

СТРУКТУРА ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ СКОРОХОДОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Геннадий Иванович Королев, кандидат педагогических наук,
Президент Международной академии ходьбы и бега человека
г. Москва*

Аннотация

Анализ многолетних данных о тренировочных и соревновательных нагрузках сильнейших скороходов мира по олимпийским (четырёхлетним) циклам, начиная с 1952 г., позволил определить наиболее эффективную структуру нагрузок скороходов высшей квалификации и решать задачи прогноза и отбора наиболее вероятных претендентов на попадание в олимпийскую команду.

Ключевые слова: скороходы высшей квалификации, олимпийский цикл, модели нагрузок, отбор и прогноз.

STRUCTURE OF AN OLYMPIC CYCLE OF PREPARATION OF FAST WALKERS OF THE TOP SKILLS

*Gennady Ivanovich Korolev, the candidate of pedagogical sciences,
the President of the International academy of walking and run of the person,
Moscow*

Abstract

The analysis of long-term data about training and competitive loadings of the strongest fast walkers of the world on Olympic (four-year) cycles since 1952 has allowed to determine the most effective structure of loadings of fast walkers of the top skills and to solve problems of the forecast and selection of the most probable applicants for hit in an olympic command.

Keywords: fast walkers of the top skills, an olympic cycle, models of loadings, selection and the forecast.

Проведенный нами анализ многолетних данных выступлений лучших спортсменов скороходов на Олимпийских играх, начиная с 1952 г., позволил нам выявить четыре основных варианта структуры тренировочных и соревновательных нагрузок в четырехлетнем (олимпийском) цикле подготовки (таблица 1).

1-й вариант. Для скороходов, имеющих большой стаж выступлений на крупнейших международных соревнованиях: Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, Кубках мира по спортивной ходьбе (этап сохранения достижений).

1 и 3-годовые циклы. Большой объем специфических тренировочных средств за счет некоторого снижения интенсивности. Апробация и отработка модели структуры годовичного цикла к следующему сезону (чемпионат Европы или Олимпийские игры).

2 и 4-годовые циклы. Некоторое снижение общего объема специальных тренировочных средств. Акцентированная интенсификация тренировочного процесса. Воспроизведение (после соответствующей коррекции) на максимально высоком уровне, апробированной и отработанной в предыдущем сезоне структуры годовичного цикла.

В том случае, если сроки проведения чемпионата Европы и Олимпийских игр (по расположению каждого соревнования в своем годовичном цикле) совпадают, то отработка модели структуры четырехлетнего годовичного цикла практически начинается в первый год четырехлетия. При этом второй год четырехлетия, наряду с решением самостоятельной задачи (успешное выступление на чемпионате Европы), будет являться годом апробации модели структуры четырехлетнего заключительного годовичного цикла в условиях крупнейших международных соревнований, что особенно значимо для выявления степени эффективности разработанной модели и определения необходимых корректирующих мер.

В качестве иллюстрации наиболее успешного использования данного варианта структуры олимпийского цикла может служить спортивная карьера Владимира Голуб-

ничего, который дважды становился чемпионом (в 1960 и 1968 гг.) и призером (1964 г. – III, 1972 г. – II) Олимпийских игр, побеждал (1974 г.) и завоевывал медали (1962 г. – III, 1966 г. – II) на чемпионатах Европы. При этом следует отметить, что в годы своих наибольших успехов на международной арене В. Голубничий, как правило, становился и чемпионом СССР (1960, 1964, 1968, 1972, 1974 гг.).

Таблица 1

Структура тренировочных и соревновательных нагрузок в олимпийском цикле подготовки

№ № п/п	Дистанция	Показ-ли нагр-к*	1 вариант 1 и 3 год. цикл 2 вариант 1-3 год. цикл	1 вариант 2 и 4 год. цикл 2 вариант 4 год. цикл	3 вариант				4 вариант			
					1 год. цикл	2 год. цикл	3 год. цикл	4 год. цикл	1 год. цикл	2 год. цикл	3 год. цикл	4 год. цикл
1.	с/х 20 км	1.	61-64	57-60	61-64	57-60	61-64	57-60	51-54	54-57	57-60	57-60
		2.	43-45	43-45	40-42	41-43	42-44	43-45	37-39	39-41	41-43	43-45
		3.	600-700	500-600	450-550	550-650	600-700	500-600	500-600	500-600	600-700	500-600
		4.	250-300	350-400	200-250	225-275	250-300	350-400	150-200	200-250	250-300	350-400
		5.	8-10	12-14	10-12	10-12	10-12	12-14	8-10	8-10	8-10	12-14
2.	с/х 50 км	1.	76-80	72-76	76-80	72-76	76-80	72-76	64-68	68-72	72-76	72-76
		2.	49-52	49-52	43-45	45-48	47-50	49-52	40-43	43-46	46-49	49-52
		3.	600-700	700-800	500-600	550-650	600-700	700-800	500-600	500-600	600-700	700-800
		4.	150-200	200-250	50-100	100-150	150-200	200-250	50-100	100-150	150-200	200-250
		5.	6-8	10-12	8-10	8-10	8-10	10-12	6-8	6-8	8-10	10-12
3.	с/х 20 км (ж)**	1.	51-54	47-50	51-54	47-50	51-54	47-50	41-44	44-47	47-50	47-50
		2.	26-28	26-28	23-25	24-26	25-27	26-28	20-22	22-24	24-26	26-28
		3.	200-250	250-300	150-200	175-225	200-250	250-300	150-200	150-200	200-250	250-300
		4.	70-100	100-150	35-55	55-85	70-100	100-150	20-40	40-70	70-100	100-150
		5.	8-10	12-14	10-12	10-12	10-12	12-14	8-10	8-10	8-10	12-14

