тренированности, осуществлять контроль за ходом восстановительных процессов в организме спортсменов.

Современный уровень юношеских, юниорских и абсолютных спортивных результатов в плавании отвечающий критериям установки мировых, европейских и национальных рекордов, выдвигает особые требования к организации и построению тренировочного процесса, а также отбору и подготовке спортивно-одаренных пловцов. Однако, к большому сожалению большинство специалистов планирует и реализует тренировочный процесс по принципу усредненных групповых тренировок, что далеко не всегда позволяет раскрыться спортсменам с ретардированным развитием, а также высокорослым ребятам у которых как правило отстают показатели физического развития и функциональной подготовленности.

Зачастую тренировочные задания для всей группы пловцов оказывают разный эффект на отдельных ее членов. В одном и том же упражнении или серии один из пловцов может тренировать анаэробную систему, а другой аэробные способности, тогда как третий вообще осуществлять восстановительную тренировку. Перед тренером стоит первоочередная задача построения тренировочного процесса таким образом, чтобы он приносил пользу каждому члену группы.

При равных затратах усилий и времени на тренировках уровень достижений возрастает за счет оптимизации управления процессом подготовки. Следует отметить, что выполнение объемов тренировочной работы различной направленности, характерной для лидера (чемпиона), не дает гарантии аналогичных достижений для других спортсменов.

В нашей работе с пловцами 14 – 16 лет соответствующими уровню подготовки КМС мы придерживаемся принципа индивидуальной тренировки хотя, конечно же, не исключаются и групповые методы работы.

При построении тренировочного процесса, мы учитываем ряд критериев позволяющих планировать и достаточно эффективно реализовывать выполнение упражнений и нагрузки различной интенсивности:

- тренировочная работа, направленная на совершенствование техники плавания осуществляется при показателях лактата не выше 6 ммоль/л;
- у девушек во время и перед менструальным циклом изучаются показатели насыщения кислородом крови, а также ведется календарь установки ОМЦ;
- индивидуально для каждого пловца выявлены уровни интенсивности нагрузок в упражнениях восстановительного характера на уровне аэробного порога (АП) с уровнем лактата 2 ммоль/л, анаэробного порога (АНП) при выполнении нагрузки равной ЧСС отклонения и соответствующей уровню лактата 4 ммоль/л
- важным аспектом дозирования тренировочной нагрузки является изучение индивидуального уровня ПАНО у пловцов в тесте на велоэргометре со ступенчатой нагрузкой, который варьирует от 2,5 до 6 ммоль/л
- важнейшим критерием тренировочной подготовки пловцов на наш взгляд является повышение лактатной емкости у спортсменов (наибольший индивидуальный показатель лактата после выполнения тестовой или соревновательной нагрузки)

Так за период с сентября 2007 года по март 2009 нами были проведены 4 теста ступенчатого характера 8x100 со старта с отдыхом 4-5 минут между отрезками (свободное проплавание 200-300 метров в 1 зоне интенсивности), с последующий улучшением.