

В. С. Лемешков
БарГУ, Барановичи, Беларусь

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ И ЕЕ ПРИНЦИПЫ

В статье представлены аспекты направления совершенствования современной системы спортивной тренировки в спортивной ходьбе. Разработка новых средств и методов специальной и технической подготовки скороходов и связанная с этим утрата отдельными традиционными принципами организации тренировки своей некогда прогрессивной роли ставят перед спортивной наукой все новые и новые задачи.

Ключевые слова: спортивная тренировка, оптимизация, программирование, управление, скороход.

Введение. Вся история белорусского физкультурного движения связана со стремлением специалистов изучить специфические особенности процесса тренировки во всем многообразии составляющих его явлений, осмыслить спортивную деятельность как элемент оптимальной культуры нашего общества, разработать рациональные научно обоснованные и практически эффективные системы подготовки скороходов.

Всенародный, массовый характер белорусского спорта и замечательные успехи его представителей на международной спортивной арене — убедительное подтверждение правильности той научной позиции, которая положена в основу теории физического воспитания и спортивной тренировки, разрабатываемой отечественными учеными [1].

Тем не менее в области спорта не решены еще многие проблемы. Небывалый рост спортивных достижений и крушение в последние годы самых, казалось бы, незабываемых рекордов, многократное по сравнению с прошлыми десятилетиями увеличение тренировочной нагрузки, разработка новых средств и методов специальной физической и технической подготовки скороходов и свя-

занная с этим утрата отдельными традиционными принципами организации тренировки своей некогда прогрессивной роли ставят перед спортивной наукой все новые и новые задачи.

Не все они решаются успешно, но это лишь временное явление, связанное, если можно так сказать, с некоторой неожиданностью их появления. Качественно новый подход к возникшим задачам, выражающийся в крепнущем с каждым днем единстве науки и практики в области спорта, не оставляет сомнений в успешном их решении в самом ближайшем будущем [2].

Вряд ли имеет смысл перечислять все проблемы, возникшие в последние годы. Специалистам они хорошо известны. Однако надо подчеркнуть, что не все они равнозначны. Если попытаться представить ту роль, которую может сыграть их решение в реализации скрытых резервов повышения эффективности подготовки скороходов, то без всякого сомнения на первый план выдвигается проблема построения тренировки. И это вполне естественно. Можно иметь высокоэффективные средства и методы подготовки, детально разработанные научно-методические основы развития двигательных способностей и совершенствования технического мастерства, наконец, великолепный инвентарь и спортивные базы, но если не организовывать все эти достижения в единую систему спортивной тренировки с глубоко обоснованными научными принципами ее построения, то успеха не будет. Именно поэтому разработке системы построения спортивной тренировки уделяется сейчас большое внимание нашими ведущими учеными, научными и тренерскими коллективами, специалистами в области организации и управления физической культурой и спортом [3]. Данное обстоятельство подтверждает актуальность рассматриваемой проблемы.

Цель работы. На основе анализа научных источников и результатов собственных исследований представить главные аспекты современной системы построения спортивной тренировки в спортивной ходьбе направленные на оптимизацию и программирование ее содержания в годичном цикле тренировки.

Материалы и методы. Достижения цели исследования осуществлялись с использованием следующих методов: анализ и обобщение литературных источников по проблематике, педагогическое наблюдение.

Результаты и обсуждение. В самом общем смысле идея оптимизации подразумевает достижение запланированного результата с минимальными затратами времени и энергии. Конкретно применительно к спорту это означает найти эффективные средства подготовки и так распределить их в рамках того или иного этапа (периода, цикла), чтобы достичь требуемого результата минимизированном до возможного предела (или, иными словами, объективно необходимом для этого) количестве тренировочной работы [4; 5].

Обращение к идее оптимизации, в свою очередь, ввело в область теории спорта понятие управления, которое в наше время приобрело статус общенаучной категории и оказалось включенным в процесс познания сложных систем. Категория управления сразу же обнаружила методологическую функцию по отношению к формирующейся теории спортивной тренировки, расширила круг ее познавательных средств и придала более строгий научный характер изучению механизмов целостности и источников развития процесса становления спортивного мастерства (ПССМ).

Ориентация на категорию управления в области спорта привела к переосмыслению традиционных представлений о планировании тренировки с той содержательной конструктивной позиции, которую выражает понятие «программирование» [6—8]. Рассмотрение тренировочного процесса как рационально организованной последовательности операций, ведущих к реализации цели, явилось не просто терминологическим формальным новшеством, но и мощным стимулом, толкнувшим научный поиск на выявление объективных предпосылок к разработке такой последовательности операций.

