

# ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Е.П. Врублевский**

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

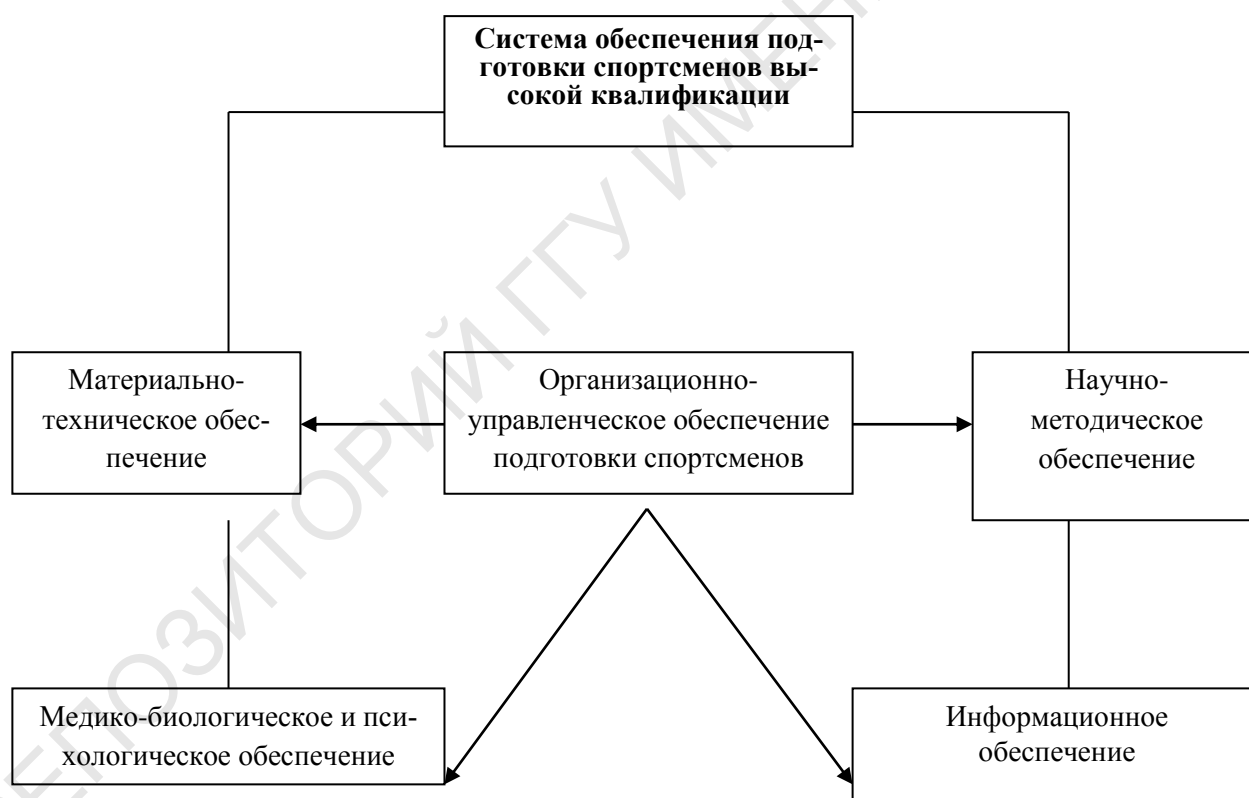
**Введение.** Неизмеримо возросшие требования к уровню и надежности подготовленности высококвалифицированных спортсменов, огромные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и усиливающаяся борьба с применением этически и валеологически неприемлемых способов для повышения спортивной работоспособности в значительной степени обусловили в последние годы потребность поиска новых путей в теории и методике тренировки. Становится очевидным, что в построении и практической реализации программ подготовки спортсменов должна лежать прерогатива получения индивидуально запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов, а не стремление к выполнению необоснованных параметров задаваемых нагрузок, что во многом характерно для сегодняшнего дня.

Несмотря на то, что в каждом межолимпийском четырехлетии спортсмены экстра–класса выступают в соревнованиях очень высокого ранга (чемпионы мира, континентов, серии «Гран–При» и другие), стратегия их подготовки нацелена на наиболее успешные выступления на Олимпийских играх, и организационно–методическая концепция распределения тренировочных нагрузок в различные годы олимпийского цикла направлена, главным образом, на эффективное обеспечение именно этой задачи.

