

АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБИ

Тобіас Д. Ю. – заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, старший тренер штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики зі спортивної ходьби.

Соломін А. В. – заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту СРСР міжнародного класу з легкої атлетики, экс-рекордсмен світу.

Совенко С. П. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, провідний тренер КНГ штатної команди національної збірної команди України з легкої атлетики.

У сучасних умовах спортсменам та тренерам спортивної ходьби дотримуючись рекомендацій загальнодержавного рівня щодо існуючої ситуації в країні необхідно визначити чітку стратегію дій у системі професійної підготовки спортсменів високої кваліфікації.

У запропонованому матеріалі поряд із аналізом досвіду побудови тренувального процесу спортсменів світового рівня, узагальнених даних науково методичної літератури пропонується власний підхід щодо підготовки спортсменів високої кваліфікації зі спортивної ходьби як протягом річного циклу, так і в умовах карантину.

Основні параметри тренувальної роботи та змагальної практики спортсменів високого світового рівня у чотирирічному (олімпійському) циклі підготовки.

У світовій практиці системи підготовки спортсменів високого класу до олімпійських ігор загально прийнятим варіантом підготовки є 4- річний цикл.

Починаючи з виступів вітчизняних майстрів зі спортивної ходьби в дебютних Олімпійських іграх 1952 року (залежно від стажу підготовки та виступів у змаганнях, рівня освоювання обсягів тренувальних і змагальних навантажень різної інтенсивності, вікових особливостей) за аналізом фахівців у світовій науково-методичній літературі виділяють чотири структури макроциклів у чотирирічному періоді. (таблиця 1)

Перший і другий варіанти характерні для атлетів, які мають великий стаж виступів на міжнародних змаганнях – Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи. Його рекомендують для спортсменів на етапі збереження вищої спортивної майстерності. Як свідчать дані (таблиця 1) для першого і третього років підготовки характерний великий обсяг специфічних тренувальних засобів завдяки зниженню інтенсивності. У цей період спортсмени використовують моделі річної підготовки до наступного сезону (чемпіонат Європи, Олімпійські ігри). При цьому на другому і четвертому роках відбувається деяке зниження загального обсягу засобів спеціальної підготовки, але збільшується частка високоінтенсивних засобів (у роках, коли чемпіонат Європи та Олімпійські ігри не проводяться застосовується варіант одного із макроциклів для участі як у чемпіонатах світу, так і у Кубках світу).

Третій варіант характерний для спортсменів, які не мають великого стажу виступів на найбільших міжнародних змаганнях, але вже освоїли значні обсяги тренувальних і змагальних навантажень.

Четвертий варіант використовують молоді атлети на етапі підготовки до вищих досягнень та на початку етапу максимальної реалізації індивідуальних

можливостей, які не мають достатнього стажу виступу на великих світових форумах.

Значний внесок у світову історію легкої атлетики внесли видатні майстри спортивної ходьби України: легендарний спортсмен сучасності Володимир Голубнічий, який п'ять разів приймав участь в Олімпійських іграх, двічі ставав Олімпійським чемпіоном у 1960 році в Римі та у 1968 році в Мехіко, був бронзовим призером на Олімпіаді в 1964 році у Токіо, срібним призером в 1972 році у Мюнхені та зайняв сьоме місце 1976 році у Монреалі і Микола Смага - бронзовий призер Олімпійських ігор 1968 році у Мехіко. Рекордсменами світу у ходьбі на 20 та 50 кілометрів були Анатолій Соломін та Борис Яковлев -учасники Олімпійських ігор у 1980 році. Крім того починаючи з 1992 року представники нашої незалежної держави постійно приймали участь в олімпійських змаганнях як чоловічим так і жіночим складом. Слід зазначити, що найбільш вдалим в останні роки вважається виступ Мар'яна Закальницького на чемпіонаті Європи в Берліні (2018 рік), де він виборов золоту медаль на дистанції 50 км.

Таблиця 1 – Динаміка тренувальних і змагальних навантажень спортсменів в олімпійському циклі підготовки.
(за даними матеріалів ведучих фахівців світу)

Стать, дистанція	Показники навантаже- ння*	Варіанти динаміки тренувальних і змагальних навантажень, рік олімпійського циклу підготовки															
		I				II				III				IV			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Чоловіки 20 км	1	6,1–6,4	5,7–6,0	6,1–6,4	5,7–6,0	6,1–6,4	6,1–6,4	6,1–6,4	5,7–6,0	6,1–6,4	5,7–6,0	6,1–6,4	5,7–6,0	5,1–5,4	5,4–5,7	5,7–6,0	5,7–6,0
	2	4,3–4,5	4,3–4,5	4,3–4,5	4,3–4,5	4,3–4,5	4,3–4,5	4,3–4,5	4,3–4,5	4,0–4,2	4,1–4,3	4,2–4,4	4,3–4,5	3,7–3,9	3,9–4,1	4,1–4,3	4,3–4,5
	3	600–700	500–600	600–700	500–600	600–700	600–700	600–700	500–600	450–550	550–650	600–700	500–600	500–600	500–600	600–700	500–600
	4	250–300	350–400	250–300	350–400	250–300	250–300	250–300	350–400	200–250	225–275	250–300	350–400	150–200	200–250	250–300	350–400
	5	8–10	12–14	8–10	12–14	8–10	8–10	8–10	12–14	10–12	10–12	10–12	12–14	8–10	8–10	8–10	12–14
Чоловіки 50 км	1	7,6–8,0	7,2–7,6	7,6–8,0	7,2–7,6	7,6–8,0	7,6–8,0	7,6–8,0	7,2–7,6	7,6–8,0	7,2–7,6	7,6–8,0	7,2–7,6	6,4–6,8	6,8–7,2	7,2–7,6	7,2–7,6
	2	4,9–5,2	4,9–5,2	4,9–5,2	4,9–5,2	4,9–5,2	4,9–5,2	4,9–5,2	4,9–5,2	4,3–4,5	4,5–4,8	4,7–5,0	4,9–5,2	4,0–4,3	4,3–4,6	4,6–4,9	4,9–5,2
	3	600–700	700–800	600–700	700–800	600–700	600–700	600–700	700–800	500–600	550–650	600–700	700–800	500–600	500–600	600–700	700–800
	4	150–200	200–250	150–200	200–250	150–200	150–200	150–200	200–250	50–100	100–150	150–200	200–250	50–100	100–150	150–200	200–250
	5	6–8	10–12	6–8	10–12	6–8	6–8	6–8	10–12	8–10	8–10	8–10	10–12	6–8	6–8	8–10	10–12
Жінки 20 км	1	5,1–5,4	4,7–5,0	5,1–5,4	4,7–5,0	5,1–5,4	5,1–5,4	5,1–5,4	4,7–5,0	5,1–5,4	4,7–5,0	5,1–5,4	4,7–5,0	4,1–4,4	4,4–4,7	4,7–5,0	4,7–5,0
	2	2,6–2,8	2,6–2,8	2,6–2,8	2,6–2,8	2,6–2,8	2,6–2,8	2,6–2,8	2,6–2,8	2,3–2,5	2,4–2,6	2,5–2,7	2,6–2,8	2,0–2,2	2,2–2,4	2,4–2,6	2,6–2,8
	3	200–250	250–300	200–250	250–300	200–250	200–250	200–250	250–300	150–200	175–225	200–250	250–300	150–200	150–200	200–250	250–300
	4	70–100	100–150	70–100	100–150	70–100	70–100	70–100	100–150	35–55	55–85	70–100	100–150	20–40	40–70	70–100	100–150
	5	8–10	12–14	8–10	12–14	8–10	8–10	8–10	12–14	10–12	10–12	10–12	12–14	8–10	8–10	8–10	12–14

