

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Навицкий И.А., Жигунов В.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Принципиальной особенностью годичной подготовки является то, что она строится на основе относительно самостоятельных структурных образований, все элементы которых объединены общей педагогической задачей – достижения состояния наивысшей готовности спортсмена, обеспечивающего успешное выступление в главных соревнованиях.

Таким образом, формирование состояния подготовленности спортсмена и его готовности к высшим достижениям в конкретных соревнованиях протекает в результате хотя и взаимных, но в то же время различным образом протекающих процессов. В основе одного из них длительное формирование базовых и специальных компонентов подготовленности, а в основе другого – относительно быстрое достижение на этой основе состояния наивысшей готовности к конкретному соревнованию. Понимание этого позволяет в определенной степени обойти противоречия, вызванные необходимостью планомерной подготовки к главным соревнованиям года (чемпионатам мира, Олимпийским играм) и участия в большем количестве соревнований, в том числе и коммерческих, что характерно для современного этапа развития спорта [3, 5].

В практическом плане это привело к формированию такой системы подготовки, при которой на фоне планомерного формирования базовых и специальных компонентов подготовленности, ориентированного на достижение наивысших результатов в главных соревнованиях года, эпизодически (несколько раз в течение года) планируются специфические структурные образования, построенные по принципу непосредственной подготовки к соревнованиям и придающие соответствующему этапу годичной подготовки черты отдельного макроцикла. То есть речь идет о формировании такой модели годичной подготовки, в которой планирование нескольких изолированных макроциклов не нарушало бы основных закономерностей становления спортивного материала, реализуемых в системе традиционной периодизации на основе одно- или двухциклового планирования. Нарушение этих закономерностей, стремление к предельным специфическим нагрузкам в первых макроциклах неизбежно приводит к снижению эффективности подготовки с позиций достижения наивысших результатов в главных соревнованиях года и создает впечатление о нецелесообразности многоциклового планирования [5, 6].

В современной практике можно выделить три основных подхода к планированию соревновательной деятельности. Первый из них связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких спортивных результатов в каждом соревновании. Второй подход предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, а все внимание спортсменов концентрируется на подготовке к главным соревнованиям сезона. Третий подход опирается на обширную, но строго дифференцированную соревновательную деятельность: подготовительные, контрольные и подводящие соревнования используются прежде всего как средство подготовки; задачи достижения максимально доступных результатов в них не ставятся. Вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и особенно в главных соревнованиях [5].

Первый подход позволяет спортсменам широко использовать соревнования как средство и метод подготовки и контроля за эффективностью тренировочного процесса. Они адаптируются к условиям соревнований и оказываются способными показывать достаточно стабильные результаты, длительно удерживать состояние спортивной формы. Однако посто-

янное стремление к достижению высоких спортивных результатов в различных соревнованиях связано с излишними нервно-психическими нагрузками, нарушением основных закономерностей построения тренировочного процесса, привыканием к экстремальным условиям соревнований. При таком подходе спортсмены, как правило, оказываются неспособными к демонстрации действительно выдающихся результатов в главных соревнованиях.

Второй подход является недостаточно эффективным при подготовке спортсменов высшей квалификации. Во-первых, ограниченная соревновательная практика лишает спортсмена одного из важнейших факторов, обеспечивающих дальнейшее развитие приспособительных реакций хорошо адаптированного организма. Во-вторых, недостаточный соревновательный опыт часто не позволяет полноценно реализовать в соревнованиях технико-тактический и функциональный потенциал. Связано это с тем, что при такой подготовке соревнования тают много неожиданного, а встреча с любым неожиданным фактором вызывает в организме прежде всего реакцию тревоги, которая эмоционально окрашивает предстоящую деятельность. Непредсказуемость развития соревновательной ситуации, неподготовленность организма к ее решению вызывают стрессовую реакцию и могут привести к низким результатам.

Третий подход наиболее целесообразен, так как позволяет использовать преимущества и одновременно сгладить недостатки первых двух. При этом следует учитывать, что для успешной соревновательной деятельности важны тончайшие интимные настройки – высочайшая степень координации всех функций и систем организма. Моделирование в подготовительных, подводящих, контрольных соревнованиях условий, адекватных целям и задачам этапов и периодов подготовки спортсмена, приводит в действие те адаптационные механизмы организма, которые позволяют в экстремальных ситуациях отборочных и главных соревнований в полную меру реализовать подготовленность спортсмена и достичь высоких и стабильных результатов.