В связи с этим важно разработать содержание системы обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации в межолимпийском цикле. Анализ показывает, что основными компонентами такой системы подготовки должны явиться **материально–техническое, медико–биологическое, психологическое, научно–методическое, информационное и организационно–управленческое обеспечение подготовки спортсменов** (рис. 1).

Научно–методическое, медико–биологическое и психологическое обеспечение системы подготовки являются центральными. Они позволяют оценить состояние и уровень резервных возможностей организма высококвалифицированных спортсменов и оптимизировать содержание и организацию их годичных и олимпийских циклов подготовки.

Основные направления научно–методического обеспечения (НМО) представлены на рисунке 2, а главным технологическим механизмом НМО является комплексная научная группа (КНГ). От того, какой научный потенциал входит в ее состав, как она организует свою деятельность, какой научный аппаратурой обеспечена, какими методиками пользуется при обследовании спортсменов и какое отношение тренеров к ее работе, во многом зависит эффективность подготовки спортсменов. Наиболее важным разделом деятельности КНГ является осуществление систематической оценки эффективности тренировочных и соревновательных нагрузок индивидуальным особенностям спортсменов, а также технология корректирующих воздействий.



**Рисунок 1 – Основные компоненты системы обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации**

Обследование соревновательной деятельности (ОСД) предполагает:

- анализ динамики результатов соревнований;
- оценку компонентов соревновательной деятельности;
- определение степени реализации спортсменом различных сторон подготовленности в период ответственных соревнований;

– сравнение и анализ фактических компонентов соревновательной деятельности с их индивидуальным модельным уровнем.

В текущем обследовании (ТО) комплексной научной группой решаются следующие задачи:

– оценка взаимосвязи показателей текущего состояния кинезиологических систем спортсмена задаваемым доминирующим тренировочным и соревновательным нагрузкам;

– анализ тренировочных нагрузок с учетом их индивидуализации и адекватности повышения моторного потенциала конкретного спортсмена.

Задачи этапного комплексного обследования (ЭКО) предполагают:

– определение уровня различных сторон подготовленности на основе использования информативных тестов;

– сравнение фактических и запланированных тренировочных нагрузок различной направленности;

– представление рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Важное место в работе КНГ отводится информационному обеспечению подготовки спортсмена, от которого зависит качество стратегического построения тренировочного процесса на этапах подготовки к главным соревнованиям. Практика спорта высших достижений ориентирована на наиболее важные направления (рис. 3).

Следует отметить, что для современного спорта высших достижений характерны неожиданные скачки, обусловленные разработкой принципиально новых, часто весьма неожиданных, путей и решений в различных звеньях системы спортивной подготовки: в методике, организации, поиске и отборе одаренных спортсменов, так как мировые вершины в спорте становятся подвластными лишь людям, обладающим уникальными природными данными. Чтобы получить максимальный эффект, надо изменить психологию тренеров и организаторов спорта, отказаться от устаревших методов, убедить их в том, что современные подходы открывают большие возможности.

В мировой практике обоснована необходимость тренировочных воздействий (особенно когда речь идет об интенсивных средствах) и восстановительных процедур в виде двух сбалансированных сторон единого сложного процесса. На основе этого диалектического понимания создаются все необходимые условия подготовки спортсменов. В перспективном плане наиболее реально создание таких условий для оптимальной подготовки спортсменов в укрупненных центрах. При множестве оценок, подходов и рекомендаций в теории и практике спортивных достижений выделяют пять основных компонентов централизованной подготовки (рис. 4).

Такой комплексный подход к централизованной подготовке связан с современными требованиями к развитию личности спортсмена, который должен не только показывать высокие спортивные результаты, но и быть воспитанным, всесторонне образованным, здоровым.

Анализ основных компонентов, связанных с обеспечением подготовки спортсменов высокой квалификации показывает, что их успехи в основном обоснованы, прежде всего:

– наличием высококвалифицированных тренеров и специалистов, передовой методикой подготовки и сложившимися традициями;

– минимизацией педагогических, психологических, организационных ошибок многолетней подготовки спортсменов;

– круглогодичным мониторингом состояния спортсменов, эффективным использованием средств, стимулирующих работоспособность организма и ускоряющих процессы восстановления.

