

4 517.118
5811

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БОНДАРЧУК Анатолий Павлович

УДК
797.21+796.015:796.032.2

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МЕТАТЕЛЕЙ
(ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА)**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Диссертация
на соискание ученой степени
доктора педагогических наук в форме научного доклада

МОСКВА — 1987

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор А.Н.Макаров
доктор педагогических наук, профессор В.А.Парфенов
доктор педагогических наук, профессор Б.П.Филин

Будущее учреждение: Киевский государственный институт
физической культуры

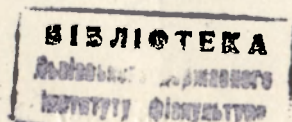
Защита диссертации состоится "19" 05 1968 г.
в "14" часов на заседании Специализированного совета
ДО 46.01.01 Государственного центрального ордена Ленина
института физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый
бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан "13" 04 1968 г.

Ученый секретарь
Специализированного совета,
доктор педагогических наук,
профессор

М.А.Годик



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Важность дальнейшего совершенствования системы спортивной подготовки подчеркивается в постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" /1981/. Она полностью или частично включает в себя /по Л.П.Матвееву, 1977/:

- спортивную тренировку;
- соревнования /в той мере, в какой они служат средством подготовки/;
- использование внутренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих тренировку и соревнования, усиливающих их эффект или ускоряющих восстановительные процессы после нагрузок.

3693
Перечисленные подсистемы рассматриваются в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки как вполне самостоятельные системы; ведущее место в их иерархии занимает спортивная тренировка. Она определяется как основная форма /способ осуществления/ подготовки спортсмена.

Педагогическими основами системы спортивной подготовки являются общие и частные /объективные/ закономерности и положения, с учетом которых она и строится /Н.Г.Озолин, 1949-1984; А.Д.Новиков, 1949-1974; В.М.Дьячков, 1950-1975; Л.П.Матвеев, 1965-1977; А.А.Тер-Ованесян, 1967-1982, и др./.

Объективные закономерности спортивной тренировки в советской системе физического воспитания всегда находили свое выражение как в общих, так и в специальных педагогических принципах /Н.Г.Озолин, 1970; Л.П.Матвеев, 1977/, фундамент которых

закладывался в двадцатые-тридцатые годы текущего столетия /В.В.Гориневский, 1922; Г.К.Бирзин, 1925; И.П.Сергеев, 1929; К.Х.Грантынь, 1939, и др./.

На протяжении последующих десятилетий в свете новых задач всесторонне осмысливались старые положения, разрабатывались новые фундаментальные принципы спортивной тренировки.

Они явились результатом огромного труда многих специалистов в области как теории, так и практики спорта /Н.Г.Озолин, 1948-1984; А.Д.Новиков, 1949-1973; В.М.Дьячков, 1950-1976; Л.С.Хоменков, 1952-1984; А.Н.Макаров, 1952-1980; В.П.Филин, 1960-1984; Л.П.Матвеев, 1960-1984; В.М.Зациорский, 1966-1984; И.П.Ратов, 1966-1982; В.В.Кузнецов, 1967-1982; М.Я.Набатникова, 1967-1984; А.Н.Воробьев, 1968-1984; Ю.В.Верхошанский, 1968-1984; В.А.Парфенов, 1970-1983; С.М.Вайцеховский, 1970-1984; В.К.Бальсевич, 1970-1984; М.А.Годик, 1971-1982; Ф.П.Суслов, 1971-1984; В.Н.Платонов, 1971-1984; Н.Ж.Булгакова, 1974-1983; В.А.Запорожанов, 1974-1983, и др./.

Значительную роль в их формировании сыграли теоретические и экспериментальные исследования в смежных областях научного познания: анатомии, физиологии, биомеханике, биохимии и психологии спорта /А.Н.Крестовников, 1940-1952; Н.А.Бернштейн, 1949-1964; В.С.Фарфель, 1950-1968; С.П.Летунов, 1951-1970; Н.В.Зимкин, 1954-1978; Д.Д.Донской, 1957-1980; А.В.Коробков, 1958-1975; Н.Н.Яковлев, 1958-1976; П.А.Рудик, 1959-1976; Я.М.Коц, 1964-1984; и др./.

Достижения советской теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки признаны во всем мире. Однако ошибочным в связи с этим было бы предполагать, что педагогические основы системы спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-метателей изучены полностью. Их разработка

продолжается, ибо процесс познания бесконечен. В связи с этим отметим, что новые теоретические и экспериментальные работы в одних случаях подтверждают истинность существующих закономерностей спортивной тренировки, в других - дополняют, в третьих - отвергают их. Определяющую роль в данном процессе познания играет спортивная практика. "В практике должен доказать человек истинность, т.е. действительность и мощь, посюсторонность своего мышления, изолирующегося от практики, есть чисто схоластический вопрос" /К.Маркс, Ф.Энгельс, Избр.произвед., т. II, с.363/.

Практическая проверка существующих закономерностей спортивной тренировки, суть которых выражается в определенных специальных принципах, свидетельствует, что не все они успешно прошли проверку практикой. Относится это прежде всего к принципам цикличности тренировочного процесса /А.Нику, А.Врабие, К.Фиореску, 1967; А.Н.Воробьев, 1971-1982; А.П.Бондарчук, 1978; Ю.В.Верхошанский, 1985, и др./ и углубленной индивидуализации /А.П.Бондарчук, 1972-1985; П.Чине, 1985/.

В первом случае имеются в виду многие частные и общие проблемы построения годового цикла тренировки. Во втором - речь идет о создании определенных условий для его проявления в процессе спортивного совершенствования.

Следовательно, дальнейшее изучение принципов цикличности и углубленной индивидуализации внесет определенный вклад в теорию и методику физического воспитания и спортивной тренировки, что будет способствовать подготовке спортсменов высокой квалификации.

Цель исследования - совершенствование системы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-метателей на основе дальнейшей разработки принципов цикличности и углубленной индивидуализации.

Задачи исследования

1. Изучить закономерности развития спортивной формы в случаях использования различных форм построения годового цикла тренировки:

а/ после переходного периода при поочередном /разделении подготовительного периода на этапы общей и специальной подготовки/ и при одновременном /совмещении этапов/ использовании применяемых комплексов тренировочных воздействий;

б/ после замены одного комплекса тренировочных воздействий другим для повторного развития спортивной формы.

2. Изучить закономерности сохранения спортивной формы в условиях периодической /через каждые 4 нед/ смены применяемых комплексов тренировочных воздействий.

3. Изучить закономерности утраты спортивной формы в условиях длительного /сроком от 4 до 6 нед/ исключения соревновательного упражнения из тренировочных занятий в любом из периодов тренировки.

4. Исследовать влияние различных факторов /смена средств тренировки, объем тренировочных нагрузок, возраст спортсмена и т.д./ на длительность цикла развития спортивной формы после переходного периода.

5. Разработать новую и дополнить ранее существующую периодизацию спортивной тренировки, что способствовало бы проявлению принципа углубленной индивидуализации.