Примітки. * 1. Загальний обсяг спеціальних засобів, тис. км.

2. Обсяг засобів відносної інтенсивності (с/х 1 км – 6.00 хв і швидше і біг 1 км – 4.30 хв і швидше), тис. км.

3. Спортивна ходьба 1 км – 4.11–4.35 хв, км.

4. Спортивна ходьба 1 км – 4.10 хв і швидше, км.

5. Кількість змагань (50–70 % на основній дистанції).

Таким чином знаючи особливості планування чотирирічного циклу, можна побудувати план річної підготовки індивідуально кожному спортсменові на різних етапах підготовки

Основні параметри тренувальної роботи та змагальної практики спортсменів високого світового рівня у річному циклі підготовки

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмени, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, використовують одноциклову або двоциклову структуру річної підготовки. Принципової різниці за розподілом тренувальних і змагальних навантажень між ними практично немає. Так, у період участі в зимових змаганнях обсяг засобів як спеціальної, так і загальної підготовки не знижується або стабілізується, а, починаючи з березня, обсяг і частка засобів спеціальної підготовки різко збільшуються (табл. 2). Зважаючи на те, структуру річної підготовки висококваліфікованих скороходів можна спланувати як за одноцикловим, так і за двоцикловим варіантом. Слід також зазначити: якщо ставиться завдання успішнішого виступу спортсменів в зимових змаганнях, то підготовчий період може починатися не в листопаді, а в жовтні, що дозволить їм виконати набагато більші обсяги спеціальної роботи.

Підходи до структури та змісту річної підготовки на прикладі провідних спортсменів світу, які досягли високих спортивних результатів у спортивному сезоні за рік до Ігор Олімпіади (2014–2015 рр.), представлено у таблиці 3 та варіантах “А” і “В”(виступи спортсменів Китаю та України).

Підготовчий період починається з початку листопада і триває протягом 26 тижнів – до травня наступного року. Він складається із загально-підготовчого (10 тижнів) і спеціально-підготовчого (16 тижнів) етапів.

Загально-підготовчий етап. Основні завдання – підвищення рівня загальної і допоміжної фізичної підготовленості, збільшення загального рівня

функціональних можливостей організму, розвиток загальної витривалості, вдосконалення техніки спортивної ходьби.

Таблиця 2 – Структура і зміст річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (за даними матеріалів ведучих фахівців світу)

Показник*	Підготовчий період, етап						Змагальний період, етап						Перехідний період
	Загальнопідготовчий		Спеціально-підготовчий				Ранніх і відбіркових змагань		Підготовки до головних змагань		Заключних змагань		
	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Загальний обсяг спеціальних засобів	6,1–6,2	7,7–8,8	10,0–11,0	9,5–10,5	10,6–11,6	9,8–10,0	8,0–8,9	7,6–7,9	7,9–8,0	7,1–7,5	6,0–6,1	4,5–4,8	
	5,8–5,9**	8,9–9,5	9,4–11,0	9,3–10,4	10,0–10,9	9,6–10,0	8,7–9,2	8,5–8,7	8,2–8,4	7,2–7,5	6,0–6,2	4,5–4,9	
Засоби відносної інтенсивності (с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 4.30 хв і швидше)	5,1–5,3	8,1–8,3	9,2–10,1	9,6–10,8	11,0–12,0	10,0–10,8	8,2–9,0	8,0–8,5	8,2–8,4	7,4–8,1	6,5–6,6	2,9–3,5	
	5,2–5,4	8,3–8,7	9,2–9,8	9,6–10,9	11,0–11,5	10,0–10,8	8,4–9,0	8,8–9,2	8,2–8,4	7,4–8,1	6,5–6,6	2,9–3,5	
Спортивна ходьба 1 км: 4.11–4.35 хв	2,9–3,0	4,2–4,8	5,8–8,0	10,0–10,5	10,7–12,3	12,0–13,5	12,2–14,3	9,9–10,0	10,1–11,2	9,8–10,0	7,0–8,1	2,7–2,8	
	0,2–0,5	1,7–2,0	4,3–5,6	7,0–7,1	10,7–11,2	15,0–15,5	15,4–16,1	11,4–11,5	13,0–14,0	12,9–13,0	7,1–7,2	0,2–0,3	
Спортивна ходьба 1 км: 4.10 хв і швидше	1,5–1,6	4,1–4,2	7,8–8,6	8,6–8,7	11,0–11,2	12,4–12,6	12,6–14,6	10,9–11,3	10,1–11,2	9,8–9,9	9,0–9,1	–	
	–	2,5–2,7	5,0–5,5	8,4–8,5	11,7–12,5	14,0–14,5	14,4–15,5	14,4–15,1	10,0–10,1	8,9–9,6	8,1–8,2	–	
Кількість змагань (50–70 % на основній дистанції)	–	–	1	2	–	–	2	1–2	1	1	1	–	

* Обсяг основних тренувальних засобів наведено у % загального річного обсягу, оскільки кількісні показники його можуть змінюватися залежно від року чотирирічного олімпійського циклу підготовки.

