

# ПЛАНИРОВАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ АВТОЭКСПЕРИМЕНТА ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕГО ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ (НА ПРИМЕРЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА)

Е.А. Масловский<sup>1</sup>, К. Забавска<sup>2</sup>

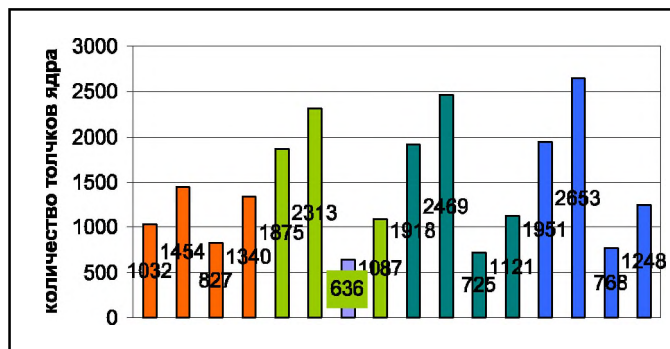
<sup>1</sup>Полесский государственный университет, [Maslovski\\_e@mail.ru](mailto:Maslovski_e@mail.ru)

<sup>2</sup>Высшая школа физического воспитания, спорта и туризма, г. Белосток, Польша

**Введение.** Участницей Олимпийских игр в Афинах (2004 год) в толкании ядра польской спортсменкой Кристиной Забавска (6 место в финале) был проведен автоэксперимент на протяжении 4-летнего цикла подготовки (2001 – 2004 гг.). Кристина Забавска является соавтором настоящей статьи. Базовым компонентом тренировочной нагрузки спортсменки является структура годового цикла. Структура же 4-годичного олимпийского цикла с позиции планирования тренировочной нагрузки является более сложным технологическим образованием, отражающим все основные особенности системно-структурного подхода. В ней органически должны быть отражены такие целевые мероприятия как: Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы, другие престижные внешние и внутренние соревнования, а также факторы учитывающие индивидуальные особенности спортсменки и опыт участия в международных стартах. Кристина Забавска такой положительный опыт имела.

Участие в двух предыдущих Олимпийских форумах (1996 и 2000 гг.) было успешным – соответственно шестое и четвертое места в финальных соревнованиях по толканию ядра. Безусловно, выступление на трех Олимпийских играх ( на протяжении 12 лет) в качестве кандидата на призо-

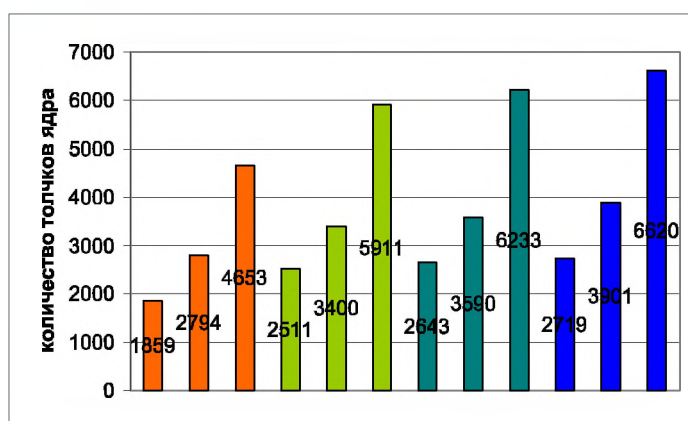
вое место (4 – 6 места) является неоднозначным событием, имеющим уникальный характер. Построение ежегодного цикла подготовки, особенно для спортсменок высокого класса, должно определяться с учетом таких критериев, как: задачи и содержание этапов, подэтапов, характер первого и второго мезоциклов, их длительность (таблица 1). Приоритетными задачами являются: 1) выполнение запланированного объема нагрузки на конкретный период времени; 2) контроль за «потерями» в индивидуальной моторике спортсменки, определяемыми методами тестирования. Суммированная характеристика выполненной работы по разделам технической подготовленности и их динамика в период 2001 – 2004 гг. представлены на рис.1; 2; 3 и табл.1 и 2.



