

УДК 797.21.015.52.

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕГО ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ В ТОЛКАНИИ ЯДРА И В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**В.Г. ЯРОШЕВИЧ<sup>1</sup>, Е.А. МАСЛОВСКИЙ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,*

*г. Брест, Республика Беларусь,*

<sup>2</sup>*Полесский государственный университет,*

*г. Пинск, Республика Беларусь*

Четырехлетний цикл подготовки спортсменки, участвующей в финальных соревнованиях Олимпийских игр, или спортсменки, завоевавшей золотую медаль, является образцовой и выверенной научно-методической схемой, имеющей уникальный, индивидуально выраженный характер.

Целевым критерием 4-летнего олимпийского цикла (далее в сокращенном варианте – ОЦ) является возможность осуществлять анализ и синтез системных явлений и процессов, оценивать их и формировать утверждения о перспективности спортсменок в борьбе за олимпийские награды, планировать и контролировать явления и процессы, составлять представления о них и, главное, конструировать их [2,3,4]. В этой схеме одним из важнейших компонентов подготовки является психологическая составляющая, которая органически связана с педагогикой, кинезиологией и практикой спорта. В то же время психологическая подготовка – это отдельная тема разговора, которая требует специфических знаний и особых способов ее реализации. Поэтому в настоящей статье мы можем лишь обозначить ее огромную значимость для теории и практики спорта высших достижений. Остановимся на педагогической сути этих явлений, то есть на научно-методической концепции построения 4-х летнего ОЦ подготовки высококвалифицированных спортсменок (на примере толкания ядра и бега на короткие дистанции). Эта концепция при ее представлении должна придерживаться определенного формата, а именно: схематизации, моделирования, использования аналитического и системного подходов. Сама по себе схематизация ОЦ это лишь отображение систематизируемого объекта не полностью, а лишь в тех его компонентах и связях между ними, которые субъекту кажутся. Поэтому построение схемы ОЦ предполагает нужную степень предварительного смыслового, содержательного обобщения и оценивания состава, структуры и функции этого объекта [4]. Для решения конкретной задачи по схематизации ОЦ лучше всего, если схема содержит все необходимые для этого детали и не содержит никаких лишних. В таком варианте она пригодна для решения именно этой задачи и ее формирование не выходит за рамки этой задачи.

Эта схема, ориентированная на решение конкретной задачи, своеобразная модель, содержащая все существенные для этого компоненты и не содержащая несущественные. В связи с чем следующим «шагом» является «отсекание» несущественных компонентов и последующая «детализация», более глубокое осмысливание предположительно существенных компонентов. Происходит «выход» на специализированную схему второго порядка, которая, в отличие от «общей» схемы объекта, ограничена временем действия, диапазоном средств, обладающих управляющими функциями в структуре конкретного круга задач и всех тех компонентов, которые необходимы для ее эффективного использования.

Среди тренинговых технологий «олимпийского образца» (особенно, если они постоянно преобразуются в каждом ОЦ одними и теми же участниками) нас интересуют модели, помогающие анализировать, синтезировать, оценивать тренировочные системы подготовки, его компоненты и избранные системы телодвижений в структуре соревновательной борьбы. В таких моделях лучше видны особенности моделируемого объекта, возможные пути его совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменок.

Важно не просто обеспечить высокую точность запланированных параметров конкретной модели, а создать условия для обеспечения разрешающей способности к реализации в ведущих двигательных действиях сенсорных механизмов коррекционной направленности в плане

воспроизводства кинематических и динамических параметров, адаптированных к условиям напряженной соревновательной борьбы.

Можно констатировать, что, в сущности, это управляемая адаптационно-приспособительная модель кондиционной, координационной, функциональной и психологической нагрузки, действующая по законам формирования динамического стереотипа с использованием метода «временной стабилизации». Так, например, в метаниях тренировочные броски максимальной мощности являются своеобразными показателями функциональных возможностей и уровня координации движений [1]. Для того чтобы в процессе тренировок обеспечить положительную динамику спортивных результатов, необходимо на какое-то время закрепитесь на определенном рубеже, создать прочный фундамент двигательных качеств, стабилизировать технику, а значит, и максимальные тренировочные результаты (по А.П.Бондарчуку). Только после этого можно в процессе тренировки повысить свои функциональные возможности и поднять координационные связи на новую, более высокую ступень. Или, наоборот, при преждевременном достижении высокого уровня функциональных возможностей и уровня координации движений (наличие противоречия между календарем главных соревнований и достижением спортивной формы), следует сознательно «заблокировать» состав средств *«второго порядка»* (специализированная схема) путем активного заполнения тренировочного процесса составом средств *«первого порядка»* (общая схема) с целью понижения уровня соревновательной готовности.

Так, например, у А. Бондарчука (метание молота), когда в сезоне он установил 2 мировых рекорда, было 8 периодов временной стабилизации максимальных тренировочных результатов. Самый длительный из них занял по времени 3 месяца, а самый короткий – 3 недели. У олимпийской чемпионки в беге на 100 метров Ю. Нестеренко в 2004 году было 4 периода временной стабилизации (длительный – 2,5 месяца и короткий – 2,5 недели).

Если же максимальные тренировочные результаты в метании молота в тренировке снижались (по сравнению с предыдущим занятием) более чем на один метр или в беге на 100 метров увеличивались более чем на 0,3 с. (признак переутомления), то в тренировку следует срочно внести соответствующие коррективы путем снижения как объема, так и интенсивности беговых или метательных упражнений. Снижать интенсивность следует до тех пор, пока колебания в результатах не станут минимальными. Проектное использование «рычагов» управления тренировочной нагрузкой на основе аналитического подхода, в этих конкретных случаях, и достижение запланированных результатов на контрольных стартах – это свидетельство того, что данная форма аналитического подхода перешла на более высокоорганизованную ступень управления тренировочной нагрузкой и реализована в формате системного подхода. Рассматриваемые отдельно части тренировочных нагрузок объединяются в целое, то есть в систему.