** Виділений шрифтом обсяг, характерний для чоловіків, які спеціалізуються на дистанції 50 км.

Таблиця 3 – Індивідуальні параметри тренувальної роботи та змагальної практики провідних спортсменів Китаю у річному циклі підготовки (за даними італійських фахівців на чолі з олімпійським чемпіоном 1980 року М. Доміано, досвід якого передано китайським майстрам спортивної ходьби, що стали чемпіонами та призерами олімпійських ігор 2016 року)

Жінки 20 км – змагальна швидкість 4.20 хв·км⁻¹

Період*	I					II	I		II			III	Всього
Етап	В	ЗП		СП		ОВЗ	СП		ОВЗ	ПГЗ			
Місяць	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Загальний обсяг спортивної ходьби, км	70	487	442	566	313	273	543	660	502	607	410		4873
Спортивна ходьба (> 20 км) 1 км: в середньому 4.58 хв (88 %), км		130	215	185	135	20	145	260	150	210	45		1495
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: 4.50–4.35 хв (90-95 %), км			35	30		35	80	84	35	50	43		392
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: 4.35–4.20 хв (95–100 %), км				20	10	18	8	56	15	35	12		174
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: 4.20 хв (> 105 %; в середньому 4.10), км				17	22	5	2	23		15	18		102
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: > 4.50 хв (< 90 %), км													2445
Спортивна ходьба на тредбані з гумовим амортизатором, км													60
Тренування в горах, км													205
Річний обсяг спортивної ходьби за зонами інтенсивності							Основні параметри тренувальної роботи						
Зона	Швидкість, % змагальної	Темп, хв·км ⁻¹	Обсяг**										
			км	%	оптимально, %								
1	< 75	> 5.35	904	18	20	Кількість: тижнів підготовки						44	
2	75–80	5.35–5.20	220	4	10	днів підготовки						308	
3	80–85	5.20–5.05	517	11	10	днів тренувань						252	
4	85–90	5.05–4.50	1652	34	25	тренувальних занять						412	
5	90–95	4.50–5.35	819	17	15	Середня кількість тренувальних занять у тиждень						5,7	
6	95–100	4.35–4.20	313	7	5	Середня кількість тренувальних занять у день						1,6	
7	100–105	4.20–4.10	126	3	3	Максимальне тижневе навантаження, км						182	
8	> 105	< 4.10	57	1	2	Середнє навантаження в день, км						19,3	
Змагання (дата, результат)						8.02.15 21.40,0	20.03.15 1:27.39	18.04.15 1:27.22	21.25	6.06.15 1:24.38	28.08.15 1:27.45		

Примітки: періоди: I – підготовчий, II – змагальний; III – перехідний; етапи: В – втягувальний; ЗП – загальнопідготовчий; СП – спеціально-підготовчий; ОВЗ – основних і відбіркових змагань; ПГЗ – безпосередньої підготовки до головних змагань року; * – назви періодів та етапів перероблено; ** – обсяг спортивної ходьби на тредбані з гумовим амортизатором та тренувань у горах: виконано 1 та 4 %, оптимально по 5 %

Продовження таблиці 3

Чоловіки 20 км – змагальна швидкість 3.55 хв·км⁻¹

Період*	I					II	I			II			III	Всього
	В	ЗП		СП		ОВЗ	СП		ОВЗ	ПГЗ		ЗЗ		
Етап	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Місяць														
Загальний обсяг спортивної ходьби, км		276	380	375	494	339	244	697	517	609	330			4261
Спортивна ходьба (> 20 км) 1 км: в середньому 4.45 хв (82 %), км		65	170	115	190	60	90	280	150	210	20			1250
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: 4.25–4.10 хв (90–95 %), км			5	10	25	10		51	10	15	20			146
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: 4.10–3.55 хв (95–100 %), км				10	35	15		32			2			94
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: < 3.55 (> 100 %; в середньому 3.47), км				17	17	5		8	5	15	21			88
Спортивна ходьба (< 20 км) 1 км: > 4.25 хв (< 90 %), км														2371
Спортивна ходьба на тредбані з гумовим амортизатором, км														129
Тренування в горах, км														183
Річний обсяг спортивної ходьби за зони інтенсивності						Основні параметри тренувальної роботи								
Зона	Швидкість, % змагальної	Темп, хв·км ⁻¹	Обсяг**											
			км	%	оптимально, %									
1	< 75	> 5.15	1087	25	25	Кількість: тижнів підготовки								42
2	75–80	5.10–4.55	739	17	15	днів підготовки								294
3	80–85	4.55–4.40	1043	25	15	днів тренувань								216
4	85–90	4.40–4.25	543	13	15	тренувальних занять								353
5	90–95	4.25–4.10	236	6	10	Середня кількість тренувальних занять у тиждень								5,1
6	95–100	4.10–3.55	141	3	5	Середня кількість тренувальних занять у день								1,6
7	100–105	3.55–3.45	126	3	3	Максимальне тижневе навантаження, км								180
8	> 105	< 3.45	34	1	2	Середнє навантаження в день, км								19,7
Змагання (дата, результат/дистанція)						8.02.15 38.23.73	20.03.15 1:19.29		39.29	6.06.15 1:18.00		23.08.15 1:19.29	27-29.09.15 10+10+12+15,6 км	

Примітки: періоди: I – підготовчий, II – змагальний; III – перехідний; етапи: В – втягувальний; ЗП – загальнопідготовчий; СП – спеціально-підготовчий; ОВЗ – основних і відбіркового змагань; ПГЗ – безпосередньої підготовки до головних змагань року; ЗЗ – заключних змагань; * – назви періодів та етапів перероблено; ** – обсяг спортивної ходьби на тредбані з гумовим амортизатором та тренувань у горах: виконано 3 та 4 %, оптимально по 5 %

