

10. Туманян, Г. С. Телосложение и спорт / Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.
11. Крашенинников, Р. Н. Вопросы индивидуализации тренировочного процесса прыгунов в высоту с разбега: метод. письмо / Р. Н. Крашенинников. – Минск: БГОИФК, 1982. – 21 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ИСТОРИЧЕСКОМ АСПЕКТЕ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Седнева А.В.,
Белорусский национальный технический университет,
Республика Беларусь

С целью более глубокого познания любого явления, его необходимо рассматривать в историческом аспекте. Это же касается и проблемы совершенствования методики тренировки в легкой атлетике. Только такой подход позволит глубоко и всесторонне изучить проблему, выявить основные закономерности и определить тенденции развития.

Методика тренировки в легкой атлетике имеет большую историю. Известно, что бег, прыжки и метания еще у первобытных людей были тесно связаны с трудовой деятельностью. Относительную самостоятельность они начали приобретать в период перехода человечества к рабовладельческому обществу. В те далекие времена (более 700 лет до н. э.) в Древней Греции проводились Олимпийские игры, основу которых составляли соревнования в беге, прыжках и метаниях. Победить на играх было очень почетно. Чемпионам оказывали большие почести: ставили монументы, избирали на почетные должности, предоставляли привилегии. Поэтому и к выступлению на Олимпийских играх готовились очень серьезно.

Уже тогда существовала определенная методика тренировки атлетов. Они использовали в своей подготовке не только бег, прыжки и метания, но и упражнения – общеразвивающие, гимнастические, с отягощениями в виде гантелей и мешков с песком. Период подготовки древних эллинов к Олимпийским играм был достаточно продолжительным и составлял 11 месяцев. Последний месяц этого цикла посвящался непосредственной предсоревновательной подготовке в тех видах, в которых собирались выступить атлеты.

Во время тренировки они не только развивали физические качества, но и разучивали рациональные способы выполнения упражнений, т. е. то, что мы сейчас называем технической подготовкой. Причем упражнения выполнялись как целостным методом, так и по частям. Применялись и элементы психологической подготовки, соответствующее внимание уделялось питанию спортсменов [1].

В эпоху феодализма крупных соревнований по легкой атлетике не проводилось, хотя имеются сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и беге на скорость. Никакой методики тренировки в этих видах не существовало [2].

Легкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь во второй половине XIX века. С рождением современной легкой атлетики начала развиваться и методика тренировки. Понятие «тренировка» возникло от английского *training* (обучение, дрессировка). Проводилась так называемая узкая специализация, т. е. спортсмены тренировались только в своих видах. Весьма упрощенно понимали в то время и подготовку к соревнованиям. Так, например, если спортсмену предстояло участвовать в соревнованиях в беге на 800 м, то он должен был несколько раз в неделю пробегать эту дистанцию. Легкоатлеты-прыгуны тренировались только в прыжках, а метатели – в метаниях. Через 3–4 недели такой тренировки спортсмены участвовали в соревнованиях, после чего отдыхали до тех пор, пока не начиналась подготовка к новым соревнованиям [1].

В начале XX века в иностранной литературе [3] тренировка легкоатлетов рассматривалась как повторение упражнений в течение относительно непродолжительного времени – 4–8 недель. Задачи подготовки спортсменов решались последовательно: сначала развивали необходимые физические качества, затем изучали и совершенствовали технику бега, прыжков и метаний.

В первых пособиях отечественных авторов этого же периода [4] также даются рекомендации по методике тренировки в различных видах легкой атлетике. Следует отметить, что взгляды российских авторов были более передовыми по сравнению с зарубежными. Отечественные специалисты пошли по пути увеличения продолжительности тренировки с 8–10 недель до 5–6 месяцев. Еще в 1916 году Б.А. Котов [5] предлагал процесс спортивной подготовки делить на три периода: общей, подготовительной и специальной тренировки, в чем нетрудно увидеть прототип современной периодизации.

Положительное значение для совершенствования методики тренировки в легкой атлетике имело возрождение Олимпиад. Первые современные Олимпийские игры были проведены в 1896 году в Афинах. В легкоатлетических соревнованиях участвовали представители только 12 стран. У большинства атлетов, даже победителей, спортивные результаты были невысоки. Техника выполнения упражнений также не отличалась эффективностью.

Регулярное (один раз в четыре года) проведение таких Олимпиад способствовало распространению передовых взглядов на методику тренировки в легкой атлетике, обмену опытом работы среди специалистов.

После Октябрьской революции начала складываться советская система спортивной тренировки. В 30-х годах прошлого столетия проводились исследования по научному обоснованию методики тренировки в различных видах легкой атлетике, велась работа по накоплению научной информации и обобщению практического опыта. В этот период начала оформляться идея о необходимости круглогодичной тренировки. Однако тогда содержание этого понятия было несколько иным, чем сейчас. Круглогодичность тренировочного процесса представлялась как чередование занятий различными видами спорта в зависимости от времени года. Легкой атлетикой спортсмены занимались только весной и летом, а зимой – гимнастикой, лыжным и конькобежным спортом, играли в хоккей. Тренировочные нагрузки были сравнительно небольшими. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа, их содержание обычно не менялось на протяжении многих недель. Годичный объем тренировочных нагрузок у легкоатлетов достигал 200–250 часов.

