

2. Смирнов, Ю.И. Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений / Ю.И. Смирнов, П.Б. Муравьев. – Малаховка: МОГИФК, 1988. – 48 с.

3. Фискалов, В.Д. Специальная подготовленность спринтеров и критерии оценки ее реализации / В.Д. Фискалов, М.А. Усков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 34–35.

4. Хасин, Л.А. Тест для оценки физической подготовленности студентов институтов физической культуры / Л.А. Хасин, А.Б. Рафалович // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 12. – С. 43–48.

ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Доронин И.А.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

В современной практике спорта высших достижений можно выделить несколько характерных подходов к планированию индивидуальной системы соревнований [2]:

– в соревновательной практике четко прослеживается установка на возможно более частые старты с задачей победить в каждом соревновании;

– соревновательная практика ограничена участием лишь в наиболее ответственных соревнованиях макроцикла;

– обширная, но строго дифференцированная соревновательная практика, присвоение каждому старту строго определенного статуса по отношению к главной цели макроцикла подготовки спортсмена.

Реализация первого подхода связана со значительными физическими и психическими нагрузками, увеличением доли максимально специфичных нагрузок в общем объеме средств подготовки, то есть форсированием подготовки спортсмена. При этом наблюдается резкий рост спортивных результатов. Но довольно быстро в динамике результатов появляются тенденции к снижению их относительного уровня. Это объясняется снижением мощности систем организма, для которых сила воздействия соревновательных упражнений оказывается ниже порога, за которым появляется тренирующий эффект.

Ограниченная соревновательная практика при реализации второго подхода зачастую не позволяет в полной мере использовать накопленный тактико-технический и функциональный потенциал в спортивных достижениях. Спортсмен недостаточно адаптируется к обстановке и условиям соревнований. Кроме того, ожидание очередного ответственного старта приводит к повышению психической напряженности, что также затрудняет достижение высших результатов. Подобные параметры соревновательной практики характерны для спортсменов с большим спортивным стажем, для которых любое поражение приводит к утрате престижа и рассматривается как признак приближающегося завершения спортивной карьеры. В таких случаях и без того небольшой среднегодовой прирост результатов этих спортсменов еще более снижается.

Третий подход представляется наиболее близким к оптимальному при ориентации на победу в определенном количестве конкретных соревнований.

Планированию индивидуального календаря соревнований, как правило, предшествует определение задач, подлежащих решению на данном этапе многолетней подготовки, поскольку для решения разных задач необходимо планировать разные параметры подготовки, в том числе и параметры соревновательной практики. На этой основе разрабатывается стратегия подготовки, которая не должна меняться на протяжении всего макроцикла.

Большое значение при этом имеет точность прогноза уровня результатов, который может быть достигнут на данном этапе спортивного совершенствования. Достоверный прогноз уровня спортивных результатов является условием стратегически правильного

распределения направленности средств подготовки в макроцикле. Планируемый уровень результатов должен требовать от спортсмена полной мобилизации, но в то же время не вызывать сомнений в возможности его достижения. Основой для прогноза уровня результатов является средняя величина прироста спортивных результатов в зависимости от спортивного стажа и стадии биологического созревания организма.

На следующем этапе из официального календаря соревнований необходимо последовательно выделить [1, 2]:

– *основные соревнования*, в которых спортсмен, безусловно, должен будет стремиться к высшим достижениям макроцикла подготовки. Основные соревнования являются способом достижения цели подготовки спортсмена и потому особенно существенно влияют на организацию и структуру подготовки. Применительно к ним рассчитываются сроки, необходимые для достижения оптимальной готовности, планируются отдельные этапы тренировки. В зависимости от квалификации спортсмена основными соревнованиями становятся все более значимые в объективном отношении соревнования. Определение основных соревнований обуславливается прогнозом относительного уровня достижений, который может быть достигнут в данном макроцикле;

– *отборочные соревнования*, участие в которых является условием допуска к основным соревнованиям. В этих соревнованиях спортсмен должен стремиться к демонстрации результатов, соответствующих квалификационному уровню отбора. Если этот уровень окажется близким к результатам, которые спортсмен может достичь лишь при максимальной мобилизации возможностей, то это означает, что в планируемой системе соревнований акценты расставлены неточно и отборочными следует признать соревнования более низкого уровня;

– *контрольные соревнования*, результаты в которых будут служить основой для суждения об уровне подготовленности спортсмена и целесообразности процесса подготовки. Контрольными соревнованиями, как правило, завершаются отдельные этапы и периоды подготовки. По их результатам отборочные мероприятия проводиться не должны. Обычно в контрольных соревнованиях перед спортсменом ставится задача демонстрации результатов, соответствующих этапу подготовки;

– *подготовительные соревнования*, в которых установка на максимальный результат не будет играть ведущую роль. В них решаются конкретные задачи подготовки, хотя это не исключает возможность демонстрации высоких спортивных результатов. Важнейшим результатом подготовительных соревнований является степень решенности поставленных задач. Среди подготовительных соревнований могут быть выделены:

обучающие, способствующие совершенствованию тактико-технических действий;

тренирующие, направленно воздействующие на формирование психомоторных и других способностей спортсмена;

подводящие, способствующие созданию непосредственной соревновательной готовности.

При выполнении этих операций необходимо помнить, что индивидуальная система соревнований должна включать достаточное, но не чрезмерное количество соревнований. Соревновательная практика должна быть возможно разнообразной, то есть включать старты не только в основной, но и в смежных дисциплинах вида спорта. Интервалы между соревнованиями должны оставлять время для физического и психического восстановления, не отражаться на общей направленности подготовки спортсмена, то есть быть не слишком продолжительными и не чрезмерно короткими. Необходимо предусмотреть определенное соотношение стартов различной значимости. Увеличение количества стартов большой или, наоборот, малой значимости нерационально.

