

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

показано, что наряду с повышением уровня конкуренции в мировом спорте снижение результатов обусловлено недостатками системы управления спортом высших достижений и, в частности, ее организационно-педагогическим и научным обеспечением.

С целью изучения существующей системы управления подготовкой национальных сборных команд Греции было проведено социологическое анкетирование, в которое были включены вопросы, направленные на выявление организационной структуры и механизмов управления олимпийским спортом Греции.

В результате анализа мнений 68 специалистов и тренеров национальных команд были определены основные элементы механизма управления подготовкой спортсменов: мотивация спортивной деятельности; система соревнований; система планирования; система финансирования и материально-технического обеспечения; система информационного и научного обеспечения; организационная структура управления.

В таблице 1 представлены результаты анкетирования мнений специалистов и их распределение по значимости элементов управления подготовкой национальных сборных команд.

Как видно из представленного анализа, определяющими элементами результативной спортивной деятельности являются мотивация (32,3%), система финансирования и материально-технического обеспечения (31,1%) и система соревнований (14,3%). Распределение значимости элементов структуры управления, по оценке специалистов, дало возможность определить, что такие элементы организационной структуры управления, как информационные, научные и организационные механизмы мало известны и систематически не применяются в практике. В среднем только 54,7% респондентов вообще отметили необходимость этих элементов системы управления. Это объясняется не столько тем, что эти механизмы действительно не важны, сколько низкой

эффективностью их реальной отдачи. Так, например, научное и медицинское сопровождение сборных команд, тестирование различных сторон подготовленности спортсменов осуществляется эпизодически и только по личной инициативе тренеров сборных команд. Участие сборной команды в соревнованиях определяется не общей стратегией подготовки спортсменов к основным стартам, а границами финансового обеспечения.

Исследование социально-педагогических механизмов системы управления позволило выявить существующие ее элементы и их взаимосвязь. Выполненным исследованием было показано, что при наличии довольно развитой инфраструктуры клубов в Греции (общее количество клубов, в которых культивируется дзюдо, составляет 145) результаты национальной сборной команды на международной арене недостаточно высоки.

Социологическое исследование и его анализ позволили рекомендовать в практику подготовки национальных сборных команд модель механизма взаимосвязи элементов системы организационно-педагогического управления, применение которого позволит подойти к процессу организации 4-летней олимпийской подготовки спортсменов с позиций целевого программирования. Это стало возможным на основе формирования трех основных уровней – целевого, модельного и технологического (Ф.П. Сулов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин, 1995). Основное внимание было уделено разработке модельного уровня соревновательной деятельности дзюдоистов Греции, необходимого для достижения высоких результатов и технологии построения тренировочного процесса.

В Греции спортивные единоборства (дзюдо, вольная и греко-римская борьба, бокс) относятся к видам спорта с развитой инфраструктурой, и во многих из них греческие спортсмены имеют высокие результаты на мировых чемпионатах и Олимпийских играх, поэтому формирование целевого уровня предполагает установ-

Таблица 1

Процентное распределение значимости элементов системы организационно-педагогического управления подготовкой спортсменов

№ п/п	Элементы структуры системы управления	Значимость (%)
1.	Мотивация спортивной деятельности	32,3
2.	Система соревнований	14,3
3.	Система финансирования и материально-технического обеспечения	31,1
4.	Система информационного и научного обеспечения	6,5
6.	Базовый центр олимпийской подготовки по виду спорта	6,5
7.	Система целевого планирования соревнований и тренировочного процесса	5,1
8.	Оптимальная структура управления	4,2

ку на завоевание 1–3 места в определенных весовых категориях.

Исследование динамики характеристик соревновательной деятельности на основных соревнованиях прошедшего олимпийского цикла (1996–2000 гг.) позволило определить модельный уровень характеристик, необходимых для достижения высокого спортивного результата в борьбе дзюдо (табл. 2).

