

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Яфасова Диана Маратовна

**Магистр Узбекско-белорусского факультета по специальности – спортивная
деятельность по видам спорта**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17097162>

Аннотация

Данная работа посвящена специальной подготовке высококвалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе, рассматривающей процесс, направленный на развитие ключевых качеств. Основное внимание уделяется выносливости как важнейшему двигательному качеству, позволяющему спортсменкам эффективно выполнять физическую активность и сопротивляться утомлению. В работе также рассматриваются факторы окружающей среды, влияющие на выносливость, и оптимальные условия для тренировок. Основные аспекты подготовки включают физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку, а также восстановление, что подчеркивает важность комплексного подхода к тренировочному процессу.

Ключевые слова: физическая подготовка, выносливость, сердечно-сосудистая система, восстановление.

Введение

Специальная подготовка высококвалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе представляет собой многоуровневый и комплексный процесс, направленный на развитие ключевых физических, технических, тактических и психологических качеств, необходимых для достижения высоких результатов на соревнованиях, а также во многом обусловлено оптимальным уровнем развития специальной выносливости.

Одним из ключевых физических качеств является выносливость

Выносливость - как двигательное качество представляет собой способность человека долго выполнять физическую активность, сохраняя при этом её эффективность. Это умение выполнять работу без изменения её характеристик.

Выносливость также означает способность сопротивляться утомлению во время мышечной активности.

Исследованиями (Б.А. Ашмарин, А.Я. Городетский, А.Н. Жилкин) показано, что для развития физических качеств, в частности выносливости, помогает быстрее и лучше осваивать новые элементы, овладевать сложными техническими приемами.

На развитие выносливости влияют различные факторы окружающей среды, такие как температура воздуха, уровень влажности, ультрафиолетовое излучение и атмосферное давление, однако наибольшее воздействие оказывает горный климат. Оптимальная высота для тренировки выносливости составляет от 1500 до 2500 м над уровнем моря.

Процесс формирования выносливости начинается с дошкольного возраста и продолжается до 30 лет, особенно при умеренных нагрузках и выше. Наиболее значительный прирост выносливости наблюдается в возрасте от 14 до 20 лет.

Основные аспекты подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивной ходьбе

1. Физическая подготовка. Аэробная выносливость: Регулярные длительные тренировки, такие как пробежки и спортивная ходьба на длинные дистанции, способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, повышая максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$). Это позволяет спортсменкам поддерживать высокую интенсивность на протяжении длительного времени, что критически важно в соревнованиях.

- Силовая подготовка: Упражнения, направленные на укрепление мышц ног, корпуса и спины, включают как силовые тренировки с отягощениями, так и упражнения с собственным весом. Это не только улучшает технику ходьбы, но и снижает риск травм, обеспечивая стабильность и силу в движениях.

- Гибкость и координация: Регулярные занятия растяжкой и специальные упражнения на координацию помогают улучшить подвижность суставов и технику выполнения движений. Это особенно важно для предотвращения травм и повышения эффективности ходьбы.

2. Техническая подготовка. Техника ходьбы: Постоянная работа над техникой спортивной ходьбы включает в себя анализ видео и коррекцию движений. Это позволяет выявить и устранить ошибки, улучшая эффективность и скорость.

- Тактическая подготовка: Разработка стратегий на соревнованиях включает в себя распределение сил, выбор оптимального темпа и адаптацию к условиям соревнований. Это особенно важно на длинных дистанциях, где правильная тактика может стать решающим фактором.

3. Психологическая подготовка. Мотивация и настрой: психологические тренировки, направленные на развитие уверенности в себе и устойчивости к стрессу, помогают спортсменкам справляться с давлением соревнований. Это включает в себя работу с психологами и применение различных методов, таких как позитивная саморегуляция.

4. Восстановление - массажи, физиотерапии, криотерапии и тепловые процедуры в тренировочном процессе помогают ускорить восстановление после интенсивных тренировок и соревнований. Эти методы способствуют улучшению кровообращения, снятию мышечного напряжения и уменьшению воспалительных процессов.

- Сон и питание: Обеспечение качественного сна и сбалансированного питания является основополагающим для поддержания оптимального уровня энергии и восстановления организма. Спортсменки должны следить за своим рационом, включая достаточное количество белков, углеводов и витаминов.

Заключение

Анализ научно-методической литературы, передового практического опыта, свидетельствуют о том, что управление подготовкой высококвалифицированных спортсменок в спортивной ходьбе должно осуществляться на основе комплексной оценки уровня технической подготовленности и степени реализации двигательных возможностей, а также правильного восстановления после каждой тренировки. Однако, стоит отметить, что информация о специальные подготовки

высококвалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе недостаточно и критически мало для полного изучения женской спортивной ходьбы. В целом, успешная подготовка в спортивной ходьбе требует гармоничного сочетания всех вышеперечисленных аспектов, что в конечном итоге способствует достижению высоких спортивных результатов и реализации потенциала каждой спортсменки.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Агапова Н.Н. Средства восстановления спортивной работоспособности легкоатлетов. / Н.Н. Агапова, Н.А. Балезина, Л.Ф. Ткач. // Проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы науч. конф., 27-29 марта 2002 г. - Хабаровск: Дальневост. гос. акад. физ. культуры, 2002. - С. 69.
2. Андрис Э.Р Спортивная тренировка в горных условиях (обоснование и воздействие на организм спортсмена), сайт федерации легкой атлетики Республики Узбекистан.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007, - 272 с.
4. Врублевский Е.П. Организация тренировочного процесса спортсменок высокой квалификации / Е. П. Врублевский // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте: матер.межд. науч.- прак. конф.- Минск: БГУФК, 2008. - С. 125-128.
5. Королёв, Г. И. Пути совершенствования современной системы подготовки в спортивной ходьбе, 2008, с 54.
6. Королёв, Г. И. Управление системой подготовки в спорте. На примере подготовки в спортивной ходьбе, 2005.
7. Лемешков, В. С. Эволюция методики подготовки женщин в спортивной ходьбе, 2003 г.