

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Б.А. ПОДЛИВАЕВ, к.п.н., проф., РГУФК

Аннотация

Рассмотрены факторы, влияющие на эффективность системы подготовки борцов. Проанализирована система соревнований и ее влияние на построение годичного цикла подготовки. Установлена корреляция результативности выступлений с уровнем алактатной и аэробной мощности. Обоснована структура тренировочного процесса, включающая индивидуализированное совершенствование как физических, так и психологических качеств. Авторами разработан микроцикл подготовки борцов к ответственным соревнованиям, позволяющий обеспечить оптимальное состояние спортсменов и сохранять их функциональные возможности до главных стартов.

Abstract

The factors influencing on the efficiency of wrestlers training are discussed. The competition system aid its influence on the structure of year training cycle has been analyzed. It is stated that competition results are correlated with levels of alactate and aerobic power, The structure of training process is based, including individual physical and psychic conditioning. Authors has developed the training microcycle for conditioning of wrestlers before high-rank match, which allows to reach the optimum state and maintain it until match ends.

Введение

Система подготовки борцов – явление многофакторное, и ее совершенствование во многом определяется:

- оптимизацией тренировочной деятельности на основе моделирования спортивного противоборства в избранном виде спорта;
- поиском рациональных средств и методов физической подготовки при решении задач укрепления здоровья, повышения работоспособности и спортивного мастерства;
- разработкой эффективных программ подготовки;
- наличием высокопрофессиональных тренерских кадров, обладающих основательной теоретико-методической и мировоззренческой подготовкой, современным

экономическим мышлением, навыками управленческой и организаторской работы, активными методами использования электронно-вычислительной техники применительно к профилю своей деятельности, высокой общей культурой;

- поиском разнообразных форм и методов воспитательной работы;
- повышением эффективности самостоятельной работы спортсменов по совершенствованию физической подготовленности и спортивного мастерства;
- наличием материально-технической базы (залов, оборудования, тренажеров и т.п.) по месту учебы или месту жительства.

Методологическим основанием для разработки соответствующих моделей спортивного противоборства может служить вывод о том, что процессы подготовки и

участия в соревнованиях, находящиеся в диалектическом единстве и противоположности, являются неразрывными компонентами спортивной деятельности и одним из главных условий ее развития (В.А. Демин, 1975; В.М. Игуменов, Р.А. Пилюян, Г.С. Туманян, 1986).

Подобная модель позволяет, во-первых, оценить особенности предстоящих соревнований и разработать с учетом этих особенностей программу целенаправленной подготовки спортсмена на конкретного соперника, во-вторых, уточнить какая информация о предстоящих соревнованиях может быть полезна, и как ее можно использовать в процессе подготовки не только отдельного спортсмена, но и команды в целом.

Система спортивных соревнований в олимпийском цикле

Система основных соревнований олимпийского цикла на примере вольной борьбы представлена в табл. 1. В данной таблице не указаны региональные, ведомственные соревнования и двухсторонние встречи. Кандидаты в сборную команду страны участвуют в указанных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом подготовки, за исключением чемпионата России (ЧР) и международным турниром имени И.С. Ярыгина (МТ), где участие кандидатов обязательно.

Примерная схема периодизации спортивной тренировки в предстоящем олимпийском цикле представлена в табл. 2. Сроки различных турниров приведены примерно и уточняются в соответствии с календарем ФИЛА.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок на предстоящий олимпийский цикл представлена в табл. 3. Представленные данные должны уточняться и корректироваться с учетом результатов комплексного контроля (ОСД, ТО, ЭКО, УМО), осуществляемого на разных этапах подготовки в течение всего цикла.

При планировании тренировки на централизованных сборах необходимо придерживаться тенденции к интенсификации тренировочного процесса.

Структура и содержание годичного цикла подготовки

При подготовке борцов используется трехцикловое планирование, когда календарный год подразделяется на три цикла в соответствии с главными стартами в каждом цикле:

- ноябрь – январь – подготовка и участие в МТ И.С. Ярыгина (первый этап отбора к чемпионату Европы и Кубку мира);
- февраль – апрель – подготовка к чемпионату Европы;
- май – август – подготовка к чемпионату мира (Олимпийским играм).