Таблица 2

Модельные характеристики соревновательной деятельности в борьбе дзюдо

Характеристики	Значения, усл.ед.
Эффективность техники	0,65–0,8
Надежность защиты	0,85–0,9
Плотность ТД	1,6–1,85

Исследование планов подготовки национальных сборных команд по видам спортивной борьбы позволило выявить приоритетные задачи каждого годичного тренировочного цикла. Причем, по мнению специалистов (Г.А. Сапунов, 1986; И.А. Циргиладзе, 1988; Б.Н. Шустин, 1995; В.М. Игуменов, 1997), к планированию задач многолетней подготовки необходимо подходить с позиций возрастного и квалификационного аспектов кандидатов в национальную сборную команду.

Выделяют три основных группы кандидатов в олимпийскую команду: спортсмены, прошедшие цикл предыдущей олимпийской подготовки и находящиеся на рубеже сохранения спортивных достижений; спортсмены, которые находятся на уровне достижения максимальных результатов, и спортсмены молодежных сборных команд, которые могут претендовать на ведущее положение в команде в конце второго или третьего года цикла.

В связи с этим разработка индивидуальных целевых заданий по разделам подготовки на каждый годичный тренировочный цикл заключается в разработке алгоритма средств, направленных на:

- совершенствование техники и тактики;
- обеспечение необходимого уровня развития специальных двигательных качеств, специальных физических и функциональных возможностей;
- воспитание и совершенствование необходимых психических качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для успешной спортивной деятельности;
- комплексное совершенствование сторон подготовленности в условиях соревновательной деятельности.

Программы индивидуальных целевых заданий по разделам подготовки на 4-летний олимпийский цикл разрабатываются на основе системы целевых заданий, которые формируются согласно принадлежности к конкретной группе кандидатов в национальную сборную команду.

Реализация целевых заданий подготовки для каждой группы кандидатов осуществляется на основе разработанных программ годичного тренировочного цикла, которые были получены методом ретроспективного анализа и обобщения планов подготовки, традиционно применяемых в национальной сборной команде Греции (табл. 3).

Правомочность единой программы распределения средств для всех групп спортсменов обусловлена идентичным построением календаря соревнований с двумя основными стартами в годичном цикле – чемпионатами Европы и мира. В таблице 3 (и далее) приведены ориентировочные целевые параметры тренировочной программы, диапазоны разброса которых характеризуют планируемые особенности подготовки спортсменов, находящихся на разных этапах реализации индивидуальных возможностей. Первое значение каждого показателя отражает подготовку спортсменов первой группы, второе – третьей. Спортсмены второй группы в условиях подготовки в Национальном олимпийском центре работают по одному плану со спортсменами первой группы, а в условиях клубной подготовки их тренировочные программы соответствуют значениям спортсменов третьей группы.

Предложенный алгоритм распределения средств подготовки в годичных тренировочных циклах был рекомендован для спортсменов трех групп, участвующих в системе подготовки борцов Греции. Причем выполненный анализ позволил разработать модель годичного тренировочного цикла с учетом целевых заданий и группировки спортсменов по степени реализации индивидуальных возможностей (рис. 1).

Определив социальные, организационные и ресурсные особенности национальной системы управления спортом высших достижений, мы разработали оптимальные соотношения времени тренировочного процесса, проводимого в условиях Национального олимпийского центра (централизованная подготовка) и в условиях клубов (децентрализованная подготовка).