Организация и методы исследования

Для решения поставленных задач использовались методы теоретического анализа и синтеза литературы. С 1972 по 1986 гг. была проведена серия педагогических экспериментов. В них приняло участие более пятидесяти учеников автора. Причем каждый из них участвовал в эксперименте не менее 3 лет, а некоторые -

10-13. В процессе проведения экспериментов фиксировались лучшие тренировочные достижения на каждом тренировочном занятии в метании облегченных, утяжеленных и соревновательных снарядов. Не реже одного раза в 7-10 дней проводились контрольные соревнования. Кроме этого, учитывались результаты, показанные в условиях официальных соревнований.

Был проведен анкетный опрос спортсменов высокой квалификации /всего 600 человек/. В анкетах фиксировалась динамика лучших тренировочных и соревновательных результатов, которые спортсмены показывали через каждые 2 нед на протяжении годового цикла тренировки.

Обобщался опыт подготовки некоторых сильнейших атлетов страны и мира. Фиксировались лучшие тренировочные и соревновательные результаты, которые спортсмены показывали через каждые 2 нед на протяжении годового цикла тренировки.

Проводился и автоэксперимент.

Анализировались дневники сильнейших метателей страны и мира, проводились беседы с ведущими тренерами по разным видам спорта.

Полученный экспериментальный материал анализировался с помощью дисперсионного анализа.

Научная новизна

1. Впервые изучены закономерности развития спортивной формы при использовании различных форм построения годовых циклов тренировки:

а/ при поочередном /разделение подготовительного периода на этапы общей и специальной подготовки/ и при одновременном /совмещение этапов/ использовании применяемых комплексов тренировочных воздействий после переходного периода;

б/ при замене одного комплекса тренировочных воздействий

другим /после того как спортсмен вошел в состояние спортивной формы/ для повторного развития спортивной формы.

2. Впервые изучены закономерности сохранения спортивной формы при использовании различных форм построения годичного цикла тренировки:

а/ при смене средств тренировки через каждые 4 нед, после того как спортсмен вошел в состояние спортивной формы;

б/ при замене одного комплекса тренировочных воздействий другим для повторного развития спортивной формы.

3. Впервые выявлены закономерности пассивной и активной утраты спортивной формы. В первом случае имеется в виду ее утрата в процессе активных тренировок, а во втором - исключение соревновательного упражнения на срок от 4 до 6 нед и более на протяжении того или иного периода спортивной тренировки.

4. Впервые определена индивидуальная длительность циклов развития и сохранения спортивной формы при использовании различных форм построения годичных циклов тренировки, а также изучены некоторые факторы, влияющие на их протяженность /объем тренировочных нагрузок, периодическая смена применяемых комплексов тренировочных воздействий, возраст спортсмена/.

5. Впервые изучены особенности вхождения в состояние спортивной формы и в состояние оптимальной физической готовности в простых и сложных по координационной структуре упражнениях.

6. С учетом основных положений системного подхода, имеющих в различных областях научного познания /наличие системообразующих факторов, принципое функционирования системы и достижения конечного результата ее деятельности/ разработана новая периодизация спортивной тренировки, предусматривающая в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов, стоящих перед ними задач, разное чередование периодов развития и сохранения спортивной формы и периодов

отдыха на протяжении годовых циклов тренировки.

7. Дополнена ранее существующая периодизация спортивной тренировки с учетом индивидуальной длительности цикла развития спортивной формы и новых представлений о построении подготовительных и соревновательных периодов.

8. Предложенная и дополненная ранее существующая периодизация спортивной тренировки способствует проявлению принципа углубленной индивидуализации.

Личный вклад автора в теорию и практику легкоатлетических метаний состоит в разработке основных положений системы подготовки легкоатлетов-метателей сборной команды страны, практическом руководстве подготовкой метателей молота с октября 1976 г. и до настоящего времени.

В процессе проведения многолетних экспериментальных исследований автором настоящего доклада было подготовлено более 50 высококвалифицированных метателей, одиннадцать спортсменов выполнили норматив мсмк. Участниками педагогических экспериментов установлено 9 мировых рекордов и одно высшее мировое достижение для залов, 11 рекордов СССР. Четыре спортсмена, кроме автора, стали чемпионами СССР и один - призером.

Об основных достижениях испытуемых на крупнейших всесоюзных и международных соревнованиях можно судить по фактическому материалу, изложенному в табл. I.

Апробация. Результаты основных разделов работы докладывались и обсуждались на ежегодных всесоюзных и республиканских конференциях тренеров /всего 26/ по легкоатлетическим метаниям /1976-1986/, а также на международных конференциях и семинарах в ГДР, ФРГ, Италии, Голландии, Англии, Японии, Франции, Югославии /всего 15/.

Таблица 1

Достижения испытуемых, принимавших участие
в педагогических экспериментах

Наименование соревнований	Количество медалей, завоеванных на различных всесоюзных и международных соревнованиях		
	золотых	серебряных	бронзовых
Олимпийские игры	3	1	2
"Дружба-84"	1		
Чемпионаты мира		2	
Чемпионаты Европы	4		1
Кубки мира	2		
Кубки Европы	4		1
Универсиады	1	2	1
Чемпионат СССР	13	5	7

Практическая значимость. Дополненные автором педагогические основы системы подготовки высококвалифицированных легкоатлето-метателей использованы при подготовке членов сборной команды страны в период с 1976 по 1986 г. Их практическая реализация способствовала успешному выступлению команды на различных по масштабу всесоюзных и международных соревнованиях.

Основные положения системы спортивной подготовки, разработанные автором данной работы, могут быть приняты на вооружение в других видах спорта и легкой атлетики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

В теории и методике физического воспитания закономерности развития спортивной формы изучались в структуре одноциклового и двухциклового построения годичного цикла тренировки /Л.П.Ма-

твеев, 1965-1977/. Согласно существующему положению, на протяжении подготовительных периодов происходит приобретение спортивной формы, соревновательных - ее сохранение /относительная стабилизация/ и переходного - временная утрата.

В целях дальнейшего изучения данной проблемы нами экспериментальным путем изучались закономерности развития спортивной формы при использовании других форм построения годичного цикла тренировки:

- после переходного периода как в случаях одновременного, так и поочередного /разделение подготовительных периодов на этапы общей и специальной подготовки/ использования определенных комплексов тренировочных воздействий;

- после замены одного комплекса тренировочных воздействий другим для повторного развития спортивной формы.

Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют, что процесс развития спортивной формы носит фазовый характер, где в той или иной последовательности, в зависимости от используемых форм построения годичных циклов тренировки и индивидуальных особенностей спортсменов, чередуются фазы приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, о которых в свое время писал Л.П.Матвеев /1977/.

В случаях одновременного использования определенных комплексов тренировочных воздействий после переходного периода процесс развития спортивной формы происходит по-разному. В одной группе спортсменов вначале следует фаза приобретения, затем фазы сохранения и временной утраты /рис.1/. В другой - фазе приобретения спортивной формы предшествует фаза временной утраты /рис.2/. У представителей третьей группы спортсменов чередование фаз происходит в такой последовательности: фаза сохранения, фаза временной утраты, фаза приобретения, фаза

сохранения, фаза временной утраты /рис.3/.