Таблица 1

Система соревнований олимпийского цикла 2001–2004 гг.

Год	Месяцы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2001	МТ	ЧР	МТ	ЧЕ	КМ	МТ	МТ		ЧМ		МТ	
2002	МТ	МТ	МТ	ЧЕ	КМ	МТ	ЧР		ЧМ		МТ	
2003	МТ	МТ	МТ	ЧЕ	КМ	ЧР	МТ		ЧМ		МТ	
2004		МТ	МТ	ЧЕ	МТ	ЧР		ОИ		МТ	МТ	

Таблица 2

Периодизация спортивной тренировки в вольной борьбе

Год	Месяцы												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Периоды												
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
2001													
2002													
2003													
2004													

1 – подготовительный период –

2 – соревновательный период –

3 – переходный (восстановительный) период –



В каждом годичном цикле можно выделить основные этапы подготовки с решением конкретных задач, в соответствии с основными задачами годичного цикла и главными международными соревнованиями года.

Таким образом, мы предлагаем к основным (главным) соревнованиям года использовать трехэтапную схему подготовки с обязательным использованием на этапах базовой и непосредственной подготовки условий среднегорья и высокогорья (Ф.З. Меерсон, 1973; Ф.П. Сулов, 1983; М.М. Булатова, В.Н. Платонов, 1996; В.Н. Платонов, Ф.П. Сулов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов, 1999), а в целях восстановления после главных стартов года – спортивные базы на море.

Методическая направленность тренировочного процесса

В процессе подготовки команды необходимо учитывать следующие научно-методические принципы:

- совершенствование спортивного мастерства должно осуществляться на основе строгой индивидуализации прогресса подготовки;
- работа над совершенствованием специальных качеств (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.) должна вестись на основе тщательного изучения характеристик и основных параметров соревновательной деятельности;
- степень надежности атакующих и защитных действий необходимо совершенствовать в условиях использования средств, моделирующих соревновательную деятельность сильнейших борцов мира.

Основой подготовки спортсмена непосредственно к соревнованиям является его морально-волевая и психологическая подготовка, нацеленная на напряженный тренировочный труд, стремление к достижению победы в сложных условиях спортивного поединка.

Психологическое обеспечение предполагает выявление и максимальное использование потенциальных психофизиологических возможностей спортсменов, формирование установки на напряженную тренировочную и соревновательную деятельность, обучение навыкам психорегуляции и самоуправления поведением в экстремальных условиях соревнований, психического восстановления после максимальных нагрузок.

Специфика современной спортивной борьбы в последние годы заключается в сокращении подготовительного периода до 1,5–2 месяцев в каждом цикле, в связи с чем решить все задачи базовой подготовки на протяжении подготовительного периода не представляется возможным. В связи с этим возрастает необходимость делать акцент на базовую подготовку внутри предсоревновательных этапов. Это относится как к физической, так и к технико-тактической подготовке.

Именно в подготовительном периоде и на этапах предварительной подготовки основное внимание должно уделяться совершенствованию ведущих физических качеств и выполнению специальных заданий по расши-

рению технического арсенала и тактических подготовок в соответствии с индивидуальными планами.

Работа по совершенствованию технико-тактической подготовки на всех этапах годичного цикла должна проводиться индивидуально. Лишь при освоении «школы» базовой техники допускается фронтальный метод совершенствования. Но даже в этом случае следует адаптировать основные приемы к индивидуальным особенностям борцов. Именно на этапах базовой подготовки и в подготовительном периоде соотношение средств ОФП и СП должно меняться в сторону специальной работы, удельный вес которой достигает 60–70%. При этом развитие физических качеств может осуществляться сопряженным методом в процессе совершенствования техники.