В предвоенные годы была создана первая государственная программа для секций легкой атлетике, где раскрывалось планирование учебно-тренировочного процесса на год. Это способствовало дальнейшему увеличению массовости занимающихся, а подготовка спортсменов высокой квалификации стала предметом специальных научных исследований.

В 50–60-е годы прошлого века продолжалась тенденция увеличения тренировочных нагрузок. Сильнейшие легкоатлеты стали тренироваться 5–6 раз в неделю. Продолжительность занятий у многоборцев, прыгунов, метателей достигала трех и более часов. У легкоатлетов высокого класса общий объем годовой тренировки составлял 500–600 часов.

Физическую подготовку спортсменов стали делить на общую (ОФП) и специальную (СФП). Предметом исследований стало соотношение ОФП и СФП в процессе многолетней подготовки. В тренировке легкоатлетов особое внимание обращалось на улучшение общефизической подготовки. В занятия включались упражнения со штангой. В зимнее время кроме соревнований в своих видах были введены соревнования по общефизической подготовке. Однако, несмотря на неплохие результаты в дополнительных упражнениях, в своих видах легкой атлетике особого прогресса не наблюдалось. Многие легкоатлеты стали значительно сильнее, но не быстрее. Это свидетельствует о том, что не все упражнения со штангой оказывают положительное влияние на улучшение результатов в беге, прыжках и метаниях.

В 70–80-е годы совершенствование системы подготовки спортсменов в легкой атлетике осуществлялось в основном путем дальнейшей разработки теории и методики спортивной тренировки. Большое внимание стало уделяться проблеме отбора юных спортсменов с перспективой занятий тем или иным видом легкой атлетике. В этот период серьезно стала разрабатываться проблема повышения эффективности управления тренировочным процессом, использование модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов [6].

В 90-х годах серьезное внимание стали уделять проблеме управления спортивной тренировкой легкоатлетов в четырехлетних олимпийских циклах, рационализации структуры тренировочных нагрузок. Важное место в научных исследованиях занимала проблема индивидуализации подготовки спортсменов, стимуляции работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности [7].

Расширение легкоатлетической программы Олимпийских игр за счет включения женских видов способствовало совершенствованию системы подготовки спортсменок в соответствующих видах легкой атлетике.

В настоящее время продолжается поиск путей повышения эффективности процесса подготовки спортсменов высокого класса за счет проведения исследований, касающихся различных аспектов совершенствования тренировочного процесса в легкой атлетике, которые тесно связаны со знаниями из смежных дисциплин: анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии. Просматривается тесная взаимосвязь между физиологическими процессами, происходящими в организме спортсмена и применением тренировочных средств разной преимущественной направленности [8].

Большое внимание уделяется комплексным методам тренировки. Процентное соотношение специальной подготовки увеличивается, а общефизической – уменьшается, причем и она стала носить целенаправленный характер. Наряду с традиционными средствами тренировки, сейчас применяются специальные тренажерные устройства, позволяющие моделировать различные сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженности развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Политическая значимость спортивных успехов, возросшая конкуренция на международной спортивной арене, профессионализация спорта стимулировали широкое внедрение в процесс подготовки спортсменов высокого класса достижений научно-технического прогресса, поиск новых средств и методов, повышающих эффективность тренировочного процесса. Появились результаты научных исследований, направленных на выявление значимости различных факторов, способствующих росту спортивных результатов (питание спортсменов, применение допинга, использование достижений спортивной медицины и фармакологии, психология спорта, генетические факторы, система восстановления и повышения физической работоспособности, адаптация спортсмена к различным климатическим, географическим и погодным условиям, спортивный менеджмент).

Одна из важнейших проблем в системе подготовки спортсменов в настоящее время – это проблема допинга и применения восстановительных средств. Она особенно актуальна в связи с постоянными допинговыми скандалами, наблюдавшимися в легкой атлетике, которые в большей степени связаны с применением андрогенных анаболических стероидов [9].

В настоящее время теория спортивных соревнований и соревновательной деятельности спортсменов не считается естественным продолжением теории спортивной тренировки, а выступает по отношению к ней как первичный системообразующий фактор, предопределяющий структуру и содержание всей системы подготовки, следовательно, их изучение является одной из важнейших научных проблем и требует проведения дальнейших исследований с учетом профессионализации легкой атлетики [10].

1. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевича, Э. П. Полюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун.; пер. с венг.; под общ. ред. В. В. Столбова. – М.: ФиС, 1982. – 400 с.
3. Мерфи, М. С. Тренировка в легкой атлетике / М. С. Мерфи; пер. с амер. изд. 1913 г. – Берлин, 1924. – 151 с.
4. Селиванов, С. Легкая атлетика: приемы бега, прыжков и метаний / С. Селиванов. – СПб., 1911. – 72 с.
5. Котов, Б. А. Олимпийский спорт: бег и ходьба / Б. А. Котов. – М., 1916. – Кн. 1. – 98 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
8. Различия в обмене лактата и его устранения у спортсменов различной специализации (100 и 1500 м) / С. Брент [и др.] // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 3. – С. 71.
9. Ямасав, Ф. Злоупотребление андрогенными анаболическими стероидами и их неблагоприятное воздействие на атлетов / Ф. Ямасав // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 2. – С. 25–37.
10. Козлова, Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: монография / Е. К. Козлова. – Киев: Олимп. л-ра, 2012. – 368 с.