Таблица 3

Программа тренировочного процесса в годичном цикле для кандидатов в национальную сборную команду

№ п/п	Планируемые параметры	Значение параметров
1.	Количество тренировочных дней	280–290
2.	Количество тренировочных занятий	560–600
3.	Время тренировочной работы (ч)	650–700
4.	Время занятий по ОФП (ч)	170–180
5.	Время занятий по ССП (ч)	110–145
6.	Время занятий по СП (ч)	300–320
7.	Время занятий по СорП (ч)	70–55

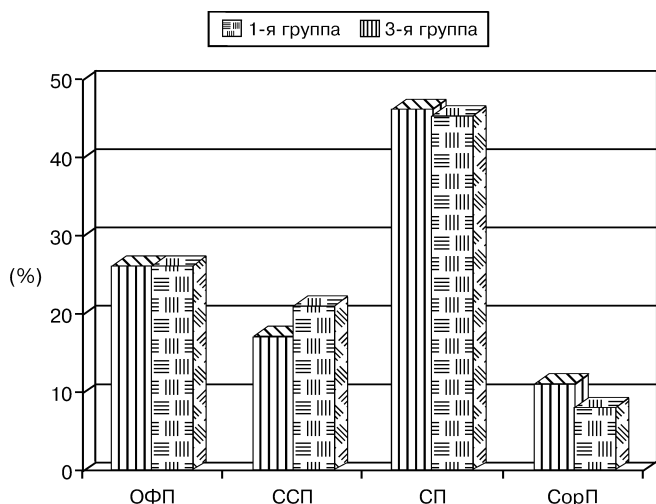


Рис.1. Распределение тренировочных средств подготовки в годичном тренировочном цикле (в %)

Таблица 4

Соотношение времени централизованной и децентрализованной подготовки в 4-летнем олимпийском цикле

Год олимпийского цикла подготовки	Подготовка в Центре (ч)	Подготовка в клубе (ч)
1-й год	157	493–543
2-й год	155	495–545
3-й год	151	499–549
4-й год	126	524–574

Такая организация экспериментального исследования была обусловлена необходимостью использовать все механизмы системы управления, включая предложенные элементы научно-методического и информационного обеспечения, эффективное функционирование которых могло быть обеспечено только в условиях Национального олимпийского центра. Такая организация системы подготовки была обусловлена необходимостью использовать все механизмы управления, включая предложенные элементы научно-методического и информационного обеспечения, эффективное функционирование которых могло быть обеспечено только в условиях Национального олимпийского центра.

Таблица 5

Параметры централизованного тренировочного процесса по годам олимпийской подготовки

Направленность подготовки	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
ООП (ч)	40,8–40	40,3–40,3	39,3–39,3	32,7–32,7
ССП (ч)	26,7–32	26,3–32,5	25,6–31,7	21,5–26,5
СП (ч)	72,2–73	71,3–69,8	69,5–67,9	58,0–56,7
СорП (ч)	17,3–12	17,1–12,4	16,6–12,1	13,8–10,1

Для внедрения результатов анализа в практику подготовки национальной сборной команды на основании разработанного алгоритма средств были рассчитаны временные соотношения тренировочных средств на каждый годичный тренировочный цикл подготовки в условиях Центра (табл. 5).

Технология многолетнего тренировочного процесса определяется системой целевых заданий, контроль и коррекция которых осуществляются в условиях централизованной подготовки.

Основными из них являются:

- совершенствование техники и тактики;
- развитие специальных двигательных качеств;
- развитие специальных физических и функциональных возможностей;
- приобретение практического опыта, необходимого для успешной спортивной деятельности;
- комплексное совершенствование сторон подготовленности в условиях соревновательной деятельности.

В годичном тренировочном цикле это обеспечивается следующим соотношением средств подготовки: ОФП – 26%, ССП – 17–21%, СП – 45–46%, СорП – 8–11% от общего времени тренировочной работы.

Выполненные исследования условий подготовки спортсменов национальной сборной команды показали, что рациональная организация системы подготовки и научно-методического обеспечения может быть осуществлена при следующем распределении времени учебно-тренировочного процесса, проводимого в условиях Олимпийского центра и клуба: 1-й год – 157–543 ч; 2-й год – 155–545 ч; 3-й год – 151–549 ч; 4-й год – 126–574 ч.