Если от спортсмена в каждом старте требуется высшее достижение, то со временем это приводит к повышению нервно-психического напряжения, потере желания соревноваться, неоправданному увеличению сроков общей подготовки, сужению соревновательной практики, а в конечном итоге – к снижению прироста результатов, замедлению спор-

тивного совершенствования. Если же акцент делается на количестве соревнований малой значимости, менее активным становится процесс совершенствования мобилизационных способностей спортсмена. Кроме того, исключается возможность адаптации спортсмена к условиям напряженной соревновательной борьбы. Результаты спортсмена и при чрезмерной, и при малой напряженности соревновательной практики, как правило, снижаются.

Распространенной ошибкой организации соревновательной практики является нерациональное сокращение периода участия в соревнованиях. Порой соревновательная практика ограничивается небольшим промежутком времени, обозначаемы как соревновательный период. Это приводит к тому, что тренировка в подготовительном периоде осуществляется ради самой тренировки. Спортсмены элитной группы участвуют в соревнованиях почти круглогодично. Считается, что это позволяет им более целенаправленно повышать уровень своей подготовленности.

Еще одной типичной ошибкой является малое количество стартов в микро- и мезоциклах. Часто планируются лишь одиночные старты с большими интервалами между ними. Отсутствие серий стартов, по-видимому, связано с боязнью поражения и утраты престижа, неверием в собственные силы, сознательным нежеланием использования таких мощных средств. Но в конечном итоге это приводит к нарушению закономерностей развития спортивной формы. Опыт показывает, что соревновательная практика более эффективна у тех, кто в микро- и мезоциклах планирует серии соревнований. При этом стимулируется рост специальной подготовленности, приобретается тактический опыт, формируется психическая устойчивость, моделируются соревнования с предварительными стартами и финалами, которые ожидают спортсменов в крупных соревнованиях.

Характер соревновательной практики должен изменяться в соответствии с логикой построения макроцикла подготовки спортсмена. В подготовительном периоде соревновательная практика в большей мере подчинена закономерностям совершенствования физической и психической работоспособности, формирования технических и тактических умений и навыков. В начале подготовительного периода интервалы между соревнованиями планируются более продолжительными, а сами старты имеют преимущественно тренирующий характер. Тренирующий эффект в отдельных случаях может достигаться с помощью участия в соревнованиях по видам спорта, в которых предметом соревновательной деятельности являются действия, используемые в качестве средств подготовки. Мезоциклы, составляющие этапы подготовительного периода, как правило, завершаются контрольными соревнованиями.

Сроки официальных соревнований могут не всегда согласовываться со сроками необходимых подготовительных и контрольных стартов. В таких случаях, по-видимому, следует организовывать дополнительно неофициальные соревнования с подобными функциями. Очевидно, что при этом необходима и дополнительная соответствующая мотивация спортсмена.

Вместе с тем не рекомендуется в подготовительных и контрольных соревнованиях стремиться к демонстрации высоких результатов ближе, чем за 10–12 дней до ответственного старта. Этого периода может не хватить для восстановления психического потенциала спортсмена.

Для достижения высокого результата в сезоне и демонстрации стабильных достижений не рекомендуется слишком часто предельно мобилизовывать возможности спортсменов, участвуя в соревнованиях предельно высокой значимости. Основных соревнований не должно быть более 4–6 в макроцикле подготовки. В каждом из них спортсмен, как правило, принимает несколько стартов. Интервал между ответственными соревнованиями рекомендуется соблюдать в пределах от 20 до 30 дней. В связи с этим соревновательный период часто подразделяется на несколько этапов продолжительностью 3–4 недели. Каждый этап может заканчиваться ответственным стартом с задачей достижения максимального результата.

И.А. Тер-Ованесян предложил оптимальные параметры соревновательной практики легкоатлетов в годичном цикле тренировки, которые могут служить ориентирами при планировании системы соревнований [3]. Вместе с тем необходимо иметь в виду, что эти и подобные им усредненные рекомендации не учитывают индивидуальных особенностей спортсменов и особенностей задач, решаемых ими в макроцикле подготовки (таблица).

Таблица – Оптимальные параметры соревновательной практики легкоатлетов в годичном цикле тренировок

Специализация	ЧИСЛО СОРЕВНОВАНИЙ			
	Подводящие	Контрольные	Основные	Всего
Бег, спринт	7–10	6–8	6–7	19–25
Бег, средние дист.	10–14	11–13	5–7	26–34
Бег, длинные дист. Марафон	8–12	9–12	4–5	21–29
Ходьба	6–8	4–6	2–3	12–17
Барьерный бег	4–5	3–6	2–4	9–15
Прыжки	8–10	5–7	6–8	19–25
Метания	9–12	5–8	6–10	20–30
Многоборья	11–13	7–9	7–10	25–32
	5–8	3–5	2	10–15

В переходном периоде, завершающем макроцикл и обеспечивающем его преемственность в следующем, соревновательная практика имеет преимущественно рекреативный или показательный характер. Параметры соревновательной практики в этом периоде обусловлены, прежде всего, состоянием спортсмена, его реакциями на физические и психические нагрузки в предыдущих периодах макроцикла подготовки. Многие спортсмены в переходном периоде соревновательную практику исключают полностью.

При планировании индивидуальной системы соревнований следует ориентироваться на оптимальные значения параметров соревновательной практики.

1. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб.-метод. пособие: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск, 1997. – Ч. 2. – 240 с.
2. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – Москва: Terra-спорт, 2005. – 169 с.
3. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Terra-спорт, 2000. – 128 с.