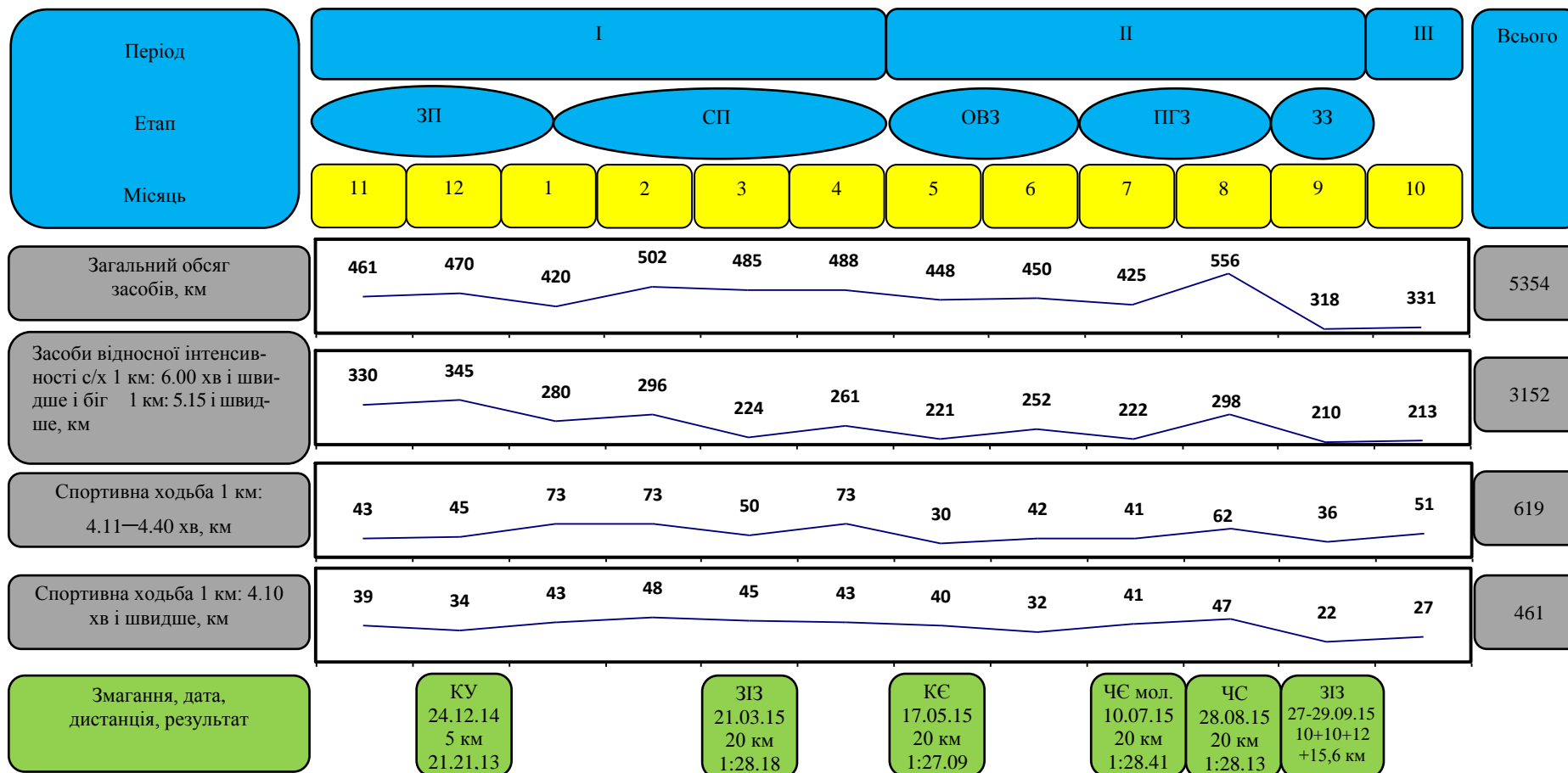
Продовження таблиці 3

Чоловіки 50 км – змагальна швидкість 4.25 хв·км⁻¹

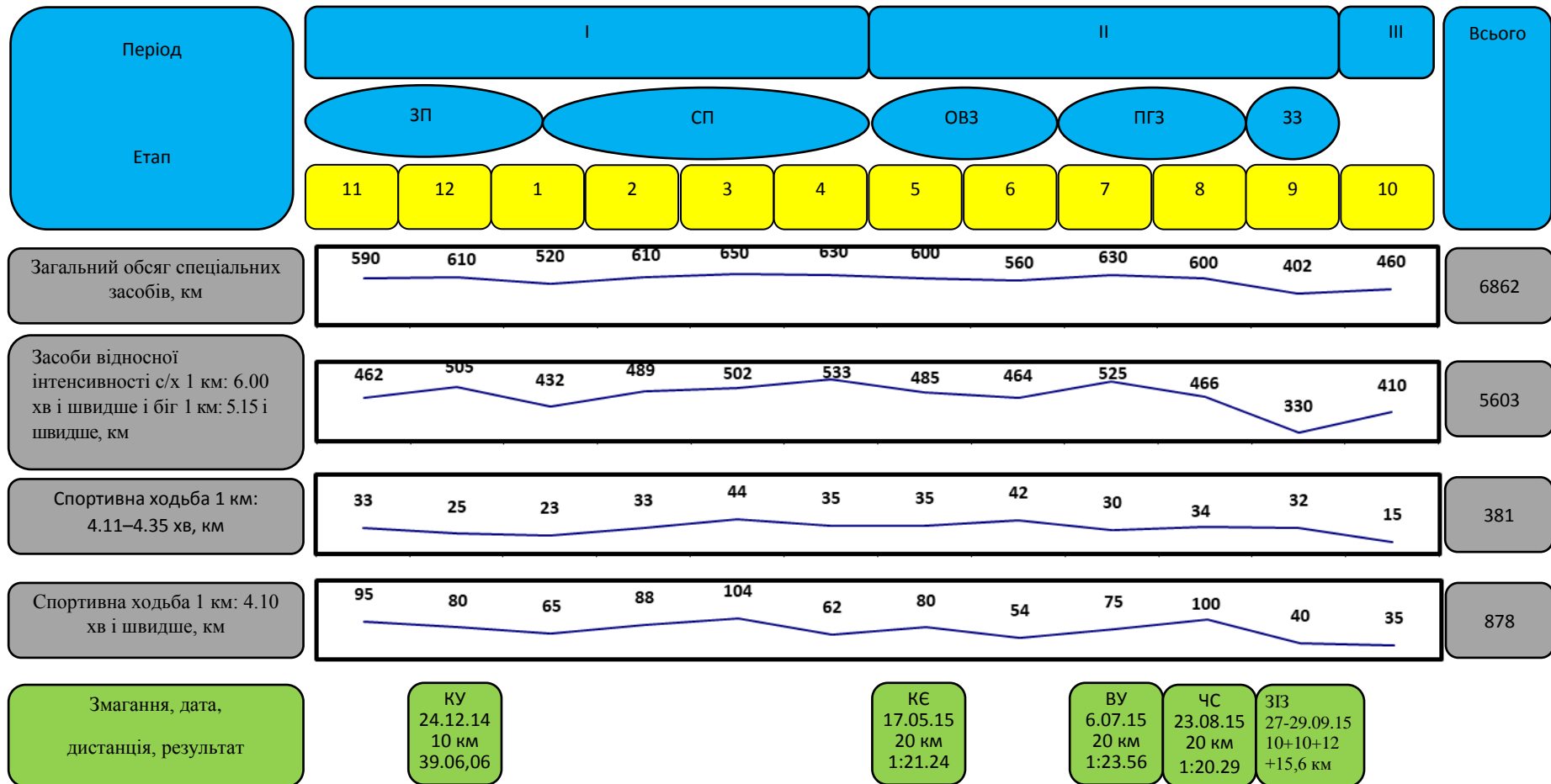
Період*	I					II	I			II			III	Всього
	В	ЗП		СП		ОВЗ	СП		ОВЗ	ПГЗ		ЗЗ		
Етап	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Загальний обсяг спортивної ходьби, км														6342
Спортивна ходьба (> 25 км) 1 км: в середньому 4.51 хв (91 %), км		80	215	315	240	90	215	355	270	220	142			2142
Спортивна ходьба (< 25 км) 1 км: 4.55–4,40 хв (90– 95 %), км		6	10	115	80	85	85	140	147	112	85			865
Спортивна ходьба (< 25 км) 1 км: 4.40–4,25 хв (95– 100 %), км			5	39	20	10	32	70	90	30	10			306
Спортивна ходьба (< 25 км) 1 км: < 4.25 хв (> 100 %; в середньому 4.17), км						10		59		15	10			94
Спортивна ходьба 1 км: > 4.55 (< 90 %), км														2603
Спортивна ходьба на тредбані з гумовим амортизатором, км														117
Тренування в горах, км														216
Річний обсяг спортивної ходьби за зони інтенсивності						Основні параметри тренувальної роботи								
Зона	Швидкість, % змагальної	Темп, хв·км ⁻¹	Обсяг**											
			км	%	оптимально, %									
1	< 75	> 5.40	797	12	10	Кількість: тижнів підготовки								44
2	75–80	5.40–5.25	152	2	5	днів підготовки								308
3	80–85	5.205–5.10	463	7	10	днів тренувань								275
4	85–90	5.10–4.55	1630	27	25	тренувальних занять								451
5	90–95	4.55–5.40	1954	31	25	Середня кількість тренувальних занять у тиждень								6,2
6	95–100	4.40–4.25	711	11	15	Середня кількість тренувальних занять у день								1,5
7	100–105	4.25–4.10	256	4	3	Максимальне тижневе навантаження, км								215
8	> 105	< 4.10	47	1	2	Середнє навантаження в день, км								23,1
Змагання (дата, результат)						8.02.15 40.36,84	21.03.15 3:47.11					29.08.15 3:44.39		

Примітки: періоди: I – підготовчий, II – змагальний; III – перехідний; етапи: В – втягувальний; ЗП – загальнопідготовчий; СП – спеціально-підготовчий; ОВЗ – основних і відбіркового змагань; ПГЗ – безпосередньої підготовки до головних змагань року; ЗЗ – заключних змагань; * – назви періодів та етапів перероблено; ** – обсяг спортивної ходьби на тредбані з гумовим амортизатором та тренувань у горах: виконано 2 та 3 %, оптимально 2 та 3 %

Жінки 20 км (варіант "А")



