

3. На каждом этапе основное внимание уделяется 2–3 основным и противоположным по направленности разделам подготовки (к примеру: ОФП+теория+матчасть, СФП+психология+разбор протестовых ситуаций, соревнования+реабилитация+сбор информации о соперниках и т. д.), а также поддерживающего режима для остальных разделов спортивно-технического мастерства гонщиков (к примеру, зимой на общеподготовительном этапе эпизодические выходы на воду, чтобы не потерять навыки управления судном).

4. На каждом этапе подготовки устанавливаются контрольные нормативы для отслеживания эффективности применяемых тренировочных воздействий (к примеру, для функциональной подготовки гонщика – за величиной максимального потребления кислорода (МПК), которая в конце общеподготовительного этапа может составлять 80 мл/мин/кг – как это было у братьев Тынисте в 1988 году; в середине соревновательного этапа – 65 мл/мин/кг; в конце сезона – 50–55 мл/мин/кг).

В таблице представлена структура годового цикла подготовки яхтсменов СССР в сезоне 1986 года, когда на Играх доброй воли-86 советская команда победила сильнейший коллектив яхтсменов США [2].

Даже беглое ознакомление с неполным перечнем качеств, необходимых для яхтсменов-гонщиков высокой квалификации (включающим минимум 40–50 разделов), приводит к мысли о необходимости продуманного распределения работы над каждым из разделов на протяжении года.

Причем невыполнение спортсменом какого-либо раздела (в связи с болезнью и т. д.) практически не позволяет наверстать упущенное без ущерба для работы над другими сторонами подготовки.

В случае смещения сроков проведения главного соревнования сезона на другие месяцы, целесообразно сделать передвижение этапов годового цикла (не меняя их последовательности и длительности). Таким приемом подвести спортсмена к пику спортивной формы на 1 или 2-м соревновательном этапе.

Если же ответственное соревнование проводится в другие периоды года, то необходимо проводить специальное планирование подготовки.

1. Томилин, К.Г. Креатив-менеджмент и способности специалистов сферы физической культуры и спорта / К.Г. Томилин // Современный российский менеджмент: отрасли, комплексы, обеспечивающие процессы и системы: сб. ст. Всеросс. науч.-практ. конф., г. Волгоград, 4–5 ноября 2011 г. – Волгоград: Планета, 2011. – С. 43–45.

2. Томилин, К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: учеб. пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.

3. Томилин, К.Г. Парусный спорт: пути обеспечения разносторонности подготовки яхтсменов / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №6. – С. 6–9.

4. Томилин, К.Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов: науч.-метод. пособие: в 2 ч. / К.Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – Ч. 1. – 1250 с.

5. Томилин, К.Г. Творческая деятельность тренеров по парусному спорту: науч.-метод. пособие: в 2 частях / К.Г. Томилин. – Сочи: СГУТиКД, 2008. – Ч. 1. – 261 с.

6. Томилин, К.Г. Эффективные технологии подготовки яхтсменов-гонщиков: Основы, концепции, методы, технологии: монография / К.Г. Томилин, А.А. Швец, Б.А. Николаев. – Saarbrücken: LAP, 2011. – 351 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ

Е.В. Фильгина, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Постоянно возрастающий уровень достижений в современном спорте, напряженная конкуренция в борьбе за мировое первенство требуют более совершенной системы спортивной подготовки. В связи с этим одно из центральных мест занимает разработка ее теоретических основ.

По данным специалистов [4, 11, 12, 13] при планировании подготовки спортсменок отмечается недостаточная разработанность методических подходов к организации учета закономерных биологических особенностей женского организма. Ряд ученых отмечает, что в дальнейшем развитие теории спорта обусловлено дифференцированием спортивной подготовки мужчин и женщин [9, 11, 13].

Необходимость разработки теории спортивной тренировки женщин обусловлена тем, что женский организм имеет присущие только ему биологические свойства, не имеющие аналогов у мужчин. Высказывается точка зрения, что существует необходимость изучения специфичности структуры спортивной тренировки женщин в различных видах спорта [10, 13]. По-нашему мнению, такая специфичность должна быть детерминирована особенностью, являющейся общей для всех спортсменок, к которой можно отнести закон волнообразной периодичности физиологических функций женского организма.