Модель спортивного противоборства в вольной борьбе отражает особенности и требования соревновательной деятельности и тенденции в практике судейства, в соответствии с чем борец должен:

- обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног;
- набирать в схватке не менее 6–8 баллов;
- выполнять броски с большой амплитудой;
- уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки;
- уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борьба в партере);
- уметь бороться в скрестном захвате: а) уметь бросать соперника; б) уметь теснить соперника за ковер; в) при выборе захвата соперником не дать ему выполнить прием или вытеснить за ковер путем сковывания и маневрирования;
- уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях;
- атаковать соперника с интервалом 15–25 с;
- уметь владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра, вести тотальную борьбу по всей площади ковра, совершенствуя для этой цели захваты на кистях, на руках, спереди, сбоку, снизу, переходы с одного захвата на другой, преследование соперника по коврику до зоны пассивности и дальше;
- уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания соперника захватами (кистей рук, головы сверху, руки сбоку, снизу и другими захватами в стойке и партере);
- при проведении контрольных и соревновательных схваток реализовать алгоритм победы: а) над слабым противником добиваться победы на туше или чистой технической победы без баллов у соперника; б) над сильным противником добиваться преимущества в баллах; обязательно завершать схватку мощным спуртом (в том числе и на тренировках).

Анализ соревновательной деятельности сильнейших российских и зарубежных спортсменов показывает, что

мастерство борца должно определяться его возможностью проводить поединки в высоком темпе, умением удерживать завоеванное преимущество, создавать видимость активной борьбы. С учетом этих требований и должен строиться цикл 4-летней подготовки спортсменов.

Кроме того, в проведенных ранее исследованиях (А.П. Купцов, М.М. Казилов, Б.А. Подливаев, 1976) было показано, что эффективность проведения технико-тактических действий (ТТД) в борьбе зависит от умения борца быстро и своевременно оценивать конкретную ситуацию, возникающую в ходе поединка, определяя при этом характер расположения стоп, перемещение ОЦТ тела относительно площади опоры, величину и характер участия противника в данном взаимодействии и другие условия, характеризующие устойчивость борцов в различных взаиморасположениях.

В целях формирования подобных умений можно использовать модифицированную нами систему заданий, предусматривающую, в частности:

- создание видимости активной борьбы за счет «преследования» соперника активными действиями в «зоне пассивности», повторных атак у границ рабочей площади;
- использование усилий соперника в «зоне пассивности» с целью создания благоприятных динамических ситуаций с последующими атакующими действиями;
- использование падений соперника в партере с целью получения технического преимущества;
- создание видимости активной борьбы в «зоне пассивности» за счет блокирования рук соперника снизу;
- использование усилий и движений соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за пределы ковра;
- создание искусственных проигрышных ситуаций при наличии запаса выигранных баллов, во избежание дисквалификации за пассивность;
- установку на достижение в схватке чистой победы;
- установку на достижение ярко выраженной активности с помощью атакующих захватов, реальных попыток проведения технических действий.

Перечисленные действия в зависимости от степени их усвоенности должны включаться в индивидуальные планы подготовки борцов. Кроме этого, учитывая все возрастающие требования к уровню тактико-технической подготовленности борцов, в учебно-тренировочном процессе гораздо больше внимания необходимо уделять учебным и тренировочным схваткам, предусматривающим выполнение разнообразных заданий (Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев, 2001).

В ходе совершенствования выполнения двигательных задач борцов, оказавшихся в положении атакуемого, необходимо, наравне с повышением подвижности позы по отношению к площади опоры, изучить различные способы передвижения по коврам, способствующие нейтрализации атакующих действий. В роли атакующе-

го борца необходимо отрабатывать целенаправленные действия, ограничивающие подвижность атакуемого соперника относительно площади опоры. Это достигается за счет использования разнообразных игр и игровых заданий, а также простейших форм единоборства, доступных спортсменам как на тренировках, так и во время каникул и в свободное от учебы время (Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, А.П. Купцов, Г.М. Грузных, 2003).

Структура и содержание недельных микроциклов разной направленности

В процессе планирования необходимо учитывать, что конкретное содержание недельных микроциклов обусловлено местом микроцикла в структуре этапов подготовки, уровнем подготовленности спортсменов, возможностями применения эффективных восстановительных средств, индивидуальными особенностями протекания адаптационных процессов у спортсменов, материально-техническим оснащением спортивных баз и т.п.

Структура микроциклов может меняться в связи с:

- повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок;
- чередованием средств и методов подготовки;
- необходимостью сочетания средств различной направленности;
- использованием дополнительных факторов подготовки (среднегорья, высокогорья и др.).

