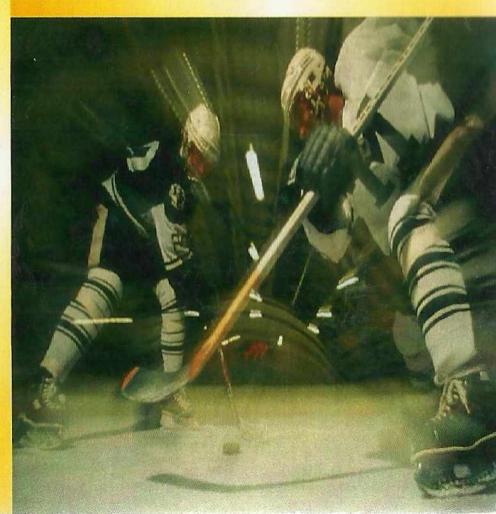
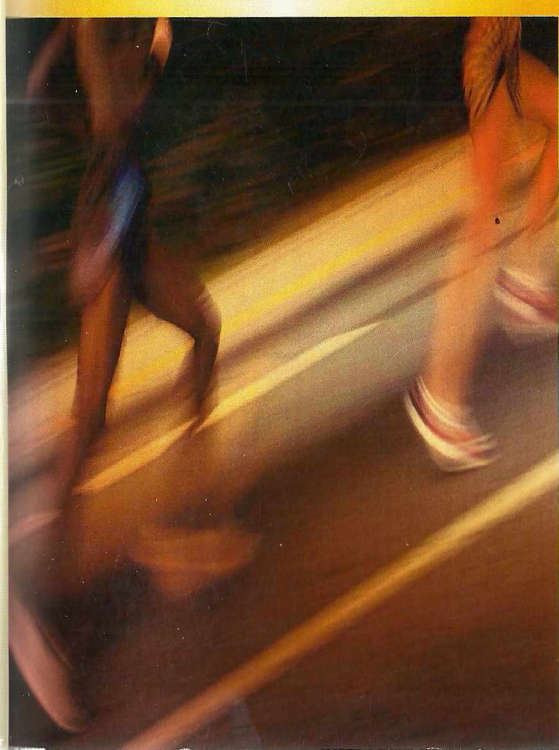


ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,

СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В XXI ВЕКЕ



Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
В XXI ВЕКЕ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2010

УДК 796.0:61
ББК 75+51.204.0
Ф 48

Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент
Н.И. Приступа (главный редактор)
кандидат педагогических наук, доцент
А.В. Шаров (зам. главного редактора)
кандидат педагогических наук, доцент **К.И. Белый**
кандидат биологических наук, доцент **А.Н. Герасевич**
кандидат педагогических наук, доцент **А.С. Голенко**
кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Зданевич**

Ф 48

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI
веке : сборник научных статей / Брест. гос. ун-т имени
А.С. Пушкина ; редкол.: Н.И. Приступа (гл. редактор) [и др.] - Брест
: БрГУ, 2010. – 86 с.
ISBN 978-985-473-600-6.

В сборнике представлены материалы, отражающие результаты более
значимых научных исследований, проведенных на факультете физическо-го
воспитания.

Материалы сборника адресуются специалистам, занятым в сфере
физического воспитания и спорта, а также студентам старших курсов
физкультурных вузов и факультетов, магистрантам, аспирантам.

Ответственность за языковое оформление и содержание несут авторы.

УДК 796.0:61
ББК 75+51.204.0

ISBN 978-985-473-600-6

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» 2010

В.Г. ЯРОШЕВИЧ

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ
ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕГО ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Современная практика подготовки спортсменов высокого класса показывает новые подходы к организации многолетней тренировки. Нами была разработана научно-методическая концепция построения четырехлетнего олимпийского цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов (на примере бега на короткие дистанции).

К концу прошлого века нами была изложена сама суть концепции, а её практическая реализация прошла в течение 2001–2004 гг. и 2005–2008 гг. на Олимпийских играх в Афинах и Пекине.

Статья предназначена для тренеров по легкой атлетике, ученых, аспирантов, студентов факультетов физического воспитания, особенно для перспективных молодых тренеров, работающих с женским контингентом и не имеющих опыта участия в Олимпийских играх.

Четырехлетний цикл подготовки спортсменки, участвующей в финальных соревнованиях Олимпийских игр или спортсменки, завоевавшей золотую медаль, является образцовой и выверенной научно-методической схемой, имеющей уникальный, индивидуально выраженный характер.