Следствием такого методологического переоснащения стала очевидная необходимость в фундаментальных исследованиях, вскрывающих объективные тенденции, присущие феномену перехода организма скорохода на более высокий уровень специфической работоспособности, и выявляющих причинные факторы, их обуславливающие. На этой основе обозначилась возможность вплотную подойти к изучению и формированию закономерностей ПССМ, а затем и к разработке специфических принципов, ориентирующих построение тренировки на осмысленное и намеренное создание условий, объективно необходимых для реализации познания закономерностей.

Обрисованный выше логический путь познания сущности ПССМ как целостного организованного явления, извлечение из этого практических следствий и определили программу научного поиска. Основное внимание в данной статье уделено той части исследований, которая относится к изучению закономерностей функциональной специализации организма скорохода в процессе тренировки и взаимосвязи тренировочной нагрузки и состояния скорохода. В качестве практического выхода формируются некоторые принципы построения и методология тренировки в годичном цикле [9].

В каждой системе подготовки скороходов, когда бы она не создавалась, важное место занимают принципы построения (планирования) тренировочного процесса. Последние выражают ту или иную основополагающую идею, определяющую наиболее общие правила и требования к построению тренировки.

С углублением знаний о сущности спортивной тренировки, причинных источников ПССМ и особенностях поведения человека в условиях спортивной деятельности появляются объективные основания для формирования специфических принципов построения тренировки. Такие принципы преломляют познанные закономерности ПССМ в конкретную руководящую идею, которая содержит в себе вполне определенные указания для создания объективно необходимых условий, способствующих осознанной и целенаправленной реализации этих закономерностей [10].

Специфические принципы построения тренировки, выражая основные требования к ее построению, в то же время в большей степени соответствуют и тем частным требованиям, которые исходят из условий подготовки в годичном цикле. Однако и в этом случае необходимо уточнение «обычности» специфических принципов и частных особенностей их применения для построения тренировки в годичном цикле, особенно для скороходов высокой квалификации.

Выводы. Основными аспектами обоснования являются специфические принципы построения тренировки, имеющие общий характер. Они рассматриваются в данной статье лишь частично, если приобрели достаточную фактическую направленность и четкость выражения. Основное внимание уделяется частному выражению этих принципов, относящихся к конкретным условиям построения тренировки скороходов высокой квалификации в рамках годичного цикла. Причем в интересах терминологической строгости содер-

жающаяся в них руководящая идея выражается как «принципиальная установка» к построению тренировки.

Такая осторожность вполне оправдана, учитывая, что это, по существу, первая попытка формирования принципов организации тренировки в годичном цикле, которые еще будут уточняться и конкретизироваться в спортивной ходьбе.

The article presents the aspects of the modern directions of perfection of system of sports training in race walking. The development of new means and methods of special and technical training carried out and the consequent loss of traditional principles of training its progressive role put in front of sports science with new and new challenges.

Key words: sports training, optimization, programming, management, walker.

Список цитируемых источников

1. Лемешков, В. С. Научно-методические основы системы подготовки высококвалифицированных скороходов в Республике Беларусь : монография / В. С. Лемешков. — Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2004. — 200 с.
2. Лемешков, В. С. К проблеме формирования теории рекордных достижений в спортивной ходьбе / В. С. Лемешков // Вестн. Мозыр. гос. пед. ун-та им. И. П. Шамякина. — 2010. — 1 (26). — С. 44—50.
3. Лемешков, В. С. Закономерности и принципы системы многолетней спортивной подготовки квалифицированных скороходов / В. С. Лемешков // Вестн. Мозыр. гос. пед. ун-та им. И. П. Шамякина. — 2010. — № 2 (27). — С. 66—71.
4. Верхошанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 2. — С. 41—52.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — 5-е изд. испр. и доп. — М. : Совет. спорт, 2010. — 340 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — Киев : Олимп. лит., 2004. — 808 с.
8. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Сулова, Л. В. Сыч, Б. Н. Шустин. — М. : СААМ, 1995. — 445 с.
9. Верхошанский, Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 7. — С. 41—54.
10. Верхошанский, Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. — 1991. — № 2. — С. 24—31.

Материал поступил в редакцию 06.04.2017 г.