Анализ тренировочного процесса в спортивных единоборствах позволил выделить наиболее типичные разновидности микроциклов, применяемых в подготовке высококвалифицированных борцов: базовые (развивающие физически – РФ), специально-подготовительные (развивающие технически – РТ), контрольно-подготовительные (К), подводящие (П), соревновательные (С) и восстановительные (В).

Непосредственная подготовка борцов к главным стартам должна занимать не менее 20–40 дней после участия в ответственных отборочных (или контрольных) соревнованиях. Как правило, увеличение продолжительности этапа благоприятно сказывается на эффективности подготовки. Это положение объясняется следующими предпосылками (В.Н. Селуянов, 2000, 2003).

Участие в соревнованиях с проведением 4–6 поединков приводит к существенным изменениям в строении мышц и миокарда. Известно, что при проведении соревновательного поединка длительностью до 8–10 мин, в организме человека разворачиваются как аэробные, так и анаэробные процессы. В течение первой минуты поединка в физической работе начинают принимать участие большое количество мышц пояса верхних и нижних конечностей, а также туловища. В этих мышцах происходит рекрутирование различного количества двигательных единиц с достаточно частой активацией гликолитических мышечных волокон. В результате окис-

лительные мышечные волокна начинают работать с максимальной интенсивностью и требуют от сердечно-сосудистой системы доставки необходимого количества кислорода. Регулярная активация гликолитических мышечных волокон приводит к разворачиванию в них анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата. Ионы водорода взаимодействуют с буферными основаниями крови, что приводит к увеличению парциального давления углекислого газа в крови. Экссесс CO_2 активизирует дыхание и работу миокарда и выводит эти функции до или около предельного уровня ко второй минуте поединка. Причем соперник, обладающий лучшей физической подготовленностью, будет иметь меньшие сдвиги в развитии функций, как правило, победители меньше закисляются (В.В. Шиян, 1990–2000). Значительное закисление крови (рН менее 7,1) и еще больше мышц (концентрация лактата 24–28 мМ/л) приводит к набуханию митохондрий и разрыву их мембран, наблюдаются и значительные повреждения миофибрилл (Э. Хопеллер, 1990; В. Язвиков, 1991). Следовательно, после проведения соревновательных схваток в мышцах, особенно пояса верхних конечностей, значительно снижается масса митохондрий и миофибрилл. Косвенно это явление фиксируется по показателям аэробного и анаэробного порогов, максимальной алактатной мощности (МАМ), по данным педагогического тестирования силы и силовой выносливости в стандартных силовых упражнениях типа жим лежа или тяга штанги лежа на груди на скамейке. Уменьшение показателей специальной выносливости определяют по данным выполнения бросков чучела (5 раз по 15 бросков с интервалом отдыха 60 с) и регистрацией степени изменения рН крови.

Известно (Д. Дин, 1980), что скорость ресинтеза миофибрилл составляет 7–15 дней (на 90%), а скорость

синтеза митохондрий более 20 дней. Значит, для полной реабилитации мышечного аппарата требуется более 20 дней. Следует также иметь в виду, что участие в поединках с ЧСС более 190 уд./мин приводит к разворачиванию в миокарде анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата из-за возникновения дефекта диастолы (Ф.З. Меерсон, 1980). Поэтому должны наблюдаться значительные повреждения в миокардиоцитах, на реабилитацию которых требуется также, как минимум, 20 дней.

Таким образом, этап непосредственной подготовки к главным стартам должен продолжаться 30–40 дней, из которых 20 дней должно идти на реабилитацию мышц и миокарда, а еще 10–20 дней на подведение организма к новым соревнованиям.

Микроцикл физической подготовки на базовом этапе может быть построен только после выявления уровня подготовленности конкретного спортсмена.

Совместные с В.Н. Селуяновым (2002) исследования борцов высшей квалификации вольного и греко-римского стиля (табл.4) показали, что мощность, соответствующая АНП для ног и для рук, была ниже максимальной возможности сердца по доставке кислорода. При этом по величине мощности работы на уровне АНП можно судить о митохондриальной массе активных мышц, а по величине преодолеваемого сопротивления на уровне АЭП – о силе окислительных мышечных волокон.