В соответствии с методологией исследований в теории физической культуры и спорта это должны быть исследования, обосновывающие в рамках целостного процесса спортивной тренировки совокупность устойчивых взаимосвязей между ее элементами, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Такой совокупностью компонентов данного процесса выступают два взаимообусловленных фактора – структура и содержание спортивной тренировки [7]. Необходимым и достаточным условием решения проблемы дифференцирования спортивной тренировки является разработка ее структуры, отсутствие которой препятствует осуществлению построения тренировки применительно к спортсменкам. Необходима также разработка программно-содержательных характеристик системы подготовки спортсменок, обуславливающих ее дифференцирование.

Отсутствие научно обоснованной педагогической системы, позволяющей осуществить дифференцирование спортивной подготовки мужчин и женщин, обуславливает актуальность исследования.

Проблема исследования заключается в необходимости разработки структуры и программно-содержательного обеспечения силовой подготовки женщин, где ключевое значение приобретает их дифференцирование.

Для решения проблемы необходимо преодоление следующих выявленных противоречий:

– между возрастающим уровнем спортивных результатов в ходе соревновательной деятельности и недостаточной разработанностью теоретико-методических подходов, позволяющих повысить эффективность тренировочной деятельности спортсменок;

– между структурной организацией системы спортивной тренировки и временной организацией биологической системы организма спортсменок;

– между необходимостью учета биологических особенностей организма спортсменок и отсутствием в структуре спортивной тренировки тренировочных циклов, по своей продолжительности соответствующих длительности биологических циклов организма спортсменок.

Теоретико-методологической основой исследования на философском уровне является материалистическая диалектика, в частности, закон перехода количественных изменений в качественные и категория меры, а также философские положения о всеобщей связи, целостности и взаимообусловленности явлений и процессов окружающего мира. На общенаучном уровне использованы положения и принципы системного подхода. На частнонаучном уровне методологической основой исследования является: антропологический подход; концепция общей теории физической культуры [7]; положения теории спорта и системы подготовки спортсменов [2, 5, 6, 7, 9]; концепция временной организации биологических систем [1]; положения теории и методики тяжелой атлетики [3, 4, 8]. На технологическом уровне использовались методы исследования, обеспечивающие получение достоверного эмпирического материала и его первичную обработку.

Выбор силовых видов спорта для проведения исследований обусловлен тем, что, с одной стороны, наибольшая степень полового диморфизма присуща силовым способностям. С другой стороны, среди двигательных способностей человека мышечная сила имеет наибольшую значимость для успешного осуществления спортивной деятельности. Сила мышц составляет двигательную основу действий и в тех спортивных дисциплинах, где специальными являются другие физические способности. Особенности современного спорта обуславливают поиск факторов, определяющих спортивный результат в зависимости от силы спортсмена, считая силовую подготовку базой достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов спорта. Доминирующее место при выборе у женщин, занимающихся силовыми видами спорта, занимает тяжелая атлетика.

Основное содержание. В результате анализа научной и методической литературы нами выявлены гендерные отличия, характеризующие структуру и содержание силовой подготовки женщин, которые явились теоретическими предпосылками для ее разработки. К ним отнесены:

– необходимость учета внутренней взаимосвязи системы спортивной тренировки и биологической системы организма спортсменок (микроциклов, мезоциклов, макроциклов тренировочного процесса и специфического биологического цикла организма спортсменок);

– необходимость введения в структуру силовой подготовки спортсменок тренировочных циклов, по своей продолжительности соответствующих длительности специфического биологического цикла женщин и его отдельных фаз;

– необходимость достижения хронологического соответствия продолжительности циклов спортивной тренировки и биологических циклов организма спортсменок.

Теоретическим основанием педагогической системы дифференцирования силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике является принцип дифференцированного построения спортивной тренировки. Сущность принципа состоит в том, что структура и содержание спортивной тренировки мужчин и женщин имеет различие. Для ее построения используются дифференцированные тренировочные циклы, где в тренировке спортсменок применяют:

– тренировочные микро- и мезоциклы, длительность которых соответствует продолжительности специфического биологического цикла и его отдельных фаз и выражается в хронобиологических единицах (циклах, фазах);

- комплексные микро- и мезоциклы, включающие циклы, продолжительность которых выражается в хронологических и в хронобиологических единицах;
- макроциклы, состоящие из комплексных микро- и мезоциклов, позволяющие учитывать биологические особенности женского организма, не имеющие аналогов у мужчин.