Построение годичной тренировки на основе одного макроцикла называется одноцикловым, двух – двухцикловым, трех – трехцикловым и т. д. В последние годы апробированы разные варианты четырехциклового, пятициклового и даже шести- и семициклового построения годичной подготовки. В каждом макроцикле выделяются 3 периода – подготовительный, соревновательный и переходный [1, 2, 5].

На начальном этапе многолетней подготовки, а также этапе предварительной базовой подготовки планируется очень продолжительный подготовительный период; соревновательный период очень непродолжителен и нечетко выражен. При подготовке спортсменов высокого класса наблюдается противоположная картина: подготовительный период резко сокращается, а соревновательный может занимать значительную часть года [4, 6].

В целом практика современного спорта характеризуется в отдельных видах спорта отказом от одно- и двухцикловых систем периодизации годичной подготовки и переходом на многоцикловое планирование. Сохранение одно- или двухцикловых систем сопровождается резким увеличением продолжительности соревновательных периодов, которые в ряде видов спорта, требующих серьезной базовой подготовки (например, легкая атлетика), превышают продолжительность подготовительных и переходных периодов вместе взятых.

Сложившаяся ситуация заставила специалистов, заинтересованных в планомерной и результативной подготовке к Олимпийским играм и другим главным соревнованиям, вернуться к одноцикловым и двухцикловым системам периодизации тренировки в течение года, подчинению подавляющей части соревнований, решению тренировочных задач. Основанием для такого подхода явились не только научные данные, но и всесторонний анализ соревновательной практики большого количества сильнейших спортсменов, согласно которому «олимпийскими чемпионами в большинстве случаев становятся спортсмены, не являющиеся победителями Кубков мира или Гран-при, многие из них принимали участие в этих серийных соревнованиях лишь с «тренировочными» целями, ограничиваясь участием лишь на отдельных этапах» [5].

Существует несколько точек зрения о том, какая из систем подготовки в течение года (одноцикловая, двухцикловая, многоцикловая) принесет бегунам на средние и длинные дистанции успех в главных соревнованиях. Мы считаем, что для подготовки к наиболее ответственным соревнованиям летнего сезона более прогрессивной является одно- и двухцикловое построение годичной подготовки. Однако было замечено, что те спортсмены, которые пытались два раза выйти на пик спортивной формы в течение года при двухцикловом планировании, после успешного выступления в соревнованиях зимнего сезона на главных соревнованиях летом всего незначительно улучшали, а то и ухудшали свои результаты. Те же бегуны, которые планомерно готовились к ответственным соревнованиям сезона, зимой не показывали хорошие результаты, зато летом выигрывали у зимних чемпионов. Особенно ярко это проявляется у менее квалифицированных спортсменов. Видимо, более мастеровитые стайеры находятся на более высоком уровне подготовленности, и поэтому резервы организма позволяют им более успешно выступать и зимой, и летом.

Исходя из вышеизложенного, мы предлагаем бегунам на средние и длинные дистанции готовиться по одноцикловой системе подготовки в течение года для успешного выступления в ответственных соревнованиях летнего сезона. Также, мы считаем, эффективно и двухцикловое построение годичной подготовки, основанное на принципах одноциклового планирования. Первый макроцикл завершается контрольными и подводящими соревнованиями зимнего сезона, а все содержание работы предусматривает создание базовых и специальных основ для напряженной подготовки во втором макроцикле. Второй макроцикл уже ориентирован на достижение высоких результатов в главных соревнованиях цикла. То есть, в течение года обеспечивается планомерный выход спортсмена на пик формы к важнейшим соревнованиям сезона – Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы.

Исключение составляют те бегуны на средние и длинные дистанции, которые по биоритмическим особенностям организма показывают из года в год высокие результаты зимой, а летом, как бы они ни готовились, не могут бежать быстрее. Здесь, видимо, ничего нельзя сделать с наследственными признаками. В этом случае лучше спортсмену запланировать пик формы на зимний соревновательный макроцикл, а летом – второй соревновательный период, но смириться с тем, что уже очень высокий результат не будет показан.

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. пособие: в 3-х ч. / Е.И.Иванченко. – Минск, 1997. – Ч. 3. – 240 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Платонов, В.Н. Олимпийский спорт. Книга 1. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – Киев: Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.