Поэтому для увеличения функциональных возможностей спортсменов необходимо повышать силовые возможности мышц за счет роста массы миофибрилл в ОМВ (вместе с этим произойдет и рост массы митохондрий в них). Существуют и другие пути увеличения функциональных возможностей, но в данном случае (для борцов) это наиболее подходящий путь – одновременное увеличение силы и выносливости.

Таблица 4

Модельные характеристики функциональных возможностей мышц ног и рук
(по В.Н. Селуянову, Б.А. Подливаеву, Е.С. Перемышлеву, 2000)

Весовая категория	Максимальная алактатная мощность МАМ, Вт/кг $X \pm m$	Мощность работы на уровне АЭП, Вт/кг $X \pm m$	Мощность работы на уровне АНП, Вт/кг $X \pm m$	Мощность работы на ЧСС 170, Вт/кг $X \pm m$
<i>Ноги</i>				
Менее 63 кг	$8,8 \pm 0,8$	$2,5 \pm 0,22$	$2,9 \pm 0,25$	$3,1 \pm 0,28$
63–85 кг	$9,1 \pm 0,9$	$2,3 \pm 0,31$	$2,7 \pm 0,24$	$2,9 \pm 0,31$
Более 85 кг	$9,4 \pm 0,8$	$2,1 \pm 0,25$	$2,5 \pm 0,23$	$2,7 \pm 0,27$
<i>Руки</i>				
Менее 63 кг	$9,6 \pm 0,78$	$0,8 \pm 0,11$	$1,1 \pm 0,12$	$1,9 \pm 0,14$
63–85 кг	$9,7 \pm 0,82$	$0,8 \pm 0,15$	$1,1 \pm 0,15$	$1,85 \pm 0,16$
Более 85 кг	$10,0 \pm 0,81$	$0,8 \pm 0,14$	$1,1 \pm 0,16$	$1,8 \pm 0,16$

Недельный микроцикл подготовки (табл. 5) включал в нашем случае 6 занятий по СТТМ на утренней зарядке, 5 основных занятий по СТТМ на ковре, из которых – 2 моделирующих соревнования; 2 занятия по СФП с использованием КТ для развития силы и силовой выносливости основных групп мышц; 2 кросса и 1 игра.

Учебно-тренировочное занятие по развитию силы и силовой выносливости включало: разминку (ОРУ, акробатика, СПУ), основную часть [комплекс силовых упражнений для увеличения силы медленных (окислительных) мышечных волокон] и заминку, в которой спортсмены выполняли упражнения на растягивание (стретчинг) тех же мышечных групп для усиления эффекта силовой тренировки.

В пятницу проводится так называемый «День борьбы» – соревновательные схватки без судейства в стойке и партере.

Все специальные упражнения выполнялись с учетом требования – выполнять упражнения преимущественно с ЧСС 140–160 уд./мин, допускался выход на ЧСС 180 уд./мин и удержание его не более 30–60 с. Это требование было реализовано с целью предотвращения перенапряжения миокарда и эндокринной системы.

В процессе аэробной тренировки упражнения на силу и силовую выносливость выполнялись с интенсивностью 60–70%. Всего организуется 6–9 станций (в зависимости от количества спортсменов). На каждой стан-

ции упражнения выполняли три человека – один выполнял, двое отдыхали. Продолжительность упражнения – 15 с. Время отдыха – 30 с. Количество кругов – 4–6. Общее время работы – 30–40 мин.

Ход тренировочного процесса сопровождался приемом препаратов, содержащих протеины, витамины и минеральные соли. Дневная доза составляла 25–50% от средней суточной потребности человека.

Перед ответственными соревнованиями за 8–10 дней объем тренировочных нагрузок снижался на 30–70%.

Тестирование выполнялось через 1,5–2 месяца. Через 4 месяца аэробные возможности мышц ног достигают максимального уровня доставки кислорода системой кровоснабжения, т.е. ЧСС на уровне АНП составила 160–175 уд./мин. Через 6 месяцев одновременно с ростом силовых возможностей мышц верхнего плечевого пояса (130–170%) произошло увеличение потребления кислорода на уровне АНП на 130–150%.

Таким образом, построение учебно-тренировочной работы с учетом особенностей разворачивания адаптационных перестроек в мышечном аппарате борцов позволяет существенно повысить эффективность физической подготовки без развития явлений переутомления.