*Примечание:

Основные показатели нагрузок:

1. Общий объем специальных средств (км) x100.
2. Объем средств относительной интенсивности x 100.
(с/х 1 км: 6.00 и быстрее + бег 1 км: 4.30 и быстрее).
3. Спортивная ходьба 1 км: 4.11 -4.35.
4. Спортивная ходьба 1 км: 4.10 и быстрее.
5. Количество соревнований (50-70% на основной дистанции).

**Примечание:

Для скороходов-женщин на 20 км объемы показателей тренировочных нагрузок увеличиваются в среднем на 10-20%, прежде всего, по 2-4 показателям. Соответственно, направленность и объемы специфических тренировок - для дистанции 20 км.

2-й вариант. Для той же группы, что и в предыдущем варианте:

1 и 3-годовые циклы. Большой общий объем специальных тренировочных средств. Апробация и отработка модели 4-го олимпийского годовичного цикла. При этом не ставится задача обязательного участия во 2-м годовичном цикле в чемпионате Европы.

4-годовой цикл. Задачи - те же, что и в предыдущем варианте.

Данный вариант структуры олимпийского цикла применяли чемпион Олимпийских игр 1992 года в Барселоне Андрей Перлов, чемпионка Олимпийских игр 1996 года в Атланте Елена Николаева, серебряный призер Олимпийских игр 2004 года в Афинах Олимпиада Иванова.

3-й вариант. Для скороходов, не имеющих большого стажа выступлений на крупнейших международных соревнованиях, но уже освоивших большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (этап высших достижений).

1-4-годовые циклы. Преимущественный рост интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в каждом последующем годовом цикле олимпийского четырехлетия.

Структуру олимпийского цикла в данном варианте с успехом использовали серебряный призёр Олимпийских игр 1996 года в Атланте Илья Марков, бронзовый призёр Олимпийских игр 2000 года в Сиднее Владимир Андреев.

4-й вариант. Для молодых перспективных скороходов, не имеющих большого стажа выступлений на крупнейших международных соревнованиях (или не имеющих подобного стажа совсем) и еще не полностью освоивших большие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (последние 2 года этапа спортивного совершенствования и первые 2 года этапа высших достижений).

1-4-годовые циклы. Параллельный рост объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в каждом последующем годовом цикле олимпийского четырехлетия.

В качестве иллюстрации наиболее успешного использования данного варианта структуры олимпийского цикла может служить спортивная карьера В. Иваненко, который стал чемпионом Олимпийских игр в 1988 г., приступив к систематическим занятиям спортивной ходьбой в 1983 г. Его победный результат 3:38.29.0 в ходьбе на 50 км до настоящего времени является олимпийским рекордом.

Данный вариант структуры олимпийского цикла также с успехом реализовал серебряный призёр Олимпийских игр 2004 года в Афинах Денис Нижегородов.

И в третьем, и в четвертом вариантах в 1 и 3-годовых циклах также производится апробация и отработка модели структуры годового цикла к следующему сезону с последующей коррекцией во 2-м (чемпионат Европы) и 4-м (Олимпийские игры) годовых циклах. При этом данные варианты (3 и 4) целесообразны и в плане выступления на чемпионате мира (3 год. цикл) и Кубках мира (1 и 3 год. циклы).

Таблица 2

Прогноз уровня мировых рекордов и результатов в главных соревнованиях 2008 г. и перспективный прогноз уровня мировых рекордов и результатов в главном соревновании 2012 г.

