

МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

В.М. Болотов, ЕФ. Сурина–Марышева¹, Р.В. Хоменко², В.В. Рыбаков³

¹Уральский государственный университет физической культуры, Россия,
Kyokushin1@rambler.ru

²Южно–Уральский государственный университет, Россия, fkis_susu@bk.ru

³Челябинский государственный университет, Россия, lza@csu.ru

Введение. Основная проблема современной системы подготовки спортсменов высокой квалификации – ее интенсификация – может быть наиболее эффективно решена только посредством оптимизации соревновательной практики. Ее анализ показывает, что в соревновательном периоде решаются четыре группы основных задач подготовки, связанные с развитием и реализацией состояния спортивной формы и достижением заданных результатов. В связи с этим выделяют четыре этапа соревновательного периода: тренировочные или подготовительные соревнования; отборочные соревнования; непосредственная подготовка к главному старту; соревнования после главных стартов сезона [3].

С целью достижения наивысших спортивных результатов в структуре соревновательного периода годовой подготовки выделяют относительно самостоятельное структурное образование – этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Основная задача последнего – достижение состояния оптимальной готовности к основным соревнованиям макроцикла и демонстрация на этих соревнованиях наивысшего индивидуального результата. Однако в последние годы процент демонстрации наивысших индивидуальных результатов (или лучших результатов года) в крупнейших международных соревнованиях резко сократился и в видах спорта с количественно измеряемыми результатами, снизился до 10–20% [1].

Необходимость оптимизации предсоревновательной подготовки актуализируется следующими факторами: непрерывным усилением коммерциализации и связанным с ней расширением кален-

даря крупных соревнований, нарушением иерархии официального и индивидуального календаря соревнований в годовом тренировочно–соревновательном цикле, а также наличием противоречий между:

– возрастающими требованиями к подготовленности высококвалифицированных спортсменов и недостаточной разработанностью технологий формирования кинезиологического потенциала, соответствующего данным требованиям;

– необходимостью демонстрации высокого уровня подготовленности в основных стартах годового цикла и недостаточным обоснованием структуры, содержания и продолжительности непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Одним из перспективных направлений оптимизации процесса спортивной подготовки, в том числе и на предсоревновательном этапе, является установление соответствия индивидуальных особенностей и возможностей организма спортсменов задаваемым нагрузкам и условиям их выполнения в конкретном виде спорта.

Методы. Сложность решения данной проблемы во многом связана с тем, что талантливые спортсмены с наследственно обусловленной предрасположенностью к конкретной двигательной деятельности встречаются крайне редко. К тому же их одаренность часто имеет ярко выраженное индивидуальное проявление, определяющее необходимость ее объективной диагностики и разработку соответствующей методики подготовки. При этом достижение высокого спортивного мастерства осуществляется различными путями с использованием оригинальных технологических решений [1; 2].

Результаты исследования и их обсуждения. Оптимизация предсоревновательной подготовки возможна на основе реализации обобщенной двухуровневой модели (в соответствии с рисунком 1).

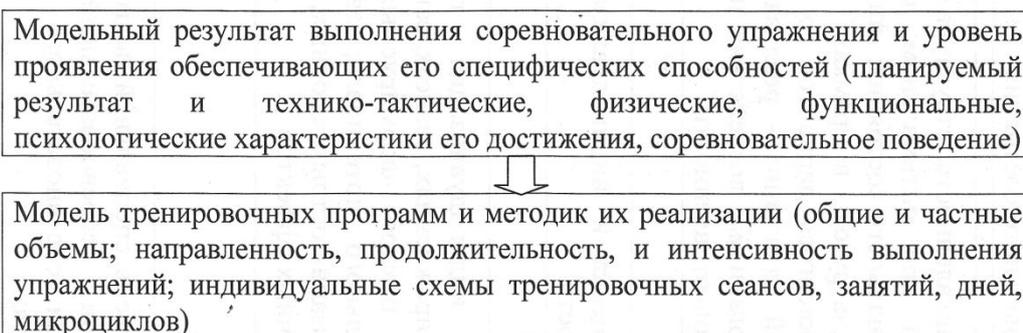


Рисунок 1 – Обобщенная двухуровневая модель предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации

Исходной операцией в разработке обобщенной модели являлось построение модели–прогноза на основе среднесрочного и краткосрочного прогнозирования. Среднесрочное прогнозирование предполагает определение наиболее вероятных темпов повышения специальной подготовленности в результате применения имеющихся средств и методов, системы построения тренировки на предсоревновательном этапе. Данный вид прогнозирования имел в виду: выявление особенностей формирования технико–тактической, физической и других видов подготовленности; прогноз развития адаптации с учетом исходного состояния спортсменов; установления наиболее эффективного режима соревновательной деятельности в главных соревнованиях, определения соотношения сил в этих соревнованиях; выявления и характеристику наиболее вероятных конкурентов.