**Рисунок – Характеристика технической подготовки в формате элементов и целостного исполнения в подготовительном и соревновательном периодах в 2001 – 2004 гг.**

**Таблица 1 – Суммированная бросковая работа в 2001-2004 гг.**

Олимпийский цикл (по годам)	Элементы техники в подготовит. периоде	Целостное исполнение в подготовит. периоде	Элементы техники в соревноват. периоде	Целостное исполнение в соревноват. периоде
2001	1032	1454	827	1340
2002	1875	2313	636	1087
2003	1918	2469	725	1121
2004	1951	2653	768	1248



**Рисунок 2 – Дифференцированная характеристика технической подготовки в формате элементов целостного исполнения в подготовительном и соревновательном периодах в 2001 – 2004 гг. (сумма толчков)**

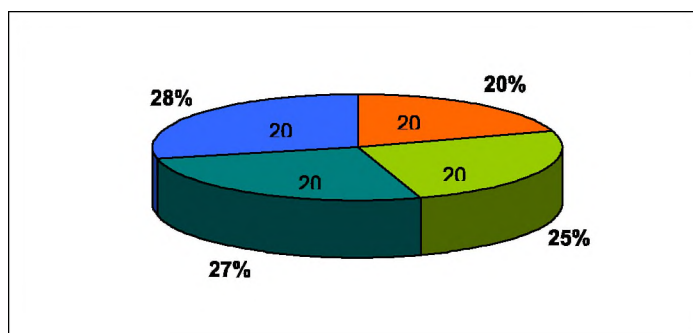


Рисунок 3 – Диаграмма объемов работы с ядром в 2001 – 2004 гг. (в %)

Таблица 2– Суммированные объемы метаний обоих периодов

Олимпийский цикл (по годам)	Элементы техники	Целостное исполнение	Сумма толчков с элементами техники и в целостном исполнении
2001	1859	2794	4653
2002	2511	3400	5911
2003	2643	3590	6233
2004	2719	3901	6620

**Заключение.** Подводя итоги четырехлетнего автоэксперимента Кристины Забавска следует отметить следующие положения, которые вошли в технологическую концепцию подготовки спортсменки и обеспечили успешное выступление на Олимпийских играх в Афинах:

1) планомерный рост объема бросковой работы из года в год над элементами техники и целостным исполнением, особенно выраженный прирост - на начальном этапе олимпийского цикла (2001 г.) и в год Олимпиады (2004 г.);

2) период 2003 г. незначительно отличается по объему технической подготовки по сравнению с 2002 г.;

3) период 2004 г. существенно отличается от периода 2003 г. по объему выполненной технической работы со снарядом в формате целостного исполнения (прибавка 311 бросков), так как по другому показателю (элементы техники) прибавка незначительна (76 бросков);

4) В 2004 году тренировочный режим был ориентирован на поддержание высоких достижений в метаниях различного веса в формате элементов техники и целостного исполнения, прежде всего, за счет уровня технической подготовленности, достигнутых еще в 2003г. Техническое мастерство формировалось на основе тонкой настройки к освоению деталей основного и вспомогательного метательных упражнений различного веса. Направленность тренировочной нагрузки осуществлялась на основе приоритетного подбора динамических упражнений. Подготовка к олимпийским стартам началась с чемпионата мира в закрытых помещениях в Будапеште. Завершилась она удачно – четвертое место с результатом 19 метров, что свидетельствовало о перспективности избранного направления в выборе эффективных средств и успешности их реализации в соревновательных условиях. Сохранение спортивной формы на достигнутом спортсменкой уровне позволило успешно выступить на Олимпиаде - шестое место с результатом 18м.64см. Это был лучший результат в соревновательных периодах 2001 – 2004 гг.;

5) в 2004 году одним из ключевых факторов, влияющих на итоги выступления Кристины Забавска на Олимпиаде в толкании ядра, была существенная подвижка в реализации на практике современных подходов к структурно-содержательной части технической подготовки и удержания оптимально сбалансированного уровня физической подготовки на раннее достигнутом уровне

2003 года. Она сформировалась в результате выполнения большого числа повторений в целостном исполнении, что обеспечило устойчивую автоматизацию моторики метательных движений. В современном спорте этот фактор играет приоритетную роль в деле стабилизации тренировочных и соревновательных результатов в процессе «вхождения» в хорошую спортивную форму и выступлений на запланированных стартах на достаточно высоком уровне.