

В.С. Лемешков, доц. кафедры легкой атлетики
(БГУФК, г. Минск);

И.Е. Пивовар, преп. кафедры физического воспитания
(БГАМ, г. Минск)

СОВРЕМЕННЫЙ ПРИНЦИП СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Принципы спортивной подготовки изначально исходят из теории адаптации и сводятся к теории адаптации, к объяснению адаптационных процессов в организме и к их реализации – использованию на практике для достижения практических целей подготовки.

Цель построения циклов – цикличности, периодизации, этапности – периодов, этапов структуризации подготовки в целом – направить ее в нужную сторону, нужное направление и постоянно удерживать, сохранять, усиливать это направление, с целью достижения системообразующего фактора подготовки – главной цели – запланированного спортивного результата [1].

Человек в спорте в процессе спортивной подготовки – это система, которая находится, реализуется, в свою очередь, в системе – окружающей среде, окружающем его мире.

Поэтому для понимания процесса жизнедеятельности человека в целом, жизнедеятельности человека в спорте, а, следовательно, процесса и закономерностей спортивной тренировки и подготовки, необходимо знать, владеть и уметь использовать не только понятия и закономерности теории адаптации, но и другие фундаментальные понятия, положения, закономерности других фундаментальных теорий, относящихся ко всем областям человеческой жизнедеятельности [2].

А любая теория, как известно – это наиболее концентрированное выражение практического опыта.

Теория и возникает только тогда, когда накапливается настолько огромный массив практических знаний, информации – опыта, что уже невозможно его «переваривать», т. е. управлять им без его систематизации и определения общих закономерностей в происхождении всех этих практических явлений, а затем использовать универсально этот опыт на практике [3].

Поэтому любая теория и является наиболее практическим и практичным инструментом для спорта. Несмотря на такое вроде бы отвлеченное и воздушное название этого инструмента – «теория» [4].

История, многолетний процесс начальной разработки и создания теории и методики физического воспитания, спортивной трени-

ровки и подготовки выглядит так, как будто это какая-то отдельная особая не понятная область человеческой деятельности.

В процессе многолетнего исторического развития теории и методологии физической культуры и спорта тенденция становилась все более очевидной. Особенно это стало очевидным в современный период, с появлением и доступностью использования компьютерной техники и как следствие широкой возможностью обрабатывать практически любые объемы информации, выявлять малейшие нюансы закономерностей и применять их на практике. Очевидно подобное развитие пережили и другие отрасли, направления человеческого познания, науки, а не только теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки [5].

Все принципы подготовки несомненно связаны с адаптационными процессами, теорией адаптации и методикой ее применения. И именно они позволяют действительно практически использовать закономерности теории адаптации по отношению к поставленной цели в той или иной области деятельности человека в тех или иных группах видов спорта, в том или ином конкретном виде спорта, в том или ином разделе подготовки конкретного вида спорта и т. д. позволяют конкретизировать, а затем практически применять закономерности теории адаптации, понимать их и управлять ими очень тонко, на любом уровне [6].

Удивляет игнорирование фундаментальных наук, как будто это что-то отдельное от человека и от физической культуры и спорта, в частности.

Как известно закономерности жизнедеятельности человека едины для всех людей и неразделимы, как един и неразделим человек и его организм, в так называемых «фундаментальных» науках.

Их попросту нельзя обойти, им нельзя не следовать, их нельзя не соблюдать, т. к. любая теория, любые практические действия будут ненаучны, фальшивы, ошибочны, катастрофичны и трагичны, если они не соответствуют положениям и закономерностям фундаментальных наук, которые именно и являются критерием истинности и практики, практичности, практического применения.

Физическая культура и спорт и ее научно-методические положения – это лишь составная часть окружающего мира, его законов и закономерностей, исходящая из законов, и вносящая затем в них свою практическую, фактическую информацию на основе обратной связи.

Принципы спортивной подготовки определяются, формируются и классифицируются не для чистой науки, а для практических нужд – достижения необходимого и наивысшего спортивного результата, т. е.

именно они, принципы, должны сделать подготовку системой и управлять этой системой.

Таким образом в результате исследования взаимосвязи спортивного результата с показателями соревновательной деятельности можно сделать следующие выводы:

1. Исходя из этого, определяются и выстраиваются их иерархия, последовательность и взаиморасположение в иерархической системе управления, которой является подготовка в спорте.

2. Каждый принцип должен исходить из предыдущих, конкретизирует их, управляет ими, а, следовательно, всем процессом подготовки, направляет его к главной цели – достижению запланированного спортивного результата, а затем наивысшего спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лемешков, В.С. Научно-практические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь / В.С. Лемешков : М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т. – Барановичи : БарГУ, 2019. – 440 с.

2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1980. – 198 с.

3. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 12. – С. 11-20.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. / Л.П. Матвеев. – 5-е изд. Испр. и доп. – М. : Совет. спорт. 2010. – 340 с.

5. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – с. 21-40.

6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

УДК 796.43.796.015

В.С. Лемешков, доц. кафедры легкой атлетики
(БГУФК, г. Минск)

ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СКОРОХОДОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивные соревнования справедливо считают своеобразным испытанием свойственных индивиду качеств, физических и психических. Со столь высокими психофизическими напряжениями, как в