Краткосрочное прогнозирование связано с решением задач, возникающих в ходе отдельного тренировочного занятия или серии тренировочных занятий и направлено на предвидение функционального состояния спортсменов, их возможностей к реализации поставленных задач.

Обоснованное, опирающееся на знания и личный опыт данных оперативного и текущего контроля, краткосрочное прогнозирование позволяет тренеру и спортсмену применять в занятиях средства, в наибольшей мере соответствующие функциональным возможностям спортсменов, их восприимчивости к конкретным нагрузкам, выбирать оптимальный режим работы и отдыха в отдельном занятии, рационально чередовать занятия по направленности воздействия и величине нагрузок в микроциклах [1].

Имеющийся теоретико–методический материал, проведенные предварительные исследования, и практический опыт подготовки высококвалифицированных спортсменов позволили предложить модель индивидуализации программно–методического обеспечения предсоревновательной подготовки (в соответствии с рисунком 2).

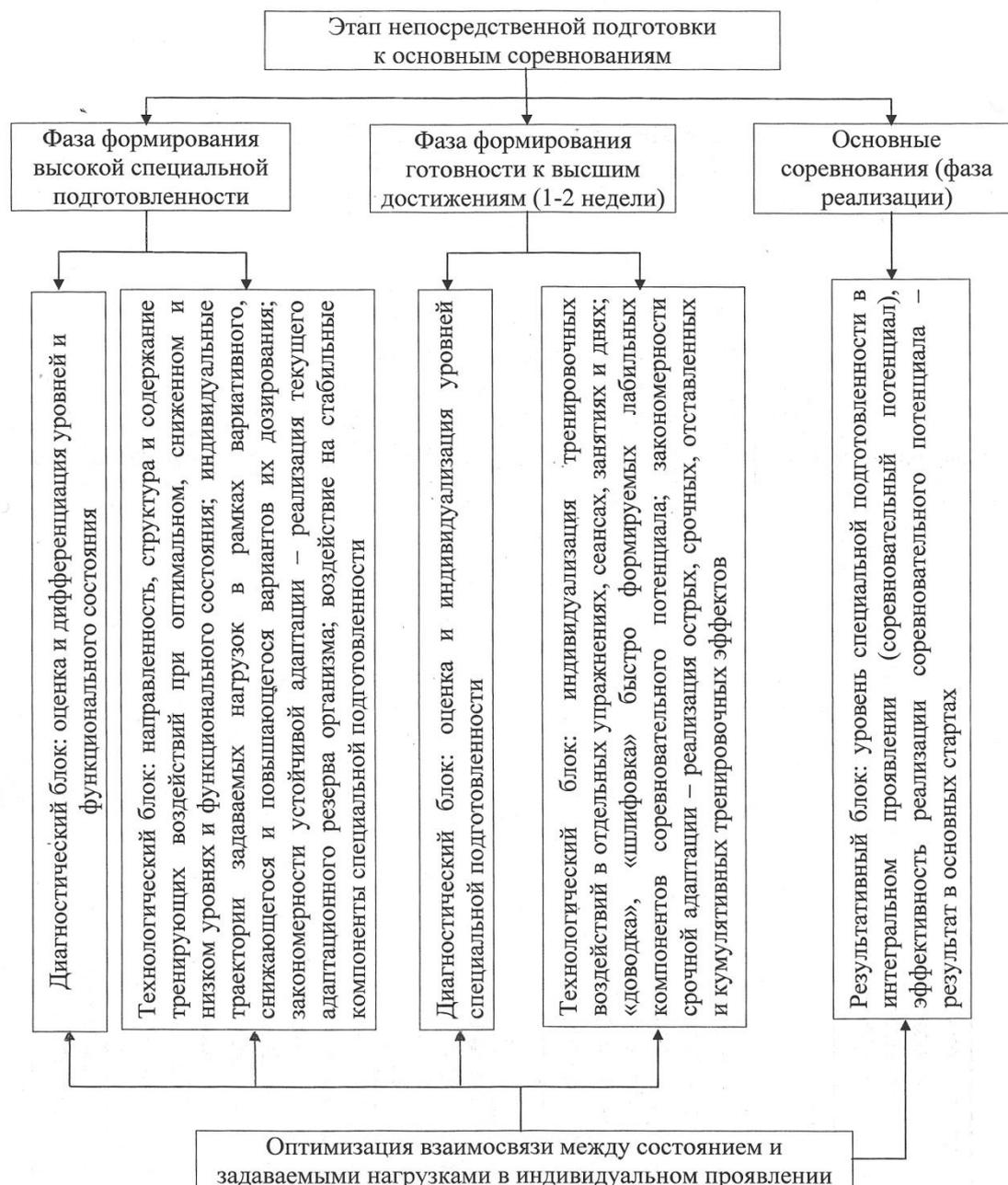


Рисунок 2 – Модель индивидуализации программно–методического обеспечения предсоревновательной подготовки

Алгоритм реализации данной модели включает следующую последовательность педагогических операций.

1. Определение исходного уровня специальной физической, технической, функциональной и психологической подготовленности.
2. Дифференциация специальной подготовленности спортсменов. По результатам комплексных обследований спортсмены имели различные уровни специальной подготовленности в начале этапа непосредственной подготовки к основным стартам: оптимальный (при рациональной организации предшествующей подготовки), сниженный (при наличии выраженного утомления,

вызванного чрезмерно напряженной предшествующей подготовкой) и низкий (недостаточная подготовленность, обусловленная наличием травм, заболеваний).

3. Программа формирования высокой специальной подготовленности (3–4 недели).

В зависимости от исходных уровней специальной подготовленности и функционального состояния планируются и реализуются следующие варианты построения данной программы. При оптимальном функциональном состоянии схемы предсоревновательной подготовки выглядят следующим образом: ударный МЦ → восстановительный МЦ → ударный МЦ → восстановительный МЦ; ударный МЦ → ударный МЦ → восстановительный МЦ. Сниженный уровень