Содержание спортивной тренировки включает различные закономерности становления сторон спортивного мастерства мужчин и женщин, формирования адаптационных процессов в функциональных системах, темпов роста спортивного мастерства, различную общую продолжительность многолетней подготовки; время, необходимое для достижения высоких спортивных результатов; возрастные зоны, в которых эти результаты достигаются; состав средств и методов тренировки, динамику тренировочных нагрузок.

Педагогическая система дифференцирования силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике включает следующие компоненты: состав средств силовой направленности, распределяемых во вновь введенных тренировочных циклах; дифференцированные компоненты физических нагрузок; программирование силовой подготовки спортсменок с учетом выявленных различий; нормирование тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки; методику дифференцированного построения процесса силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике.

Структура силовой подготовки спортсменок включает тренировочные макроциклы, которые являются целостными циклами годичной продолжительности, состоящими из комплексных микро- и мезоциклов, в свою очередь, включающих тренировочные микро- и мезоциклы, длительность которых выражается в хронологических единицах (днях, неделях, месяцах) и в хронобиологических единицах (фазах, циклах), что позволяет объективно учитывать биологические особенности женского организма, не имеющие аналогов у мужчин.

Педагогическая система силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике имеет иерархическую структуру, для построения которой используется изобретенная нами «Хронобиологическая линейка для моделирования тренировочного процесса спортсменок».

Содержательные характеристики педагогической системы дифференцирования силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике включают специфический состав средств силовой направленности, распределяемый во вновь введенных тренировочных циклах, а также новые взаимосвязанные компоненты физических нагрузок, введенные в соответствии с иерархически построенной структурой – цикловой и фазовый объем нагрузок. Цикловой объем нагрузок – это объем нагрузок, планируемых в тренировочном мезоцикле, длительность которого выражается в хронобиологических единицах (циклах) и соответствует продолжительности ОМЦ определенной спортсменки. Фазовый объем нагрузок – это объем нагрузок, планируемых в тренировочных микроциклах, длительность которых выражается в хронобиологических единицах (фазах) и соответствует продолжительности отдельных фаз ОМЦ определенной спортсменки.

Педагогическая система дифференцирования силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике включает программирование силовой подготовки, имеющее алгоритм методических действий, отличающийся от существующего программирования тренировочного процесса, характеризующегося общими признаками для мужчин и женщин. Разработанное программирование силовой подготовки спортсменок определяет структуру и содержание методики дифференцированного построения процесса силовой подготовки в тяжелой атлетике, которая предусматривает индивидуальное построение тренировочного процесса спортсменок.

В содержание педагогической системы дифференцирования силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике также входит методика нормирования тренировочных нагрузок, в которой используются дифференцированные компоненты: средний фазовый объем, малый фазовый объем, большой фазовый объем, средний цикловой объем, малый цикловой объем, большой цикловой объем. Нормирование тренировочных нагрузок в силовой подготовке спортсменок осуществляют с учетом зависимости циклового объема нагрузок – от длительности ОМЦ спортсменок, фазового объема нагрузок – от длительности отдельных фаз ОМЦ.

Заключение. Педагогическая система дифференцирования силовой подготовки спортсменок в тяжелой атлетике, в целом, содержит новые научные результаты, которые ранее не выявлялись, совокупность которых может быть адаптирована в ходе дальнейших исследований применительно к спортивной тренировке женщин, специализирующихся в других видах спорта, что обеспечивает концептуальное развитие актуального научного направления – теории спортивной тренировки женщин.

1. Вернадский, В.И. Проблемы времени в современной науке / В.И. Вернадский // Изв. АН СССР. Сер. отд. мат. и естеств. наук. – 1932. – № 4. – С. 514–541.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Воробьев, А.Н. Современная тренировка тяжелоатлетов / А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1964. – 207 с.
4. Горулев, П.С. Управление спортивной подготовкой женщин в тяжелой атлетике с учетом диморфических различий работоспособности автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / П.С. Горулев. – Челябинск, 2006. – 36 с.
5. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – М.: ФиС, 1970. – 200 с.
6. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 6. – С. 13–16.