№№ п/п	Год и наименование соревнований	Дистанции (км)	Уровень мировых рекордов	Уровень результатов		
				1 место	2 место	3 место
1.	2008 г. XXIX Олимпийские игры (Пекин - Китай)	20	1:15.00-1:16.30	1:16.30* 1:19.40**	1:17.00* 1:20.10**	1:17.30* 1:20.40**
		50	3:31.30-3:35.00	3:35.00* 3:39.00**	3:36.00* 3:41.00**	3:37.00* 3:44.00**
		20 (ж)	1:21.30-1:23.30	1:23.30* 1:26.30**	1:24.00* 1:27.00**	1:24.30* 1:27.30**
2.	2012 г. XXX Олимпий- ские игры (Лондон - Анг- лия)	20	1:14.30-1:16.00	1:16.00	1:16.30	1:17.00
		50	3:31.00-3:34.00	3:34.00	3:35.00	3:36.00
		20 (ж)	1:21.00-1:23.00	1:23.00	1:23.30	1:24.00

* Потенциально возможный уровень результатов на данных соревнованиях в условиях умеренных температур

** Наиболее вероятный уровень результатов с учетом особенностей климатических условий

Использование 1-го и 2-го вариантов для подготовки к чемпионатам и Кубкам мира наиболее эффективно только в том случае, если с самого начала вся подготовка будет строиться по отношению к ним как к главным соревнованиям олимпийского цикла (вместо Олимпийских игр и чемпионата Европы).

Видимо, на практике целесообразно контролировать ход многолетней подготовки нескольких составов на 3-х названных выше этапах.

Это позволит заранее (по крайней мере, за год), исходя из сформулированных положений и динамики нагрузок, определить круг спортсменов, успешное выступление которых в предстоящем сезоне наиболее вероятно, и сконцентрировать затраты и необходимые организационно-методические меры по отношению к действительно реальным претендентам на медали.

В таблице 2 приведён прогноз уровня мировых рекордов и результатов в главных соревнованиях 2008 года и перспективный прогноз уровня мировых рекордов и результатов в главном соревновании 2012 года.

ВЫВОДЫ

Проведенный нами анализ многолетних данных о тренировочных и соревновательных нагрузках сильнейших скороходов мира по олимпийским (четырёхлетним) циклам, начиная с 1952 г., позволил определить наиболее эффективную структуру нагрузок скороходов высшей квалификации при подготовке к Олимпийским играм в зависимости от стажа выступлений в соревнованиях, уровня освоения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок различной интенсивности, возрастных особенностей.

Это, в свою очередь, позволило разработать модели нагрузок по годам в олимпийском цикле подготовки для каждой группы скороходов.

Разработанные модели дают возможность использовать их в практической подготовке к крупнейшим международным соревнованиям, а также позволяют заранее прогнозировать и определять наиболее вероятных претендентов на попадание в олимпийскую команду и успешное выступление на Олимпийских играх, соответственно, направлять на подготовку именно этих спортсменов материальные и организационные ресурсы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев : КГУ, 2000. – 568 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41 – 54.
3. Верхошанский, Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Верхошанский Ю.В. – М., 1973. – 29 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с. : ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
5. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
6. Запорожанов, В.А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 213 – 225.
7. Королев, Г.И. Методика отбора юношей в спортивной ходьбе на этапах многолетнего процесса подготовки // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 1. – С. 14-18.
8. Кузнецов, В.В. Научные основы создания "моделей сильнейших спортсменов" / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин // Проблемы современной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов / Всесоюзн. Науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : [б.и.], 1975. – Вып. 2. – С. 24 – 26.
9. Кузнецов, В.В., Петровский В.В., Шустин Б.Н. Модельные характеристики легкоатлетов / В.В. Кузнецов, В.В. Петровский, Б.Н. Шустин. – Киев : Здоров'я, 1979. – 88 с.

10. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 11 – 20.
11. Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
12. Платонов, В.Н. О "концепции периодизации спортивной тренировки" и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 8. – С. 23 – 26, 39 – 46.
13. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
14. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
16. Шустин, Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация) : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Шустин Б.Н. – М., 1995. – с.
17. Шустин, Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 226 – 237.
18. Шустин, Б.Н. Проблемы прогнозирования модельных характеристик сильнейших спортсменов на отдельных этапах подготовки // Основы теории прогнозирования спортивных достижений : сб. науч. тр. / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Всесоюзн. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – С. 81 – 87.

**ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В КОМПЛЕКСНЫХ
ЕДИНОБОРСТВАХ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ЦЕЛЯХ ВОЕННО-
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ОРИЕНТАЦИИ**

Валерий Алексеевич Котко, соискатель

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
(КГУФКСТ),
г. Краснодар*

Аннотация

При использовании единоборств как средства военно-патриотического воспитания и профессиональной ориентации, поднимаются вопросы о неприемлемости жестко-контактных правил соревнований на восходящем этапе обучения и о соблюдении щадящих режимов педагогического контроля.

Ключевые слова: комплексные единоборства, военно-патриотическое воспитание, педагогический контроль.

**PROBLEMS OF PEDAGOGICAL CONTROL IN COMPLEX SINGLE COMBATS
WHICH ARE USED FOR PATRIOTIC PROFESSIONAL APPLIED ORIENTATION**

Valeriy Alexeevich Kotko, post-graduate student,

*Cuban state university of physical education, sport and tourism,
Krasnodar*

Abstract

Fiercecontact rules of competitions during ascending stage of training are considered inadmissible and adherence to sparing regimen of pedagogical control to be necessary when single combat is used as a means of military - patriotic education and professional orientation.

Keywords: complex single combats, military - patriotic education, the pedagogical control.