Длительность цикла развития спортивной формы, который заканчивается у всех спортсменов фазой сохранения, следующей за фазой приобретения, весьма индивидуален - от 2 до 8 мес. Однако большинство спортсменов /90%/ входит в состояние спортивной формы за 2-3 мес.

Длительность фаз сохранения у всех спортсменов, независимо от используемых форм построения годовых циклов тренировки, которые следуют за фазами приобретения, колеблется от одной до двух недель. А протяженность следующей за ней фазы временной утраты у всех спортсменов зависит от времени использования все того же комплекса тренировочных воздействий - с его удлинением увеличиваются и сроки.

В случаях одновременного использования после переходного периода определенных комплексов тренировочных воздействий в состоянии спортивной формы в соревновательном упражнении и в состоянии оптимальной физической готовности в применяемых средствах тренировки спортсмены входят за один и тот же промежуток времени - от 2 до 8 мес.

Процесс развития спортивной формы при поочередном использовании применяемых средств тренировки после переходного периода происходит таким же образом, как и при одновременном. Имеется в виду не только наличие 3 реакций систем организма испытуемых в виде определенного чередования фаз развития спортивной формы /рис.1,2,3/, но и индивидуальная длительность цикла развития спортивной формы.

Различия состоят в том, что вначале спортсмен входит в состояние оптимальной физической готовности в общеподготовительных упражнениях, и только затем - в состоянии спортивной формы в соревновательном упражнении /рис.4/. Причем для обоих типов

упражнений необходим один и тот же промежуток времени - от 2 до 8 мес. Повторяется у них и определенное, в зависимости от принадлежности к той или иной группе, чередование фаз приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

Здесь мы зафиксировали явления узкой специализации в процессе вхождения в состояние спортивной формы в соревновательном упражнении и в других средствах подготовки /табл.2/.

Процесс развития спортивной формы после замены одного комплекса тренировочных воздействий другим для повторного вхождения в состояние спортивной формы также носит фазовый характер. Здесь у всех испытуемых мы выявили похожую динамику спортивных достижений, для которой характерно следующее чередование: фаза сохранения, фаза временной утраты, фаза приобретения, фаза сохранения и фаза временной утраты /рис.5/. Длительность вышеназванных фаз весьма индивидуальна, за исключением фаз сохранения и временной утраты, следующих непосредственно за фазой приобретения спортивной формы. Продолжительность первой составляет в среднем 10 дней, а второй - исчисляется временем использования того же комплекса тренировочных воздействий: с его увеличением удлиняются и сроки.

У спортсменов 1-й и 2-й групп /рис.1,2/ со сменой формы построения годичного цикла тренировки /имеется в виду замена одного комплекса тренировочных воздействий другим/ меняется и реакция систем организма в виде определенной динамики спортивных результатов, а следовательно, и чередование фаз: фаза сохранения, фаза временной утраты, фаза приобретения, фаза сохранения и фаза временной утраты /рис.5/.

У спортсменов этих групп удлиняются и сроки вхождения в состояние спортивной формы - в среднем на 2 мес.

У представителей 3-й группы спортсменов /рис.3/ развитие

спортивной формы как при одновременном использовании применяемых комплексов тренировочных воздействий после переходного периода, так и в случаях замены одного комплекса тренировочных воздействий другим для повторного развития спортивной формы происходит одинаково. Не меняются и сроки вхождения в данное состояние - от 3 до 8 мес.

Изменения спортивных результатов по окончании фаз приобретения и временной утраты спортивной формы для каждой из групп спортсменов статистически достоверны. Уровни значимости указаны на рис. 1-5.

Изменения спортивных результатов на протяжении фаз сохранения статистически недостоверны / $p > 0,05$ /.

На рис. 1-5 показана общая направленность в чередовании фаз развития спортивной формы в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и используемых форм построения годового цикла тренировки, где учитывались результаты в начале и в конце вышеназванных фаз. На протяжении самих же фаз приобретения, сохранения и временной утраты спортивные результаты изменяются скачкообразно.

На рис. 6, 7 и 8 представлен фактический материал, раскрывающий сущность данного процесса.

Итак, результаты педагогических экспериментов свидетельствуют о том, что процесс развития спортивной формы весьма индивидуален как по длительности цикла, так и по чередованию фаз приобретения, сохранения и временной утраты. Закономерности развития спортивной формы проявляются в строго определенных условиях построения годовых циклов тренировки, которые необходимо соблюдать при управлении данным процессом.

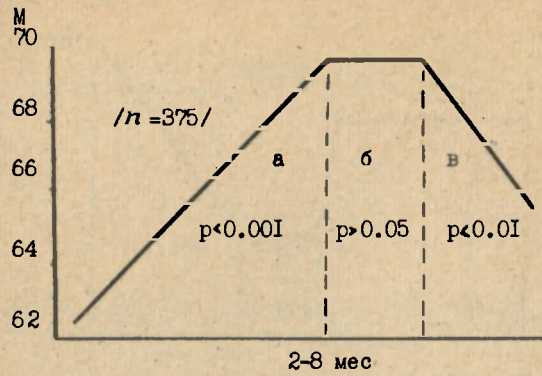


Рис.1 Закономерности PCФ /общая тенденция чередования фаз/ после переходного периода при одновременном использовании средств тренировки. Условные обозначения: а - фаза приобретения, б - фаза сохранения, в - фаза утраты.

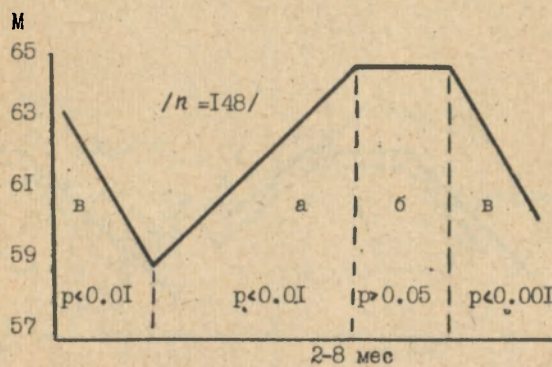


Рис.2 Закономерности PCФ /общая тенденция чередования фаз/ после переходного периода при одновременном использовании средств тренировки. Условные обозначения: а - фаза приобретения, б - фаза сохранения, в - фаза утраты.

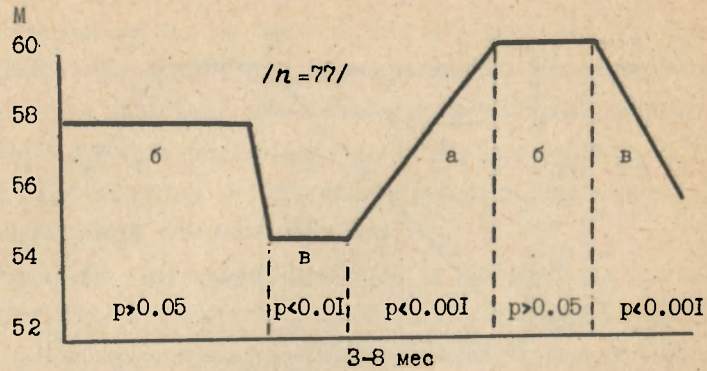


Рис.3 Закономерности РСФ /общая тенденция чередования фаз/ после переходного периода при одновременном использовании средств тренировки. Условные обозначения: а - фаза приобретения, б - фаза сохранения, в - фаза утраты.

