

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СКОРОХОДОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Бурное и неуклонное повышение уровня развития спорта высших достижений во второй половине XX века – беспрецедентный исторический феномен.

Совершенствование научных основ спортивной подготовки, достижения передовой практики привели к существенному увеличению продолжительности выступления скороходов на уровне высших достижений. Можно привести множество примеров выступления спортсменов на мировом уровне в течение 8-14 лет и более. Таким образом, многие выдающиеся скороходы имеют возможность принимать участие в стартах 2-4 Олимпийских играх. Это характерно для большинства олимпийских видов спорта, в том числе, связанных с преимущественным проявлением выносливости, как легкая атлетика, марафон, лыжный спорт, биатлон. Увеличение спортивного долголетия повлекло за собой в структуре подготовки спортсменов олимпийских (четырёхлетних) циклов. Этому же способствует и политика развития спорта высших достижений в различных странах, согласно которой Олимпийские игры считаются важнейшими соревнованиями, во многом определяющими международный престиж стран [1], [2], [3]. Поэтому вся система подготовки организации и управления спортом высших достижений в странах с высоким уровнем развития спорта часто осуществляется на основе четырёхлетних олимпийских циклов.

Структура процесса подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в конкретных видах спорта. Эти закономерности обуславливаются факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовленности, особенностями адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, индивидуальными особенностями спортсменов, сроками основных соревнований и их соответствием оптимальному для достижения наивысших результатов возрасту спортсмена, этапом многолетнего спортивного совершенствования [4-5-6].

В системе подготовки скороходов следует выделить следующие структурные элементы:

- многолетнюю подготовку спортсмена как совокупность относительно самостоятельных и в тоже время взаимосвязанных этапов;
- годовую подготовку;
- средние циклы (мезоциклы);
- малые циклы (микроциклы);
- тренировочные занятия [7].

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих факторов:

- индивидуальных и половых особенностей скороходов, темпов их биологического созревания и во многом связанных с ними темпов роста спортивного мастерства;
- возраст в котором скороходы начали заниматься, а также возраста, когда он приступил к специальной тренировке;
- структуры соревновательной деятельности и подготовленности скороходов, обеспечивающей высокие спортивные результаты;
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов для данного вида спорта функциональных системах;
- содержание тренировочного процесса – состава средств и методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образования тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства [8].

Указанные факторы определяют общую продолжительность многолетней подготовки, время необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются.

Объективные закономерности формирования долговременной адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам того или иного вида спорта обуславливают различия в возрасте начала занятий спортом и различную продолжительность процесса подготовки до результатов мастера спорта или мастера спорта международного класса [8, 9].

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны – первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны. Вместе с тем, от-

дельные факторы, в частности, генетического порядка, обусловленные принадлежностью спортсменов к определенной этнической группе, способны существенно сместить зону оптимальных возможностей в сторону более молодого возраста.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы (в целом верная для подавляющего большинства), часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-2 года раньше оптимальных возрастных границ.

В последние годы скороходы высокого класса и их тренеры стали понимать, что при рациональном построении подготовки на этапе сохранения высших достижений возможно добиваться побед и в возрасте, который далеко выходит за границы оптимального. Это привело к тому, что несмотря на огромные нагрузки современного спорта, острейшую конкуренцию в крупнейших международных соревнованиях, многие спортсмены довольно солидного возраста выступают на высочайшем уровне [10-11].

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Матвеев, Л.П. От теории спортивной тренировки к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 1998.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимп. лит., 1997.
4. Лемешков, В.С. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок у скороходов на этапе высших спортивных достижений / В.С. Лемешков // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы VII Междунар. науч. конгресса. – М. 2003.
5. Лемешков, В.С. Совершенствование системы тренировочных нагрузок у высококвалифицированных скороходов, их характеристика

и классификация / В. С. Лемешков // Спортивная наука на рубеже столетий: Междунар. сб. науч. тр. / Бел. гос. акад. физ. культуры: редкол.: М.Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2000. – Вып. 1.

6. Лемешков, В.С. Факторы влияющие на развитие спорта высших достижений в Республике Беларусь / В.С. Лемешков // Организация физической культуры и спорта в условиях региона: материалы VМеждунар. научн.-практ. конф. 17-19 мая 2003 г. – Калининград, 2003.

7. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва – В.С. Лемешков [и др.]; под ред. В.С. Лемешкова. – Минск: НИИ ФКиС, 2007.

8. Лемешков, В.С. Научно-практические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь: монография / В.С. Лемешков: М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. – Барановичи: БарГУ, 2019.

9. Лемешков, В.С. Основные пути построения многолетней тренировки в спортивной ходьбе / В.С. Лемешков // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. / Бел. гос. ун-т; редкол.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск, 2010. – Вып. 10.

10. Лемешков, В.С. Основы управления тренировочным процессом в спортивной ходьбе / В.С. Лемешков // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. / Бел. гос. ун-т; редкол.: В.А. Коледа [и др.]. – Минск, 2014. – Вып. 11.

11. Лемешков, В.С. Структура соревновательной деятельности в спорте высших достижений и ее значение / В.С. Лемешков // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды, 5-6 октября, 2017 г.: [материалы] Междунар. науч.-практ. конф. / редкол: О.М. Демиденко [и др.]. – Гомель. Гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2017.

УДК 796.43.796.015

В.С. Лемешков, доц. (БГТУ, г. Минск);
И.Е. Пивовар (БГАМ, г. Минск)

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Резко возросшие в последние три десятилетия значимость спортивных достижений и конкуренция на олимпийской арене потребовали создания эффективных национальных систем развития спорта высших достижений и олимпийской подготовки, направленных на