специальной подготовленности предполагает следующее построение предсоревновательной подготовки: восстановительный МЦ → поддерживающий МЦ → восстановительный МЦ → поддерживающий МЦ; восстановительный МЦ → поддерживающий МЦ → восстановительный МЦ. Низкий уровень специальной подготовленности предполагает следующую программу: ударный МЦ → ударный МЦ → восстановительный МЦ → ударный МЦ; ударный МЦ → ударный МЦ → восстановительный МЦ.

4. Методика формирования высокой специальной подготовленности.

В рамках каждого варианта программы формирования высокой специальной подготовленности осуществлялась индивидуализация величины (объем и интенсивность) и особенностей дозирования (вариативное, равномерно снижающееся и равномерно повышающее) задаваемых нагрузок.

5. Оценка уровня специальной физической, технической, функциональной и психологической подготовленности по программе комплексных обследований, проведенных перед началом этапа непосредственной подготовки к основным стартам.

6. Программа и методика формирования готовности к высшим достижениям (1–2 недели до основных соревнований). Данная готовность базируется на высоком уровне специальной подготовленности и предполагает своеобразную надстройку, включающую достаточно быстро формируемые компоненты, относящиеся к различным сторонам специальной физической, технической, функциональной, тактической и психологической подготовленности спортсменов, органически увязываемых с конкретной ситуацией.

Данная обобщенная модель была реализована и показала достаточно высокую эффективность в предсоревновательной подготовке высококвалифицированных штангистов и конькобежцев.

Дифференциация вариантов предсоревновательной подготовки и ее индивидуализация внутри каждого варианта определили существенные положительные сдвиги и нивелирование различных компонентов уровня специальной подготовленности к моменту участия в основных соревнованиях. Были отмечены также положительные изменения в показателях гемодинамики, развитии реакций перекисного окисления липидов и субъективных оценках самочувствия, работоспособности, настроения.

Выводы. Направленное формирование срочных и устойчивых адаптационных реакций в рамках предложенной модели применительно к интегрированному проявлению основных компонентов спортивного мастерства позволило повысить вероятность достижения максимальных результатов в главных соревнованиях сезона.