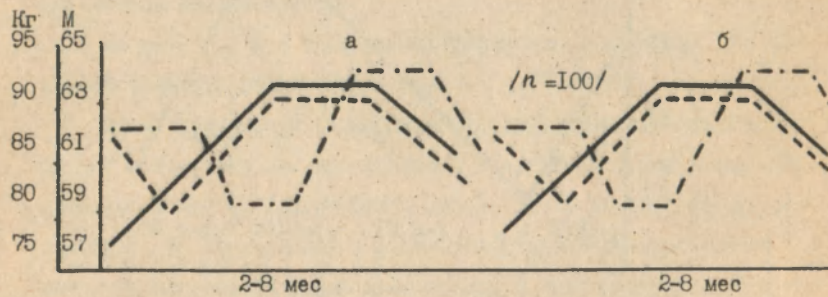


Рис.4 Закономерности РСФ /общая тенденция чередования фаз/ после переходного периода при поочередном использовании средств тренировки. Условные обозначения: а - результат в рывке штанги, б - результат в метании соревновательного снаряда.

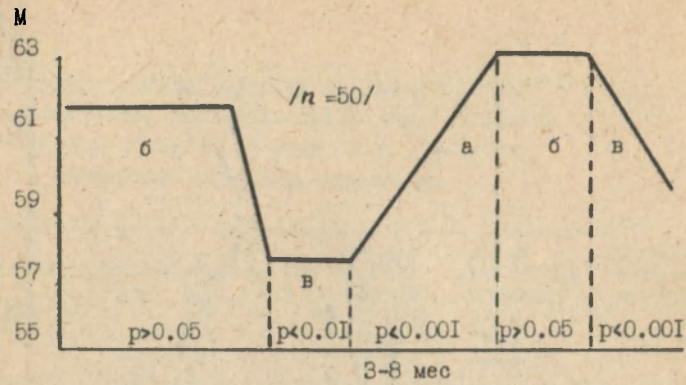


Рис.5 Закономерности РСФ /общая тенденция чередования фаз/ после замены одного комплекса тренировочных нагрузок другим. Условные обозначения: а - фаза приобретения, б - фаза сохранения, в - фаза утраты.

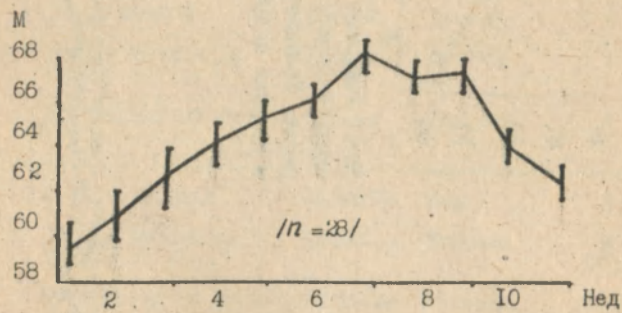


Рис.6 Динамика спортивных результатов на протяжении цикла развития спортивной формы после переходного периода. Условные обозначения: $\bar{x} \pm \sigma$ - средние значения и средние арифметические отклонения.

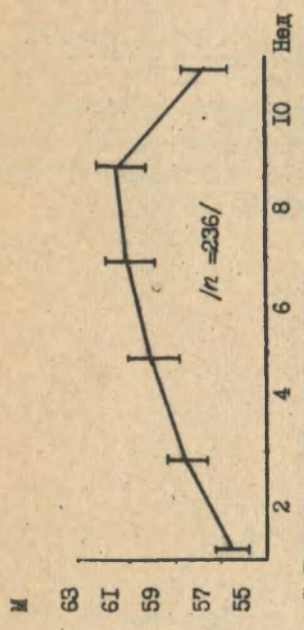


Рис.7 Динамика спортивных результатов на протяжении цикла развития спортивной формы после переходного периода. Условные обозначения: — — — — — средние значения и средние арифметические отклонения.

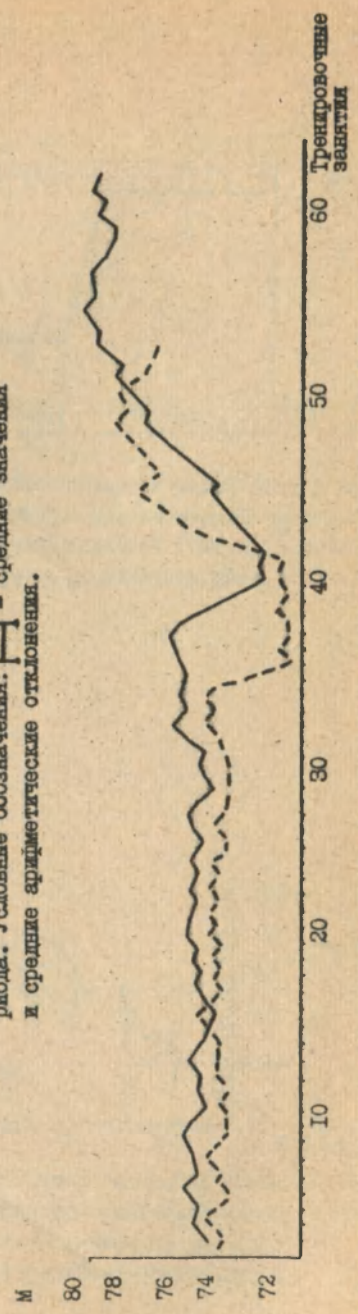


Рис.8 Динамика спортивных результатов на протяжении цикла развития спортивной формы у змс Ю.Седух /—/ и змс Ю.Тамма /---/.

Таблица 2

Длительность цикла развития спортивной формы
в соревновательном упражнении и время вхождения
в состояние оптимальной физической готовности
в применяемых средствах тренировки

№ ц/п	Фамилия	Средства тренировки	Начало исполь- зования упражне- ния /месяц/	Время вхождения в данное состояние /месяц/	Коли- чество месяцев
1.	Б-к	Толкание ядра	Декабрь	Февраль	3
		Жим штанги лежа	Октябрь	Декабрь	3
2.	Б-н	Метание диска	Март	Июль	5
		Рывок штанги	Ноябрь	Апрель	5
		Взятие штанги на грудь	Ноябрь	Апрель	5
		Приседание со штан- гой	Ноябрь	Апрель	5
3.	Л-н	Метание копья	Апрель	Июль	4
		Рывок штанги	Ноябрь	Январь	3
		Взятие штанги на грудь	Ноябрь	Февраль	4
		Приседание со штан- гой	Ноябрь	Февраль	4
4.	Л-н	Метание молота	Сентябрь	Март	6
		Взятие штанги на грудь	Сентябрь	Февраль	5
		Приседание со штан- гой	Сентябрь	Февраль	6
5.	С-и	Метание молота	Сентябрь	Январь	4
		Рывок штанги	Сентябрь	Январь	4
		Взятие штанги на грудь	Сентябрь	Январь	4