Целевым критерием 4-летнего олимпийского цикла (далее, в сокращенном варианте – О.Ц.) является возможность осуществлять анализ и синтез системных явлений и процессов, оценивать их и формировать утверждения о перспективности спортсменов в борьбе за олимпийские награды, планировать и контролировать явления и процессы, составлять представления о них и, главное, конструировать их.

В этой схеме одним из важнейших компонентов подготовки является психологическая составляющая, которая органически связана с педагогикой, кинезиологией и практикой спорта. В то же время, психологическая подготовка – это отдельная тема разговора, которая требует специфических знаний и особых способов ее реализации. Поэтому, в настоящей статье можно лишь обозначить ее огромную значимость для теории и практики спорта высших достижений. Остановимся, прежде всего, на педагогической сути этих явлений, то есть, на научно-методической концепции построения 4-х летнего О.Ц. подготовки высококвалифицированных спортсменов (на примере бега на короткие дистанции). Эта **концепция** при ее представлении должна придерживаться определенного формата, а именно:

схематизации, моделирования, использования аналитического и системного подходов.

Сама по себе схематизация О.Ц. – это лишь отображение систематизируемого объекта не полностью, а лишь в тех его компонентах и связях между ними, которые субъекту кажутся заслуживающими внимания.

Поэтому построение схемы О.Ц. предполагает нужную степень предварительного смыслового, содержательного обобщения и оценивания состава, структуры и функции этого объекта.

Для решения конкретной задачи по схематизации О.Ц. лучше всего, если схема содержит все необходимые для этого детали и не содержит никаких лишних. В таком варианте она пригодна для решения именно этой задачи и ее формирование не выходит за рамки этой задачи.

Эта схема, ориентированная на решение конкретной задачи, своеобразная модель, содержащая все существенные для этого компоненты и не содержащая несущественные. В связи с чем, следующим «шагом» является «отсекание» несущественных компонентов и последующая «детализация» и более глубокое осмысливание предположительно существенных компонентов. Происходит «выход» на специализированную *схему второго порядка*, которая в отличие от «общей» схемы объекта ограничена временем действия, диапазоном средств, обладающих управляющими функциями в структуре конкретного круга задач и всех тех компонентов, которые необходимы для ее эффективного использования.

Среди тренировочных технологий «олимпийского образца» (особенно, если они постоянно преобразуются в каждом О.Ц. одними и теми же участниками) важны модели, помогающие анализировать, синтезировать, оценивать тренировочные системы подготовки, его компоненты и избранные системы телодвижений в структуре соревновательной борьбы. В таких моделях лучше видны особенности моделируемого объекта, возможные пути его совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Важно не просто обеспечить высокую точность запланированных параметров конкретной модели, а, главное, создать условия для обеспечения разрешающей способности к реализации в ведущих двигательных действиях сенсорных механизмов коррекционной направленности в плане воспроизводства кинематических и динамических параметров, адаптированных к условиям напряженной соревновательной борьбы.

Можно констатировать, что, в сущности, это управляемая адаптационно-приспособительная модель кондиционной, координационной, функциональной и психологической нагрузки, действующая по законам формирования динамического стереотипа с использованием метода «временной стабилизации». Так, например, в метаниях, тренировочные броски максимальной мощности являются своеобразными показателями функ-

циональных возможностей и уровня координации движений. Для того, чтобы в процессе тренировок обеспечить положительную динамику спортивных результатов, необходимо на какое-то время закрепитесь на определенном рубеже, создать прочный фундамент двигательных качеств, стабилизировать технику, а, значит, и максимальные тренировочные результаты (по А.П. Бондарчуку). Только после этого можно в процессе тренировки повысить свои функциональные возможности и поднять координационные связи на новую, более высокую ступень. Или, наоборот, при преждевременном достижении высокого уровня функциональных возможностей и уровня координации движений (наличие противоречия между календарем главных соревнований и достижением спортивной формы), следует сознательно «заблокировать» состав средств *«второго порядка»* (специализированная схема) путем активного заполнения тренировочного процесса составом средств *«первого порядка»* (общая схема) с целью понижения уровня соревновательной готовности.

Так, например, у А. Бондарчука (метание молота), когда в сезоне он установил 2 мировых рекорда, было 8 периодов временной стабилизации максимальных тренировочных результатов. Самый длительный из них занял по времени 3 месяца, а самый короткий – 3 недели. У участницы Олимпийских игр в Пекине в эстафете 4×100 м МСМК Шуляк Анастасии 4 периода временной стабилизации (длительный – 2,5 месяца и короткий – 2,5 недели).