Чоловіки 20 км (варіант “В”)



Варіанти “А “ та “В” – Індивідуальні параметри тренувальної роботи та змагальної практики провідних спортсменів України у річному циклі підготовки: періоди: I – підготовчий, II – змагальний; III – перехідний; етапи: ЗП – загальнопідготовчий; СП – спеціально-підготовчий; ОВЗ – основних і відбіркових змагань; ПГЗ – безпосередньої підготовки до головних змагань року; ЗЗ – заключних змагань, змагання: КУ – Кубок України, ЗІЗ – змагання за індивідуальним запрошенням, КЄ – кубок Європи, ЧЄ – чемпіонат Європи, ЧС – чемпіонат світу (Методичний посібник “Спортивна ходьба” Совенко, Андрущенко, Соломін, Виноградов, 2018)

Основні засоби тренування: спортивна ходьба і біг (ЧСС – 130–160 уд·хв⁻¹), загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри, плавання, спеціальні вправи для вдосконалення техніки ходьби.

Спеціально-підготовчий етап. *Основні завдання* – розвиток спеціальної витривалості, психологічна адаптація і вдосконалення вольових зусиль для виконання тривалої інтенсивної роботи, подальше вдосконалення техніки спортивної ходьби. Для цього етапу характерною є інтенсифікація тренувального процесу зі збереженням рівня загальної витривалості й інших фізичних якостей, що досягається за рахунок збільшення в 2–2,5 рази обсягу спортивної ходьби зі змагальною швидкістю порівняно з тим, який був наприкінці загальнопідготовчого етапу, при цьому обсяг засобів відносної інтенсивності, спрямованих на підтримання загальної витривалості, практично стабілізується. Слід зазначити, що поряд із цим до закінчення етапу зростає й обсяг спортивної ходьби зі швидкістю вище змагальної.

Перша половина етапу припадає на період зимових змагань. Тому спортсмени зазвичай беруть участь у двох–трьох змаганнях, у тому числі на основній дистанції, в якій вони спеціалізуються.

Змагальний період триває 21 тиждень і складається з таких етапів: ранніх і відбіркових змагань (8 тижнів), головних (7–8 тижнів) і завершальних (5–6 тижнів) змагань.

Етап ранніх і відбіркових змагань. Перша його половина є продовженням спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду, оскільки зміст і обсяг засобів спеціальної підготовки не змінюються, *основні завдання* такі самі, як і на попередньому етапі річної підготовки.