3693

БИБЛИОТЕКА
Института физической культуры
и спорта

	Приседание со штангой	Сентябрь	Январь	4
6. X-в	Метание диска	Сентябрь	Октябрь	2
	Рывок штанги	Сентябрь	Октябрь	2
	Приседание со штангой	Сентябрь	Октябрь	2
	Метание молота	Май	Июнь	2
7. С-й	Метание диска	Март	Июль	5
	Рывок штанги	Ноябрь	Апрель	6
	Взятие штанги на грудь	Ноябрь	Апрель	6
	Приседание со штангой	Ноябрь	Апрель	6
8. У-н	Метание молота	Январь	Март	3
	Рывок штанги	Ноябрь	Январь	3
	Взятие штанги на грудь	Ноябрь	Январь	3
9. С-в	Толкание ядра	Январь	Февраль	2
	Рывок штанги	Ноябрь	Декабрь	2
	Жим штанги лежа	Ноябрь	Декабрь	2
	Приседание со штангой	Ноябрь	Декабрь	2
10. С-ва	Метание диска	Январь	Май	5
	Рывок штанги	Октябрь	Февраль	5
	Приседание со штангой	Октябрь	Февраль	5
	Жим штанги	Февраль	Июнь	5
11. Т-м	Метание молота	Апрель	Май	2
	Рывок штанги	Сентябрь	Октябрь	2
	Взятие штанги на грудь	Сентябрь	Октябрь	2
	Приседание со штангой	Сентябрь	Октябрь	2
12. Г-ш	Метание молота	Сентябрь	Ноябрь	3
	Рывок штанги	Сентябрь	Ноябрь	3

Взятие штанги на грудь	Сентябрь	Ноябрь	3
Приседание со штангой	Декабрь	Февраль	3

2. ЗАКОНОМЕРНОСТИ СОХРАНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

Проблема сохранения спортивной формы начала изучаться в двадцатые-тридцатые годы текущего столетия. Исследователей волновал вопрос удержания достигнутого уровня спортивных результатов на протяжении соревновательного периода. Снижение спортивных результатов объяснялось и объясняется по-разному. Одни авторы /М.Баузе, 1938/ считают его вполне закономерным, другие /Л.Прокоп, 1959/ - неизбежным, так как данный процесс является целесообразной защитной реакцией систем организма, предупреждающей перенапряжение центральной нервной системы /Н.Фомин, В.Филин, 1972/.

Долгое время в теории и методике физического воспитания существовало мнение, будто бы устойчивость спортивной формы зависит от длительности тренировочных воздействий /Л.И.Ямпольская, Н.Н.Яковлев, 1951; Н.В.Зимкин, 1956; Т.Хеттингер, 1957, и др./ и от выполненного количества и качества тренировочных нагрузок и их определенной динамики на протяжении подготовительных периодов.

В семидесятые годы текущего столетия некоторые авторы начали изучать возможности сохранения спортивной формы путем введения в тренировочные занятия на протяжении тех или иных этапов соревновательного периода средств общей и специальной подготовки /Б.А.Барановский, 1968; Д.А.Аросьев, 1969/. Оказалось, что подобные действия способствуют сохранению спортивной формы.

Закономерности сохранения спортивной формы изучались и

автором данного исследования, но не в традиционно принятых формах построения годового цикла тренировки. Отход от общепринятого пути исследования объяснялся тем, что в спортивной практике многие спортсмены и тренеры сталкивались с многочисленными фактами, когда спортивные достижения снижаются задолго до наступления соревновательного периода - в середине или же в конце подготовительных периодов.

Оказалось, что только периодическая смена применяемых комплексов тренировочных воздействий /табл.3/, которая происходила в наших экспериментальных исследованиях каждые 4 нед после того как спортсмен вошел в состояние спортивной формы, способствует ее сохранению при использовании самых различных форм построения годового цикла тренировки.

Изменения спортивных результатов недостоверны / $p > 0,05$ /.

В процессе экспериментальных исследований выяснилось, что процесс сохранения спортивной формы весьма индивидуален. Всех спортсменов в зависимости от конфигурации динамики их спортивных достижений на протяжении четырехнедельного цикла тренировки после смены средств мы разделили на группы. Так, у спортсменов 1-й группы на протяжении первых 2 нед после смены комплекса тренировочных воздействий наблюдается не только сохранение имеющегося до смены уровня спортивных достижений, а даже его некоторое повышение - от 1 до 2-3%. В последующие 2 нед спортивные результаты несколько снижаются, но остаются в "зоне сохранения".

У спортсменов 2-й группы на протяжении первых 2 нед происходит некоторое снижение спортивных достижений, а в дальнейшем - их незначительное повышение.

У спортсменов 3-й группы в 1-ю и 3-ю недели наблюдается снижение спортивных результатов, а во 2-ю и 4-ю - их повышение.

Для спортсменов 4-й группы характерно снижение спортивных

Таблица 3

Динамика спортивных достижений на протяжении 2-го соревновательного периода у некоторых сильнейших метателей стран /1-10/ и участника педагогического эксперимента /11-20/ в разные годы подготовки к различным всеобщим и международным соревнованиям

№ п/п	Фамилия, имя	Год осле- дования	Вид метания	Месяцы										Примечание времени, через кото- рые происхо- дила смена средств тре- нировки
				У	У1	УП	УШ	IX	X	10	11			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
1.	Бяк, Лян И.	1982	молот	81,08	79,20	80,90	83,56	79,44	-	-	-	2-3 нед		
2.	Аоашадзе Н.	1982	ядро	20,50	20,60	20,80	21,23	20,84	-	-	-	3-4 нед		
3.	Дугвезд И.	1982	диск	65,12	66,92	65,40	68,52	65,60	-	-	-	4 нед		
4.	Кула Д.	1982	кольце	85,92	87,64	88,02	87,58	90,96	-	-	-	каждую неделю		
5.	Колноотченко Г.	1983	диск	64,50	65,50	65,50	63,60	64,74	-	-	-	4 нед		
6.	Латвинов С.	1983	молот	83,10	84,14	82,12	82,68	-	-	-	-	4 нед		
7.	Миронов Б.	1983	ядро	20,90	20,21	20,49	-	-	-	-	-	1-3 нед		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8.	Нуралова Г.	1983	диск	65,08	67,80	68,84	67,44	-	-	каждую неделю
9.	Боярс Я.	1983	ядро	20,79	20,85	21,03	21,31	20,82	-	2-3 нед
10.	Лисовская Н.	1984	ядро	22,53	-	-	21,70	-	-	3-4 нед
11.	Бондарчук А.	1972	молот	75,20	75,50	75,44	75,78	75,54	75,88	4 нед
12.	Седых Ю.	1984	молот	82,74	86,34	85,80	85,60	84,60	-	4 нед
13.	Там Ю.	1965	молот	83,54	82,12	82,90	81,01	83,66	82,12	4 нед
14.	Ковчун Д.	1981	диск	62,90	63,40	62,90	62,81	63,12	-	4 нед
15.	Грагораш И.	1985	молот	78,96	78,24	79,36	77,80	-	-	4 нед
16.	Пристула В.	1982	молот	74,46	75,50	74,20	75,02	74,62	-	4 нед
17.	Степанский В.	1985	ядро	20,40	20,22	20,17	20,04	20,54	-	4 нед
18.	Литвиненко Б.	1983	молот	77,96	76,44	78,40	77,36	77,70	76,24	4 нед
19.	Могученко С.	1984	диск	64,50	63,60	62,12	62,80	61,96	-	4 нед
20.	Пачугин Н.	1984	молот	77,04	76,20	75,48	75,70	74,50	-	4 нед

достижений на протяжении 1-й и 3-й недели и повышение в течение 2-й и 4-й.