Если же максимальные тренировочные результаты в метании молота в тренировке снижались (по сравнению с предыдущим занятием) более чем на один метр или в беге на 100 метров увеличивались более чем на 0,3 с. (признак переутомления), то в тренировку следует срочно внести соответствующие коррективы путем снижения как объема, так и интенсивности беговых или метательных упражнений. Снижать интенсивность следует до тех пор, пока колебания в результатах не станут минимальными.

Проектное использование «рычагов» управления тренировочной нагрузкой **на основе аналитического подхода**, в этих конкретных случаях, и **достижение запланированных результатов** на контрольных стартах – это свидетельство того, что данная форма аналитического подхода перешла на более высокоорганизованную ступень управления тренировочной нагрузкой и **реализована в формате системного подхода**. Рассматриваемые отдельно части тренировочных нагрузок, по существу, объединяются в целое, то есть – в систему.

Вырисовывается целостная совокупность частей, где каждая влияет на другие, и потому изменение любой части системы влияет на другие части и всю систему в целом.

При переходе на «практические» способы реализации данной системы, следует обязательно учитывать: а) **состав** (составляющие ее компонен-

ты, элементы); б) **структуру** (схема или законы взаимосвязи элементов); и) **функцию** (для чего система предназначена); г) **свойства** (новые свойства, которых нет у самих элементов системы); д) **самоорганизацию** (системы, которые «умеют» сами себя адаптировать под конкретную выполняемую функцию и конкретные требования по ее выполнению).

С позиции системно-целевого подхода при построении микро-, мезо- и макроциклов тренировки, обязательно включаются следующие компоненты: а) целевой компонент (определение общей и специальной системы диагностических целей; акцентирование формирования силовых способностей с акцентом на развитие силовой выносливости во взаимосвязи со становлением спортивной техники в беге на короткие дистанции и развитие максимальной и «взрывной» силы – в метаниях) на каждом этапе реализации целостного процесса; б) содержательный компонент (отбор средств сопряженного воздействия по специфике напряжений мышц-антагонистов разгибателей и сгибателей нижних конечностей применительно к бегу на 100 м) и характеру физических нагрузок и восстановления с учетом принципов тренировки, требований индивидуально-сопряженного дифференцированного подходов); в) **организационно-структурный компонент** – оптимизация построения микро-, мезо- и макроциклов тренировки (в том числе и О.Ц.) на основе учета специфики и направленности учебно-тренировочных комплексов и условий их выполнения (режимы: обычный, облегченный и затрудненный; характер: целостный, региональный, локальный; методы сопровождения двигательных действий: визуальный, звуковой, перномышечный; специфика воздействия: полетная и опорная фазы бегового шага, опора на двух и на одной ноге – в метаниях, разгибатели и сгибатели опорно-двигательного аппарата); г) операционный компонент – сопряженное развитие силовых способностей и становление спортивной техники, формирующих и корригирующих двигательную основу стометровой дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование и метательные движения (стартовая и разгонная части, финальное усилие) включение в учебно-тренировочные комплексы тренажеров и вспомогательных упражнений на основе функциональной специфики двигательного аппарата и характера адаптационных возможностей ССС и ОДА) **диагностический компонент** – осуществление обратной связи: включенным наблюдением, предварительным, текущим, итоговым контролем степени выраженности и уровня сопряженности двигательного-координационного и двигательного-силового потенциала движений спортсменок, оценки функционального состояния систем организма.

В качестве модели предлагается таблица структуры годового цикла тренировки за год до участия в Олимпийских играх 2008 года.

Таблица – Принципиальная структура годичного цикла

Этап	Подэтап	Характер мезоцикла – 01*	Характер мезоцикла – 02*	Длительность микроцикла
1	2	3	4	5
Подготовительный	Подготовительно-восстановительный – 01	Вводный Базовый	А А	5 5–7
	Подготовительно-специальный – 01	Контрольно-подготовительный Соревновательно-заловый	И П	3–5 5
	Подготовительно-восстановительный – 02 Подготовительно-специальный – 02	Базовый	А	5
	Подготовительно-специальный – 02	Начальный Контрольно-подготовительный	И	4
	Предсоревновательный	Подготовительно-соревновательный	И + П	1–3
Соревновательный	Стабилизации	Соревновательный	П	2–4
	Профессионально-главный	Восстановительно-подготовительный Соревновательный	И П	3 9
Заключительный	Растренировочный	–	–	3
	Лечебно-отдыхающий	–	–	3

* Характеристики мезоцикла:

А – Аккумуляция

И – Интенсификация

П – Преобразование