Принципиальное изменение направленности тренировочных нагрузок в сторону сознательного управления степенью закисления мышц (В.Н. Селуянов, 2003) позволило существенно изменить ситуацию.

Таблица 5

Примерный принципиальный план построения тренировочного недельного микроцикла

Дни недели	1-я тренировка	2-я тренировка	3-я тренировка
Понедельник	СТТМ	СТТМ	КТ по СФП: Сила ММВ ног, спины; ТН – развивающая
Вторник	СТТМ	СТТМ	Спортивная игра Скоростная выносливость
Среда	СТТМ	Кросс Скоростная выносливость	Баня
Четверг	СТТМ	СТТМ	КТ по СФП: Сила ММВ живота, рук; ТН – развивающая
Пятница	СТТМ	СТТМ Схватки	СТТМ Схватки
Суббота	СТТМ	Кросс Скоростная выносливость	Баня
Воскресенье	Активный отдых		

Для минимизации вредного воздействия на митохондрии специальных тренировочных упражнений – спаррингов было принято решение сократить продолжительность каждого периода до двух минут. Перед спортсменами ставилась задача – бороться с максимальной интенсивностью и более осмысленно, т.е. точно выполнять полученное задание. В результате не наблюдалось существенного закисления мышц, а технико-тактические задачи решались с большей эффективностью.

В целом реализация разработанного микроцикла подготовки борцов к ответственным соревнованиям предыдущего и настоящего олимпийских циклов позволило обеспечить оптимальное состояние спортсменов и сохранять их функциональные возможности до главных стартов. Поскольку активность и надежность соревновательной деятельности коррелирует с уровнем алактатной и аэробной мощности, то высокий уровень этих показателей (В.В. Шиян, 1997) говорит о корректности наших разработок.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ (на примере сборной команды Греции)

**В.А. ПАНКОВ, д.п.н., проф., ВНИИФК,
Е. СУФЛЕРИС, президент Федерации дзюдо Греции**

Аннотация

В работе определены основные задачи олимпийской подготовки национальной сборной команды Греции по борьбе дзюдо. Изучена существующая система управления подготовкой национальных сборных команд Греции. Методом анкетирования ведущих специалистов определены основные элементы механизма управления подготовкой спортсменов. Рекомендована модель системы организационно-педагогического управления, позволяющая подойти к процессу организации олимпийской подготовки спортсменов с позиций целевого программирования. Определен модельный уровень характеристик, необходимый для достижения высоких результатов. Разработана система целевых заданий и оптимальные соотношения временных затрат при централизованной и децентрализованной подготовке.

Abstract

In this work, the main purposes of pre-Olympic training of Greece Olympic judo team are determined. The existing system of the training management for Olympic team of Greece has been studied. The main elements of this system has been determined by questionnaire Model for pedagogical management approach was offered, which allows to address pre-Olympic training using task programming method. The model level of parameters required for high performance is determined. The system of training tasks and optimum ratios of training times in centralized and local training was developed.

Спорт высших достижений в передовых странах мира развивается при активном участии научных поисковых работ, позволяющих оптимизировать систему организации и управление совершенствованием различных сторон подготовленности спортсменов. Разработка методов повышения эффективности подготовки спортсменов в аспекте многолетней олимпийской программы подготовки является одной из новых проблем спортивной науки.

В связи с этим в наших исследованиях были определены основные задачи олимпийской подготовки национальной сборной команды Греции по борьбе дзюдо:

– разработка модели организационно-педагогического механизма управления подготовкой сборной ко-

манды Греции по дзюдо в Олимпийском 4-летнем цикле (2000–2004 гг.);

– исследование оптимальных алгоритмов программ годичных тренировочных циклов в зависимости от целевых задач олимпийской подготовки;

– обоснование в экспериментальном исследовании технологии построения 4-летней олимпийской программы подготовки национальной сборной команды Греции по дзюдо.

В начале 1980-х годов в практике спорта высших достижений произошли значительные изменения. Анализ командных результатов в олимпийских программах выявил снижение результативности ведущих команд мира в 23 олимпийских видах (В.Л. Сыч, 1995). Было