Окрім запропонованих завдань, найважливішого значення набувають ті, що пов'язані з інтегральним удосконаленням тактичної майстерності і спеціальної витривалості, а також з удосконаленням техніки ходьби, переважно в аспекті збереження постійного контакту з ґрунтом під час високих швидкостей пересування.

Друга половина етапу характеризується деяким зниженням обсягу засобів спеціальної підготовки. До закінчення етапу планується досягнення результату, близького до максимально планованого, особливо у разі потреби успішного виступу на командному чемпіонаті світу, кубку континенту або чемпіонатів країни, які у багатьох країнах є відбірковими до олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

Слід зазначити, що терміни етапу основних і відбіркових змагань можуть зміщуватися залежно від виконання умов відбору на командний чемпіонат світу або континентальний кубок Європи, який проводиться зазвичай на три–п'ять тижнів раніше, ніж літній чемпіонат країни.

Етап підготовки до головних змагань. *Основне завдання* – досягнення піку підготовленості до головних змагань року. Починається після активного відпочинку, здебільшого після виступу на чемпіонаті країни. Слід пам'ятати, що тривалість періоду активного відпочинку після виступу на дистанції 20 км може становити близько двох, а після 50 км – трьох тижнів. Після цього планується базовий мезоцикл з великими тренувальними навантаженнями (три-чотири тижні), всередині якого необхідно провести контрольну ходьбу або змагання на дистанції 10–15 км для тих, хто спеціалізується у спортивній ходьбі на 20 км і 30–40 км – на 50 км. Важливо відмітити, що підвищити ефективність підготовки в цей період можна, проводячи тренувальний процес в умовах середньогір'я (**табл. 4**). За базовим етапом планується передзмагальний мезоцикл (три тижні), у ході якого обсяг тренувальної роботи різко знижується, при цьому підготовка має чітко індивідуальний характер.

Етап завершальних змагань. Після виступу в головних змаганнях спортсмени і тренери можуть планувати участь ще в одному старті. *Основне завдання* – зберегти якомога вищий рівень підготовленості, досягнутий на попередньому етапі. Обсяги виконуваної тренувальної роботи незначні і мають підтримувальний характер.

Орієнтовні *мікроцикли* спортсменів високого світового рівня на різних етапах річної підготовки наведено в **таблиці 5**.

Таблиця 4 – Варіанти побудови тренувального процесу скороходів України, які спеціалізуються на дистанції 20 км в умовах середньогір'я (як приклад м. Ерзрум, Туреччина, навчально-тренувальний збір перед чемпіонатом світу 2015 р., висота 2100 м над рівнем моря).

Дата	Стать	
	Жінки	Чоловіки
23.07 – Чт.	Ранок: приїзд на збір Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х 15 км Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)
24.07 – Пт.	Ранок: с/х 12 км (5.35–5.45 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х 18 км (6.00 хв) Вечір: крос 10 км (5.30 хв)
25.07 – Сб.	Ранок: с/х 12 км (5.35–5.45 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: прогулянка 20 км (6.00 хв) Вечір: крос 10 км (5.30 хв)
26.07 – Нд.	Ранок: прогулянка в місто 8 км Вечір: прогулянка в гори (2500 м) 8 км	Ранок: с/х 18 км (5.20–5.30 хв) Вечір: прогулянка в гори (2500 м) 8 км
27.07 – Пн.	Ранок: с/х 26 км (5.30–5.40 хв) Вечір: крос 10 км, (5.15–5.20 хв) сауна	Ранок: с/х 43 км (5.15–5.35 хв) Вечір: крос 8 км (5.30 хв)
28.07 – Вт.	Ранок: с/х темпова 10 км (4.35 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х темпова 10 км (4.20–4.30 хв) Вечір: крос 10 км (5.30 хв)
29.07 – Ср.	Ранок: с/х на відрізках 4 серії по 3 км (4.20–4.25 хв) Вечір: крос 8 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х на відрізках 5 серій по 3 км (4.20–4.25 хв) + 400 м (4.00 хв) Вечір: крос 8 км (5.30 хв)
30.07 – Чт.	Ранок: прогулянка в гори (2700 м) Вечір: прогулянка в місто	Ранок: прогулянка в гори (2700 м) Вечір: прогулянка в місто
31.07 – Пт.	Ранок: с/х на відрізках 20 серій по 400 м (4.05–4.00 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х на відрізках 20 серій по 400 м (3.45–3.55 хв) Вечір: крос 8 км (5.30 хв)
01.08 – Сб.	Ранок: прогулянка в гори (2900 м) Вечір: сауна	Ранок: прогулянка в гори (2900 м) Вечір: сауна
02.08 – Нд.	Ранок: с/х 16 км (5.30–5.40 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х 18 км (5.15–5.40 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)
03.08 – Пн.	Ранок: с/х 25 км (5.30–5.40 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х 32 км (5.15–5.25 хв) Вечір: крос 10 км (5.30 хв)
04.08 – Вт.	Ранок: с/х темпова 15 км (4.30–4.35 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х темпова 15 км (4.10–4.25 хв) Вечір: крос 10 км (5.30 хв)
05.08 – Ср.	Ранок: с/х відрізки 3 км (4.20) + 2 км (4.20–4.15); 3 км + 2 км ; 3 км + 2 км Вечір: 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х відрізки 5 серій по 3 км (4.05–4.10 хв) відпочинок 4 хв Вечір: 8 км (5.30 хв)
06.08 – Чт.	Ранок: прогулянка в гори (3100 м) Вечір: сауна	Ранок: прогулянка в гори (3100 м) Вечір: сауна
07.08 – Пн.	Ранок: с/х на відрізках 20 разів по 400 м (4.05–4.00 хв) Вечір: крос 10 км (5.15–5.20 хв)	Ранок: с/х на відрізках 20 разів по 400 м (3.45–3.50 хв) відпочинок 4 хв Вечір: крос 8 км (5.15–5.20 хв)
08.08 – Сб.	Повернення додому	Повернення додому

Примітка. Темп бігу та ходьби зазначено у хвиликах на кілометр.

