

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПОСТРОЕНИИ И УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Современная система управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов предполагает: наличие механизмов, позволяющих объективизировать разноплановую информацию, характеризующую особенности соревновательной деятельности; реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки; адаптационные перестройки функций организма на различных этапах тренировочного процесса; воздействие внутренировочных факторов и др. [1].

Эффективность управления, в свою очередь, определяется наличием исчерпывающей информации о состоянии объекта управления и характере внешних воздействий на него. Информация о тенденциях в методике ведущих спортсменов мирового уровня убедительно доказывает преимущество подходов, в основу которых положено научно-методическое обоснование и обеспечение спортивной подготовки, основанное на широком использовании инновационных достижений в развитии спортивной науки и смежных научных областей.

Вместе с тем общепринятая система планирования, характерная и для многих отечественных тренеров, основывается на формальном распределении основных тренировочных нагрузок, эмпирически апробированных в предшествующих циклах подготовки.

Основным приоритетом в системном подходе в вопросах планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов принадлежит отечественным специалистам, которые в 50-60-е гг. прошлого столетия сформировали современное представление о рациональной структуре тренировочного процесса и годичной периодизации. Этот результат был обусловлен не только запросом, возникшим в связи с возрастающей конкуренцией на мировой спортивной арене, но и закономерным продолжением огромной работы, выполненной советскими учеными в спортивной сфере и смежных областях знаний.

Наиболее системно теория периодизации спортивной тренировки была впервые изложена Л. П. Матвеевым в 1964 году, который основывался на идее о том, что периодизация спортивной тренировки при подготовке высококвалифицированных спортсменов должна обуславливаться не календарем соревнований, а закономерностями развития состояния наивысшей готовности к ним.

Вместе с тем в 70-80-е годы в Советском Союзе существенно снизился уровень научных достижений в области медико-биологических дисциплин, что было обусловлено низким технологическим обеспечением научных исследований. Это привело, с одной стороны, к снижению роли междисциплинарных подходов в совершенствовании системы интегрированной подготовки, а с другой – способствовало появлению ряда теорий, не всегда достаточно обоснованных на научном уровне [1]. В частности, некоторые специалисты «выявили» противоречия в теории периодизации спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов (Ю. В. Верхошанский, 1985; А. Н. Воробьев, 1989; А. П. Бондарчук, 2005; В. Б. Иссурин, 2000 и др.). В дальнейшем В. Н. Платонов [1, 2, 3] и ряд других специалистов показали несостоятельность подходов, концептуально раскрытых в работах Ю. В. Верхошанского [4], В. Б. Иссурина [5], и ряда их зарубежных последователей [6], показав, что периодизация должна рассматриваться не как примитивный набор «блоков», а как сложнейший процесс формирования стабильных и лабильных составляющих готовности спортсмена и демонстрации наивысших результатов, не исключающей активной соревновательной практики в течение большей части года.

В современном понимании рациональная периодизация подготовки должна основываться на таком построении тренировочного процесса, которое обеспечивает последовательно-параллельную адаптацию к факторам различного преимущественного воздействия путем варьирования структуры и содержания макро-, мезо- и микроциклов. Немаловажное значение имеет и методологическая основа, на которой базируется тренировочный процесс.

В интерпретации Л. П. Матвеева [7]: «Строить тренировку – значит, последовательно упорядочивать то, что делается в ней, на основе закономерностей структурирования (структурного формирования) и развертывания тренировочного процесса. Практическому построению тренировки в каждой ее фразе и стадии предшествует мысленное ее конструирование (прогнозирование, планирование, программирование порядка вероятного развертывания тренировочного процесса).

Планирование, практическое построение и контроль тренировки составляют, таким образом, неразрывный круг операций, перманентно воспроизводимый по мере развертывания тренировочного процесса.

Сложность осмысления реальной структурной целостности тренировочного процесса обусловлена, кроме прочего, тем, что с внешней стороны выглядит как дискретный, расчлененный, состоящий из ряда отдельных моментов, упражнений, занятий, отделенных друг от друга

промежуточным отдыхом и другими интервалами. Решение их, как и других проблем оптимизации структуры тренировочного процесса, во многом зависит от разработки общей концепции построения тренировки [8].

В настоящее время, несмотря на достаточно высокий уровень разработанности структурных подходов и накопленный практиками огромный эмпирический опыт, проблема планирования подготовки считается одной из сложнейших и вызывает пристальное внимание специалистов.

Традиционное планирование в спортивной практике нашли применение различные подходы к планированию подготовки высококвалифицированных спортсменов. Наиболее распространенным является вариант планирования нагрузок (годовой план, модель подготовки и др.), выраженных в единицах измерения, соответствующих содержанию выполненной работы: в спортивной ходьбе и в беге в метрах, километрах, минутах, часах.

Что касается моделей подготовки, которые могут быть рассмотрены как на проектном уровне, так и в качестве успешно реализованных, следует обратить внимание на следующую позицию: во-первых, большинство специалистов сходятся к единому мнению, что моделирование в спорте является одним из наиболее значимых и перспективных направлений спортивной науки.

При разработке моделей в спортивной сфере рекомендуется опираться на теорию функциональных систем П. К. Анохина [9], согласно которой биологические системы обладают способностью к «опережающему отражению действительности». В то же время следует констатировать, что существующая практика разработки моделей подготовки до настоящего времени преимущественно ориентирована на достаточно регламентированные стандарты, что существенно снижает их практическую эффективность. Закономерности развития адаптации у спортсменов рассматриваются через призму деятельности функциональных систем организма [10, 11, 12]. В одном подходе функциональные системы выделяются по анатомо-физиологическому принципу, которые обеспечивают различные стороны жизнедеятельности организма и выполняют различные функции. Другой подход основывается на теории функциональных систем П. К. Анохина, в которой показано, что нацеленность системы на достижение определенного конечного результата делает недостаточным понятие «взаимодействие компонентов», которое принимает характер их «взаимодействия», направленного на достижение конкретного результата [9].

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] : 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 752 с.
2. Платонов, В.Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В.Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 9. – С. 18-34.
3. Платонов, В.П. Явление суперкомпенсации и отставленного эффекта, их использование в процессе построения спортивной тренировки / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – 3 1-2. – С. 3-13.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В.Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
6. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли : пер. с англ. М. Прокопьевой. – 3-е изд. – М. : Спорт, 2016. – 383 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
8. Игуменов, В.М. Понятие «модель спортивного противоборства», его научный и практический смысл / В.М. Игуменов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 9. – С. 24-26.
9. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин // Принцип функциональных систем / П.К.Анохин // Принцип системной организации. – Наука, 1973. – С. 5-61.
10. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям к физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – С. 10-76.
11. Платонов, В.Н. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. - № 1. – С. 29-47.
12. Лемешков, В.С. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в республике Беларусь : монография / В.С. Лемешков. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2004. – 200 с.