Наблюдаемое снижение спортивных результатов колеблется от 1 до 2-3%.

Таким образом, закономерности сохранения спортивной формы, так же, как и закономерности развития спортивной формы, проявляются при строгом соблюдении определенных условий построения годовых циклов тренировки: смена применяемых комплексов тренировочных нагрузок через 4 нед.

Конфигурация динамики спортивных достижений на протяжении тех промежутков времени, когда происходит удержание спортивной формы, индивидуальна.

3. ЗАКОНОМЕРНОСТИ УТРАТЫ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

Закономерности утраты спортивной формы изучались в условиях исключения соревновательного упражнения из тренировочных занятий сроком не менее чем на 4 нед на протяжении подготовительных, соревновательных и переходного периодов.

По окончании экспериментальных исследований выяснилось, что подобные действия ведут к утрате спортивной формы. Спортивные достижения в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов снижаются /от 8 до 12%/. Правда, после переходного периода они снижаются несколько больше, нежели на протяжении подготовительных или соревновательных периодов, если соревновательное упражнение по тем или иным причинам исключалось из тренировочных занятий и в эти промежутки времени не использовались близкие по форме и содержанию упражнения. Например, метание облегченных и утяжеленных снарядов, по весу незначительно отличающихся от соревновательного, - не более 5-8%.

Если же после перерыва спортсмен снова вводит соревнователь-

ное упражнение в тренировочные занятия и использует его длительное время, то наблюдается повторное развитие спортивной формы по тем признакам, которые были изложены несколько выше.

Здесь мы описали закономерности пассивной утраты спортивной формы, если соревновательное упражнение не используется по тем или иным причинам на протяжении вышеназванных периодов спортивной тренировки.

Об утрате спортивной формы после переходного периода писал в 1965 г. Л.П.Матвеев. Что же касается активной утраты спортивной формы, то о данном процессе можно судить по фактическому материалу, где рассматривались закономерности развития спортивной формы в различных условиях построения годового цикла тренировки. Имеются в виду описанные нами закономерности развития спортивной формы после переходного периода и после замены одного комплекса тренировочных воздействий другим для повторного развития спортивной формы.

Итак, выявленные закономерности пассивной и активной утраты спортивной формы дают возможность целенаправленно управлять данными состояниями систем организма. В одних случаях, по необходимости, способствовать их проявлению, а в других - противодействовать, посредством использования тех или иных форм построения годового цикла тренировки.

4. НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЦИКЛА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

В теории и методике физического воспитания, а также в физиологии спорта имеется определенное количество теоретических и экспериментальных работ, которые рассматривают данную проблему /С.П.Летунов, 1952; Л.П.Матвеев, 1965-1975; Н.Г.Озолин, 1968-1975 и др./ . Так, по мнению некоторых авторов /Д.Козловский, С.Козлов-

ская, И. Леоненко, 1976/, с ростом квалификации быстрее приобретает спортивная форма, а более интенсивные, но сравнительно малые по объему тренировочные нагрузки вызывают более быстрые изменения в спортивных результатах /Д.П.Матвеев, 1965/. Определенным образом на приобретение спортивной формы может влиять и динамика объема, и интенсивность тренировочных нагрузок /Л.Прокоп, 1959/. Не исключается возможность влияния и возрастных изменений, которые происходят в системах организма индивидуума /Д.П.Матвеев, 1965; Н.Г.Озоллин, 1975; В.Н.Никитин, 1977, и др./.

В процессе экспериментальных исследований автором данного доклада также изучались некоторые факторы /перечислим их несколько ниже/, которые могут каким-либо образом влиять на длительность цикла развития спортивной формы.

Оказалось, что как в простых, так и в сложных по координационной структуре упражнениях в случаях их одновременного и поочередного использования после переходного периода в состоянии спортивной формы спортсмен входит в одно и то же время /табл.2/.

Смена применяемых комплексов тренировочных воздействий после переходного периода каждые 4 нед значительно удлиняет сроки вхождения в состояние спортивной формы /в 2-3 раза/.

Увеличение объемов тренировочных нагрузок оказывает разнонаправленное влияние /в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов/ на длительность цикла развития спортивной формы. Так, опыт подготовки 35 сильнейших метателей страны и мира свидетельствует, что повышение объемов тренировочных нагрузок в одной группе атлетов /22 спортсмена/ не сказалось на длительности цикла развития спортивной формы, в другой /11 человек/ - сроки несколько увеличились /в среднем на 1 мес/, в третьей /2 спортсмена/ - уменьшились.

Длительность предварительной тренировки после переходного

периода без использования соревновательного упражнения не влияет на время вхождения в состояние спортивной формы.

У спортсменов в возрасте от 20 до 28-30 лет при сходных формах построения годового цикла тренировки и незначительно отличающихся объемах тренировочных нагрузок сроки вхождения в состояние спортивной формы остаются примерно одинаковыми. В период от 28-30 до 35 лет /табл.4/ и более длительность цикла развития спортивной формы увеличивается в 2-3 раза. Отметим, что в данном случае мы сравнивали не отдельные группы спортсменов, а одних и тех же атлетов в течение многих лет тренировок. Учитывали длительность цикла развития спортивной формы до и после 20, 25, 30 и 35 лет

Было также зафиксировано, что как кратковременные /несколько тренировочных занятий/, так и длительные /1-2 и более нед/ перерывы в тренировочных занятиях, вызванные самыми различными причинами /болезни, переезды и т.д./, удлиняют цикл развития спортивной формы.

Итак, полученные экспериментальные данные свидетельствуют о наличии факторов, влияющих на длительность цикла развития спортивной формы. Их необходимо учитывать в процессе построения годовых циклов тренировки, по необходимости увеличивая или же уменьшая время вхождения в данное состояние.

5. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПЕРИОДИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Выявленные закономерности развития спортивной формы, ее сохранения и утраты подтверждают существующую взаимосвязь между педагогическим и биологическим процессами, которую, по мнению Л.П.Матвеева /1965/, нельзя нарушить, не нарушая нормального хода спортивного совершенствования. Здесь речь идет о наличии 3 состояний систем организма /развития, сохранения и утраты/, каждое из

Таблица 4

Возрастные особенности вхождения в состояние спортивной формы олимпийских чемпионов А.БОНДАРЧУКА, Я.ЛУСИСА, Э.ОЗОЛИНОЙ, Н.ЧИЖОВОЙ и Ю.СЕДЫХ в случаях использования сходных форм построения годичных циклов тренировки

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Год окончания	Начало использования спортивного цикла /месяц/	Время вхождения в состояние спортивной формы /месяц/	Количество месяцев
1.	Бондарчук А.	1940	1959	Сентябрь	Октябрь	2
			1964	Ноябрь	Декабрь	2
			1967	Сентябрь	Октябрь	2
			1971	Ноябрь	Февраль	4
			1976	Сентябрь	Июнь	10
2.	Лусис Я.	1939	1963	Апрель	Май	2
			1976	Март	Июнь	4
3.	Озолина Э.	1939	1962	Апрель	Май	2
			1973	Март	Июль	5
4.	Седых Ю.	1955	1973	Октябрь	Ноябрь	2
			1985	Январь	Май	5
5.	Чижова Н.	1945	1968	Декабрь	Февраль	3
			1973	Апрель	Август	5

которых достигается, во-первых, на протяжении определенных промежутков времени/ т.е. периодов спортивной тренировки, как это принято говорить в теории и методике физического воспитания/ и, во-вторых, - при соблюдении определенных форм построения годичного цикла тренировки.