Неудачные выступления спортсменов во многом определяются:

- отсутствием в последние годы концентрации организационных, материально-технических, методических, научных и медико-биологических ресурсов при подготовке спортсменов, которые способны реально претендовать на завоевание медалей в крупнейших международных соревнованиях;

- низким уровнем научно-методического обеспечения процесса подготовки, слабой материально-технической базой для обследования спортсменов;

- неудачным построением этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, что часто связано с отсутствием стратегии тренировочного процесса, заключающейся в оптимальном распределении средств и методов подготовки в различных структурных образованиях, исходя из постулата: достижение наилучшей кондиции к моменту главных соревнований;

- слабой разработкой здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки; наличием неэффективных мер профилактики травм и заболеваний на этапах интенсивной подготовки и при участии в соревнованиях.

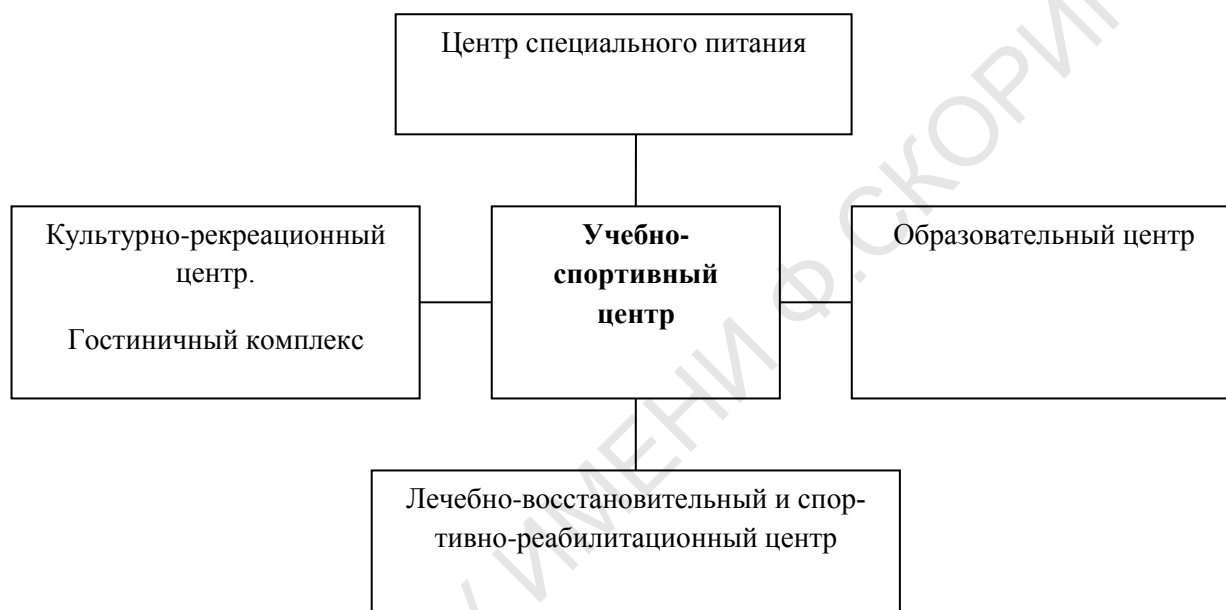


**Рисунок 2 – Основные направления осуществления научно-методического обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации**



**Рисунок 3 – Основные направления информационного обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации**

Таким образом, подготовка спортсменов высшей квалификации – процесс многолетний, индивидуальный, крайне напряженный и ответственный, поскольку оценкой этой длительной по времени работы является результативная соревновательная деятельность – успешное выступление на крупнейших международных соревнованиях, включая Игры Олимпиад. Многолетний тренировочный процесс представляет собой подвижную во времени, развивающуюся систему, где на последовательных, но различных этапах воспитания спортсмена решаются присущие только данному этапу специфические задачи. В тоже время, тренировочный процесс предусматривает как преимущественное развитие отдельных сторон подготовки, так и их комплексное решение на определенных этапах. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки. Окончательным же выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат.



**Рисунок 4 – Основные компоненты системы централизованной подготовки спортсменов высокой квалификации**

**Заключение.** Стратегическим направлением концепции подготовки спортсменов высокой квалификации должна стать всесторонняя интеграция науки с практикой, устранение многоступенчатости в организационной структуре, создание единой специализированной системы, в которой все компоненты, процессы, явления были бы органично взаимосвязаны, а деятельность всех звеньев необходимо строго координировать и направлять на достижение важнейшей общесистемной цели – подготовку спортсменов международного уровня. Эти меры наиболее полно будут отвечать интересам единой государственной политики в подготовке высококвалифицированных спортсменов, способствовать повышению эффективности использования материальных ресурсов, тренерских кадров, помогут создать условия для спортивного совершенствования на общей методической и организационной основе.