Таблиця 5 – Орієнтовні мікроцикли підготовки скороходів України, які спеціалізуються на дистанції 20 км

Жінки

День	Мікроцикл, дата				
	Ударний* (16–22.11.2015)	Ударний (22–28.06.2015)	Відновлювальний (10–15.03.2015)	Підвідний (17–23.08.2015)	Змагальний (24–30.08.2015)
Понеділок	Ранок: с/х на відрізках 3 + 2 + 3 + 2 км (2 км – 1 км: 4.07–4.15 хв; 3 км – 1 км: 4.20 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв); сауна	Ранок: відпочинок Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Відпочинок	Візит на чемпіонат світу
Вівторок	Ранок: с/х 12 км (1 км: 5.50–6.00 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х 18 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: крос 12 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.00–5.30 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: відпочинок Вечір: с/х 8 км (1 км: 5.25–5.30 хв)
Середа	Ранок: с/х 20 разів по 400 м через 400 м відпочинку (1 км: 4.00 хв через 7.30 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 26 км (1 км: 5.20–5.30 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: відрізки 12 разів по 400 м (1 км: 4.00 хв) Вечір: сауна	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 11 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: масаж
Четвер	Ранок: прогулянка звичайною ходьбою 8–10 км Вечір: відпочинок	Ранок: с/х темпова 15 км (1 км: 4.20–4.25 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв); сауна	Ранок: с/х 10 км (1 км: 5.30–5.40 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х на відрізках 3 + 2 + 1 км (1 км: 4.00–4.05 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 9,500 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: відпочинок
П'ятниця	Ранок: с/х 16 км (1 км: 5.40–5.50 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.50–6.00 хв)	Ранок: с/х відрізки 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 км (2 км – 1 км: 4.07–4.10 хв; 3 км – 1 км: 4.15–4.20 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: крос 12 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: відпочинок	Відпочинок	Ранок: старт на 20 км (1:28:13; 1 км: 4.18–4.30 хв) Вечір: масаж
Субота	Ранок: с/х 25 км (1 км: 5.25–5.35 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: біг 14 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х 10 км (1 км: 5.30–5.40 хв) Вечір: крос 6 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: сауна	Вечір: крос 6 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Неділя	Ранок: темпова с/х 10 км (1 км: 4.30 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.50–6.00 хв)	Ранок: с/х 20 разів по 500 м (1 км: 4.00 хв) Вечір: крос 8 (1 км: 5.10–5.15 хв)	Відпочинок	Ранок: с/х 8 разів по 500 м (1 км: 3.50–4.00 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Повернення додому
I	83	132	71	79	34,5
II	16	24	-	-	20
III	12	16	6	10	-

Примітки: I – с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 і швидше, км; II – с/х 1 км: 4.11–4.40 хв, км; III – с/х 1 км: 4.10 хв і швидше, км; * – ударний мікроцикл загальнопідготовчого етапу

Продовження таблиці 5

Чоловіки

День	Мікроцикл, дата				
	Ударний* (16–22.11.2015)	Ударний (22–28.06.2015)	Відновлювальний (10–15.03.2015)	Підвідний (17–23.08.2015)	Змагальний (24–30.08.2015)
Понеділок	Ранок: с/х на відрізках 3 + 3 + 3 + 3 км (1 км 4.05–4.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв);	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.00–5.05 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв), сауна	Ранок: відпочинок Вечір: крос 12 км (1 км: 5.00–5.05 хв)	Відпочинок	Вітзд на чемпіонат світу
Вівторок	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.10–5.20 хв) Вечір: 10 крос (1 км 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 20 км (1 км: 5.00–5.05 хв) Вечір: крос 12 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 25 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 20 км (1 км: 5.05–5.15 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: відпочинок з дороги Вечір: с/х 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Середа	Ранок: с/х 20 разів по 400 м через 400 м відпочинку (1 км: 3.45 хв через 6.00 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 40 км (1 км: 5.05–5.15 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: відрізки 15 разів по 400 м (1 км: 3.45 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10 хв); сауна	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 11 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: масаж
Четвер	Ранок: 12 км (5.00–5.20 км) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х темпова 15 км (1 км: 4.05–4.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв); сауна	Ранок: с/х 12 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х на відрізках 3 + 2 + 1 км (1 км: 3.45–4.00 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 10 км (1 км: 5.25–5.30 хв) Вечір: відпочинок
П'ятниця	Ранок: с/х 16 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х відрізки 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 км (2 км – 1 км: 3.55–4.00 хв; 3 км – 1 км: 4.00–4.05 хв)	Ранок: крос 12 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10 хв)	Відпочинок	Ранок: старт на 20 км (1,20.24 1 км: 4.00–4.02 хв) Вечір: масаж
Субота	Ранок: с/х 30 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: біг 15 км (1 км: 5.10–5.15 хв) Вечір: відпочинок	Ранок: с/х 15 км (1 км: 5.00–5.10 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 25 км (1 км: 5.00–5.05 хв) Вечір: 8 км (5.10-5.15) сауна	Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)
Неділя	Ранок: темпова с/х 15 км (1 км: 4.05–4.10 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Ранок: с/х 20 разів по 500 м (1 км: 3.50 хв) Вечір: крос 10 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Відпочинок	Ранок: с/х 10 разів по 500 м (1 км: 3.45–3.55 хв) Вечір: крос 8 км (1 км: 5.10–5.15 хв)	Повернення додому
I	141	140	110	102	39
II	35	40	6	11	20

Примітки: I – с/х 1 км: 6.00 хв і швидше і біг 1 км: 5.15 і швидше, км; II – с/х 1 км: 4.10 хв і швидше, км; * – ударний мікроцикл загальнопідготовчого етапу.

Перехідний період триває близько п'яти тижнів і характеризується повноцінним відпочинком після великих тренувальних і змагальних навантажень. Особливу увагу слід приділити не лише фізичному, а й психічному відновленню. Основу тренування становлять різноманітні засоби, спрямовані на підтримання загальної фізичної підготовленості.

Досягнення високих результатів у спортивній ходьбі вимагає від спортсменів найвищого рівня спеціальної, функціональної і загальної фізичної підготовленості (таблиця 6)

Слід зауважити, що загальний обсяг тренувальної роботи у спортсменів рівня майстра спорту України міжнародного класу в осінньо-зимовий період складає орієнтовно 180-200 км., а в весняно-літній період його обсяг дорівнює 170-180 км на тиждень.