Выявленная взаимосвязь между закономерностями развития, сохранения и утраты спортивной формы и периодами спортивной тренировки дает возможность несколько по-иному смотреть на принципы построения периодизации спортивной тренировки в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов /длительность цикла развития спортивной формы/ и стоящих задач. Во-первых, стало очевидным, что необходимо изменить общепринятые названия периодов спортивной тренировки, ибо они не способствуют:

- а/ структурному разнообразию периодизации спортивной тренировки;
- б/ трех- и четырехразовому развитию спортивной формы;
- в/ оптимальному приспособлению к любому календарю соревнований;
- г/ проявлению индивидуальных особенностей спортсменов /длительность цикла развития спортивной формы/;
- д/ предвидению и планированию необходимой динамики спортивных достижений на протяжении годичных циклов тренировки;
- е/ постановке четких и ясных задач и выбору способов их решения в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных особенностей.

Периоды, на протяжении которых решаются задачи развития и сохранения спортивной формы, мы назвали периодами развития /ПР/ и периодами сохранения /ПС/ спортивной формы, а периоды, на протяжении которых решается задача отдыха, - периодами отдыха /ПО/.

Название третьего периода раскрывает сущность поставленных

перед ним задач и способы их решения. На протяжении периодов отдыха происходит пассивная утрата спортивной формы.

Предложенная нами периодизация спортивной тренировки предусматривает различное чередование периодов развития, сохранения спортивной формы и отдыха. При построении вышеназванных периодов соблюдались следующие положения.

1. Длительность периодов развития спортивной формы при одновременном использовании средств тренировки после периода отдыха индивидуальна - от 2 до 8 мес.

2. Длительность периодов развития спортивной формы при поочередном использовании средств тренировки /разделение его на этапы/ после периода отдыха увеличивается вдвое.

3. Длительность периода развития спортивной формы следующего за предшествующими ему периодами развития или сохранения при одновременном использовании средств тренировки у представителей первой и второй групп /рис.1,2/ увеличивается в среднем на 2 мес по сравнению с периодами развития спортивной формы, которые следуют за периодами отдыха. У представителей третьей группы /рис.3/ длительность периодов развития спортивной формы при использовании различных форм построения годичного цикла тренировки /имеется в виду как после периода отдыха, так и после замены одного комплекса тренировочных нагрузок другим/ одинакова.

4. Длительность периодов отдыха и периодов сохранения спортивной формы составляет 4 нед.

5. В начале каждого из периодов происходит смена применяемых комплексов тренировочных воздействий. Причем на их протяжении предпочтительно использовать стандартные по определенным параметрам недельные циклы тренировки. Сила воздействия их на протяжении каждого последующего периода развития спортивной формы должна увеличиваться - все новые средства и методы тренировки, несколько

больший их объем и интенсивность и т.д. Объясним последнее положение на примере использования имеющихся средств тренировки. Допустим, что в арсенале метателей имеется 100 различных упражнений /а их значительно больше/ и их необходимо на протяжении многих лет тренировок распределить таким образом, чтобы на каждой новой ступени спортивного совершенствования они способствовали росту спортивных достижений. Периодизация спортивной тренировки в этом случае предусматривает следующие действия: на протяжении первого периода развития спортивной формы используются 1-10-е упражнения, второго - 11-20-е, третьего - 21-30-е и т.д. Число десять условно выбрано нами для примера, ибо используемое количество упражнений может быть меньшим или большим. Подобным способом происходит и чередование методов тренировки, способов распределения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Т.е., при построении любого из периодов спортивной тренировки поочередно используются все имеющиеся в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки средства и методы спортивного совершенствования.

6. Предложенная периодизация спортивной тренировки предусматривает не только одновременное, но и поочередное использование средств тренировки на протяжении периодов развития спортивной формы. Последние будут состоять из этапов общей и специальной подготовки или же из блоков физической и технической подготовки. В этих случаях длительность этапов, блоков должна быть индивидуальной - от 2 до 8 мес.

7. При построении периодов развития спортивной формы их длительность можно растянуть путем смены средств тренировки после переходного периода. На его протяженность может также влиять объем тренировочных нагрузок /увеличивая или уменьшая/, возраст спортсмена и другие факторы.

8. Периоды развития спортивной формы заканчиваются фазой сохранения, следующей за фазой приобретения.

9. Периоды отдыха строятся по типу переходного периода.

А сейчас рассмотрим возможные варианты структурного разнообразия разработанной нами периодизации спортивной тренировки в случаях одновременного использования применяемых комплексов тренировочных упражнений на протяжении периодов развития спортивной формы

У спортсменов 1-й и 2-й групп /рис. 1 и 2/, которые входят в состояние спортивной формы после периода отдыха на протяжении 2 мес, структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки может быть следующим.

1. Чередуются ПО и ПР: ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, ПО /январь/, ПР /февраль-март/, ПО /апрель/, ПР /май-июнь/, ПО /июль/, ПР /август-сентябрь/.

2. Происходит периодическая смена ПО, ПР и ПС: ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, ПС /январь/, ПО /февраль/, ПР /март-апрель/, ПС /май/, ПО /июнь/, ПР /июль-август/, ПС /сентябрь/.

3. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, ПР /январь-апрель/, ПО /май/, ПР /июнь-июль/, ПС /август/, ПС /сентябрь/.

4. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, ПС /январь/, ПР /февраль-май/, ПО /июнь/, ПР /июль-август/, ПС /сентябрь/.

5. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, девять ПС /январь-сентябрь/.

6. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, ПО /январь/, ПР /февраль-март/, ПР /апрель-июль/, ПС /август/, ПС /сентябрь/.

7. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, ПС /январь/, ПР /февраль-май/, ПР /июнь-сентябрь/.

8. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-декабрь/, ПС /январь/, ПС /февраль/, ПР /март-июнь/, три ПС /июль-сентябрь/.

Рассмотрим структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки для спортсменов, длительность цикла развития спортивной формы у которых составляет 3 мес.

1. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПО /февраль/, ПР /март-май/, ПО /июнь/, ПР /июль-сентябрь/.

2. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПС /февраль/, ПР /март-июль/, два ПС /август-сентябрь/.

3. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПР /февраль-июнь/, три ПС /июль-сентябрь/.

4. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, восемь ПС /февраль-сентябрь/.

5. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПС /февраль/, ПС /март/, ПО /апрель/, ПР /май-июль/, два ПС /август-сентябрь/.