Вырисовывается целостная совокупность частей, где каждая влияет на другие, и потому изменение любой части системы влияет на другие части и всю систему в целом. При переходе на «практические» способы реализации данной системы следует обязательно учитывать: а) состав (составляющие ее компоненты, элементы); б) структуру (схема или законы взаимосвязи элементов); в) функцию (для чего система предназначена); г) свойства (новые свойства, которых нет у самих элементов системы); д) самоорганизацию (системы, которые «умеют» сами себя адаптировать под конкретную выполняемую функцию и конкретные требования по ее выполнению).

С позиции системно-целевого подхода при построении микро, мезо и макро циклов тренировки обязательно включаются следующие компоненты:

а) целевой компонент (определение общей и специальной системы диагностических целей; акцентирование формирования силовых способностей с акцентом на развитие силовой выносливости во взаимосвязи со становлением спортивной техники в беге на короткие дистанции и развитие максимальной и «взрывной» силы – в метаниях) на каждом этапе реализации целостного процесса;

б) содержательный компонент (отбор средств сопряженного воздействия по специфике напряжений мышц-антагонистов разгибателей и сгибателей бедра, голени, рук, туловища и подошвенного сгибания; величине и характеру физических нагрузок и восстановления с учетом принципов тренировки, требовавшей индивидуально-сопряженного и дифференцированного подходов;

в) организационно-структурный компонент – оптимизация построения недельных циклов тренировки на основе учета специфики и направленности учебно-тренировочных комплексов и условий их выполнения (режимы: обычный, облегченный и затрудненный; характер: целостный, региональный, локальный; методы сопровождения двигательных действий: визуальный, звуковой, нервно-мышечный; специфика воздействия: полетная и опорная фазы бегового шага, опора на двух и на одной ноге – в метаниях, разгибатели и сгибатели опорно-двигательного аппарата;

г) операциональный компонент – сопряженное развитие силовых способностей и становление спортивной техники, формирующих и корригирующих двигательную основу стометровой дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование) и метательных движений (предварительное замахивание, стартовое прямолинейное или дискообразное движение, повороты, финальное усилие – ядро, молот), включение в учебно-тренировочные комплексы тренажеров и вспомогательных упражнений на основе функциональной специфики двигательного аппарата и характера адаптационных возможностей ССС и ОДА;

д) диагностический компонент – осуществление обратной связи: включенным наблюдением, предварительным, текущим, итоговым контролем степени выраженности и уровня сопряженности двигательного-координационного и двигательного-силового потенциала достижений спортсменок, оценки функционального состояния систем организма. Системно-целевой подход служит основой для составления принципиальной структуры годового цикла тренировки. В нашем примере (таблица 1) представлена схема подготовки спортсменки на базовом этапе 2003 года (за год до участия в стартах Олимпиады – 2004).

Система контрольных стартов должна естественным образом вписываться в логичный ряд построения нагрузок с учетом индивидуальных диспозиций спортсменки. Не должно быть стартов, которые не вписываются в эту концепцию. Соревновательный ритм должен планомерно перейти к участию в ответственных соревнованиях с целью получения олимпийской лицензии для попадания на Олимпийские Игры.

Таблица – Принципиальная структура годового цикла тренировки

Этап	Подэтап	Характер мезоцикла – 01*	Характер мезоцикла – 02	Длительность микроцикла
Подготовительный	Подготовительно-восстановительный - 01	Вводный Базовый	А А	5 5 – 7
	Подготовительно-специальный - 01	Контрольно-подготовительный Соревновательно-заловый	И П	3 – 5 5
	Подготовительно-восстановительный – 02 Подготовительно-специальный - 02	Базовый	А	5
	Подготовительно-специальный П	Начальный Контрольно-подготовительный	И	4
	Предсоревновательный	Подготовительно-соревновательный	И+П	1 – 3
Соревновательный	Стабилизации	Соревновательный	П	2 – 4
	Профессионально-главный	Восстановительно-подготовительный Соревновательный	И П	3 9
Заключительный	Расстренировочный Лечебно-отдыхающий	- -	- -	3

\*Характеристики мезоцикла: А – Аккумуляция. И – Интенсификация. П – Преобразование

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А.П. Педагогические основы системы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-метателей (теория, методика, практика): автореф. дис. ...д-ра пед.наук /А.П.Бондарчук. – М., 1987. – 52 с.
2. Матвеев, Л.П. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам /Л.П.Матвеев, Ф.З.Меерсон // Очерки по теории физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.224 – 240.
3. Матвеев, Л.П. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации // Теория и практика физической культуры. – М., 2009. – №9. – С.18 – 34.
4. Букраба, В.А. Общие тенденции построения тренировочных макроциклов /В.А.Букраба/ Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: международный сборник научных статей: под общ.ред.Е.П.Врублевского. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – С.85 – 89.

## FEATURES OF CONSTRUCTION OF FOUR-YEAR-OLD OLYMPIC CYCLE OF PREPARATION IN PUSHING A NUCLEUS AND IN SPRINT

*V.G. JAROSHEVICH, E.A. MASLOVSKIJ*

### *Summary*

In article the scientific - methodical concept of construction of a four-year-old Olympic cycle of preparation highly skilled спортсменов (is submitted by the example of pushing a nucleus and sprint). To authors it is stated not only essence of the concept, but its practical realization during 2001 - 2004 on Olympic games in Athenes.

*Поступила в редакцию 24 августа 2009г.*