Таблиця 6 – Модельні характеристики підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивній ходьбі (Королев, 2005)

Вид підготовленості	Характеристика	Спеціалізація, дистанція, км		
		20	50	20 (ж)
Загальна фізична	Біг 30 м з ходу, с	2,9–3,1	3,0–3,2	3,8–4,0
	Біг 100 м з низького старту, с	11,8–12,2	12,0–12,4	14,2–14,6
	Стрибок у довжину з місця, м	2,6–2,7	2,5–2,6	2,15–2,25
	Потрійний стрибок з місця, м	7,8–8	7,6–7,8	6,6–6,8
	Десятиразовий стрибок з місця, м	27,5–29	26,5–28	23–24,5
	Підтягування на перекладині, разів	15–20	20–25	–
	Піднімання ніг до перекладини, кількість разів	30–35	30–35	25–30
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	60–65	60–65	35–40
Спеціальна функціональна	Планований результат	1:17.20	3:35.00	1:22.20
	Спортивна ходьба: 5 км, хв	18.20–18.40	–	19.40–20.00
	10 км, хв	37.40–38.10	39.00–40.00	39.50–40.40
	15 км, хв, год	56.40–57.40	–	1:00.30–1:01.40
	20 км, год	–	1:19.00–1:21.00	–
	25 км, год	1:39.00–1:41.00	1:43.00–1:45.00	1:46.00–1:48.00
	30 км, год	2:00.00–2:02.00	2:04.00–2:06.00	2:08.00–2:10.00
	40 км, год	–	2:47.00–2:49.00	–
	60 км, год	–	4:22.00–4:26.00	–
Функціональна	ЧСС на змагальній швидкості, уд·хв ⁻¹	175–180	170–175	175–180

	$\dot{V}O_2$ на змагальній швидкості, $\text{мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	55–60	50–55	50–55
	$\dot{V}E$ на змагальній швидкості, $\text{л} \cdot \text{хв}^{-1}$	120–140	100–120	70–85
	$\dot{V}O_{2 \text{ max}}$, $\text{мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	70–75	70–75	65–70
	$V_{\text{АП}}$, $\text{м} \cdot \text{с}^{-1}$	3,8–3,9	3,7–3,8	3,5–3,6

Основи побудови тренувального процесу в умовах карантину

Основні правила та методичні підходи побудови тренувального процесу в умовах карантину:

1. Максимально ефективно використовувати умови, що склалися для побудови підготовки в цілому та відновлення після тренувального процесу.

2. Дотримуватись загальної стратегії побудови багаторічної підготовки стосовно обсягів, інтенсивності та співвідношення тренувальної роботи різної переважної спрямованості в залежності від етапу, на якому знаходиться спортсмен.

Слід зазначити, що не виключені і варіанти зниження обсягу тренувальної роботи, в тому числі і на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що може бути пов'язано з певними мікротравмами, перенапруженням організму спортсмена та ін. У таких випадках необхідно урізноманітнити тренувальний процес, а також його емоційний фон.

За відсутності найбільших світових та континентальних форумів це може стати і часом для покращення слабких сторін у підготовленості спортсмена, зокрема, наприклад, у диспропорції розвитку різних фізичних якостей. Нескінченними резервами, навіть у спортсменів найвищого світового рівня, є повсякденний процес удосконалення технічної майстерності. У спортсменів високої кваліфікації важливим, є пошук нових засобів та методичних підходів, що раніше не використовувались.

Тренерам важливо пам'ятати, що у спортсменів які спеціалізуються у спортивній ходьбі вже на етапі попередньої базової підготовки (13–15 років), закладаються основи техніки виконання змагальної вправи, особливо аспекти довжини кроку, які на етапі спеціалізованої базової підготовки (16–18 років) наближаються до рівня дорослих спортсменів. Тому на згаданих етапах багаторічної підготовки, при відсутності належного контролю з боку тренера,

можна зробити акцент на загальну та допоміжну підготовку спортсмена, для того, щоб уникнути формування неправильної техніки рухів. На цей час в умовах збільшення вільного часу можна зробити акценти і на теоретичну підготовку атлетів.

3. *Дотримуватися загальної стратегії побудови річної підготовки в аспекті планомірної підготовки до головних змагань року (можливе використання вже випробуваних підходів як в аспекті входження, стабілізації та втрати спортивної форми як упродовж макроциклу, так і протягом його утворень мезоциклів і мікроциклів).*

Так наприклад, для спортсменів, які спеціалізуються у видах витривалості і зокрема у спортивній ходьбі, можна запропонувати різні варіанти акліматизації після використання гірської підготовки.

В умовах поліпшення карантину для спортсменів, які є кандидатами для участі в олімпійських іграх, важливим є пошук та апробація оптимального індивідуального варіанту акліматизації до клімату та часового поясу Токіо (+6 годин).

4. *Визначальною проблемою залишається змагальна підготовка спортсмена, що забезпечує планомірний вихід на кращий спортивний результат до головних змагань року:*

- за відсутності змагань необхідно використовувати контрольні змагання в умовах тренувального процесу. Тренерським складом для скороходів на дистанціях 20 км (у чоловіків 39.30, у жінок 43.30) та 50 км (у чоловіків 40.30, у жінок 45.00) пропонується **контрольна дистанція 10 км**. При цьому важливим є використання додаткової стимуляції спортсменів для наближення цих заходів до умов змагань. У контрольних стартах необхідно використовувати різні варіанти ведення тактичної боротьби. Так у спортивній ходьбі, першочерговим є варіювання швидкості по ходу дистанції. Важливим є і використання інструментальних (наприклад відеокамери, телефонів, планшетів та ін.) засобів контролю за технікою спортсмена, що дозволить

вносити як і оперативні корекції, так і здійснити більш глибокий аналіз техніки вже після контрольних змагань.

- за умови перенасичення календаря змагань у серпні, вересні та жовтні місяцях не нехтувати законами підготовки спортсмена у змагальному періоді (від змагань до змагань) та особливостями відновлення після участі у змаганнях.

- закінчити змагальний період у вересні – жовтні, для того щоб залишився час на повноцінне відновлення та ефективну підготовку до Олімпійських ігор.

Таким чином вдалий виступ спортсменів у головних змаганнях 4-х річчя залежить від правильної побудови кожного етапу підготовки, своєчасної корекції, висновків та ретельно спланованого кожного тренувального макроциклу за напрямком діяльності як на 20 так і на 50 кілометрів.