Наиболее типичные варианты чередования периодов спортивной тренировки для спортсменов, которые входят в состояние спортивной формы на протяжении 4 мес, таковы.

1. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПО /март/, ПР /апрель-июль/, два ПС /август-сентябрь/.

2. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПС /март/, ПО /апрель/, ПР /май-август/.

3. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, семь ПС /март-сентябрь/

4. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПР /март-август/, ПС /сентябрь/.

Возможно такое чередование периодов спортивной тренировки для спортсменов, длительность цикла развития спортивной формы у которых составляет 5 мес.

1. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-март/, ПО /апрель/, ПР /май-сентябрь/.

2. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-март/, шесть ПС /апрель-сентябрь/.

У тех спортсменов, которые входят в состояние спортивной

формы на протяжении 6, 7 и 8 мес, за ПО и ПР могут следовать только ИС. В первом случае их /ПС/ будет 5: ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-апрель/, ПС /май-сентябрь/. Во втором - 4: ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-май/, ПС /июнь-сентябрь/. И в третьем - 3: ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-июнь/, ИС /июль-сентябрь/.

Это все касается структурного разнообразия периодизации спортивной тренировки спортсменов первых двух групп /рис.1 и 2/, у которых при замене одного комплекса тренировочных воздействий другим длительность цикла развития спортивной формы увеличивается на 2 мес по сравнению с периодом развития, следующим за периодом отдыха.

Теперь рассмотрим структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки у спортсменов 3-й группы /рис.3/, у которых развитие спортивной формы как после периода отдыха, так и после замены одного комплекса тренировочных воздействий другим для повторного вхождения в данное состояние происходит одинаково. Имеется в виду чередование фаз и длительность цикла развития спортивной формы. Наименьшая его длительность в наших экспериментальных исследованиях составляла 3 мес, а наибольшая - 8.

Структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки для спортсменов, длительность цикла развития спортивной формы у которых составляет 3 мес.

1. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПО /февраль/, ПР /март-май/, ПО /июнь/, ПР /июль-сентябрь/.

2. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПР /февраль-апрель/, ПР /май-июль/, ИС /август/, ИС /сентябрь/.

3. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПР /февраль-апрель/, пять ИС /май-сентябрь/.

4. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПО /февраль/, ПР /март-май/, ПР /июль-август/, ИС /сентябрь/.

5. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПО /февраль/,
ПР /март-май/, четыре ПС /июнь-сентябрь/.

6. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПС /февраль/,
ПС /март/, ПО /апрель/, ПР /май-июль/, ПС /август/, ПС /сентябрь/.

7. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, восемь ПС /февраль-
сентябрь/.

8. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПС /февраль/,
ПС /март/, ПС /апрель/, ПС /май/, ПС /июнь/, ПР /июль-сентябрь/.

9. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, два ПС /февраль-март/,
ПР /апрель-июнь/, ПР /июль-сентябрь/.

10. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-январь/, ПС /февраль/,
ПС /март-май/, ПС /июнь/, ПР /июль-сентябрь/.

Возможное чередование периодов спортивной тренировки у
спортсменов, длительность цикла развития спортивной формы у
которых составляет 4 мес.

1. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПО /март/, ПР /ап-
рель-июль/, ПС /август/, ПС /сентябрь/.

2. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПС /март/, ПС /ап-
рель/, ПО /май/, ПР /июнь-сентябрь/.

3. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПС /март/, ПС /ап-
рель/, ПР /май-август/, ПС /сентябрь/.

4. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПС /март/, ПО /ап-
рель/, ПР /май-август/, ПС /сентябрь/.

5. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, ПР /март-июнь/,
три ПС /июль-сентябрь/.

6. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, семь ПС /март-сентябрь/.

7. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-февраль/, три ПС /март-май/,
ПР /июнь-сентябрь/.

Структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки
для группы спортсменов, которые входят в состояние спортивной

формы на протяжении 5 мес.

1. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-март/, ПО /апрель/, ПР /май-сентябрь/.

2. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-март/, ПС /апрель/ ПР /май-сентябрь/.

3. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-март/, ПР /апрель-август/, ПС /сентябрь/.

4. ПО /октябрь/, ПР /ноябрь-март/, шесть ПС /апрель-сентябрь/.

У тех спортсменов, которые входят в состояние спортивной формы на протяжении 6, 7 и 8 мес, за ПО и ПР следует определенное количество ПС. В первой группе их 5, во второй - 4, в третьей - 3.

При поочередном /разделение на этапы/ использовании применяемых средств тренировки на протяжении периодов развития спортивной формы используются те же варианты структурного разнообразия, что и при одновременном /совмещении этапов/.

Предложенные варианты структурного разнообразия периодизации спортивной тренировки были экспериментальным путем апробированы учениками автора данной работы в процессе подготовки к различным республиканским, ведомственным, всесоюзным и международным соревнованиям. Изложим результаты некоторых из них.

Начнем с собственного опыта подготовки. В сезоне 1968-1969 г. годичный цикл тренировки состоял из 1 периода развития спортивной формы /октябрь-июнь/, 4 периодов сохранения /июль-октябрь/ и 1 периода отдыха /2 нед октября и 2 нед ноября/. На протяжении периода развития спортивной формы происходила смена средств каждые 3-4 нед. В сезоне 1971-1972 г. годичный цикл тренировки состоял из 2 периодов развития спортивной формы /октябрь-декабрь - первый, январь-май - второй/, 4 периодов сохранения /июнь-сентябрь/ и 1 периода отдыха /октябрь/.

В сезоне 1975-1976 г. годичный цикл тренировки состоял из

I периода развития спортивной формы /сентябрь-июнь/, 2 периодов сохранения спортивной формы /июль-август/ и I периода отдыха /сентябрь/.

Структура годовых циклов тренировки двукратного олимпийского чемпиона в метании молота Ю.Седых в различные годы тренировки.

В сезоне 1971-1972 г. годичный цикл тренировки состоял из I подготовительного периода /сентябрь-апрель/, I соревновательно-го /май-сентябрь/ и I переходного /октябрь/. На протяжении подготовительного и соревновательного периодов средства тренировки менялись через 2-4 нед.

В сезоне 1975-1976 г. годичный цикл тренировки состоял из 2 периодов развития спортивной формы /октябрь-ноябрь - первый, декабрь-март - второй/, 5 периодов сохранения спортивной формы /апрель-сентябрь/.

В сезоне 1983-1984 г. периоды развития, сохранения спортивной формы и отдыха чередовались в такой последовательности: 4 периода сохранения спортивной формы /сентябрь-декабрь/, период развития спортивной формы /январь-май/, 4 периода сохранения спортивной формы /июнь-сентябрь/, период отдыха /октябрь/.

Оп.т подготовки Ю.Тамма, бронзового призера Московской Олимпиады, экс-рекордсмена мира, победителя Кубков Европы и Мира в метании молота.

В сезоне 1975-1976 г. годичный цикл тренировки состоял из 4 периодов развития спортивной формы /сентябрь-ноябрь - первый, декабрь-февраль - второй, март-май - третий, июнь-август - четвертый/ и I периода отдыха /сентябрь/.

В сезоне 1983-1984 г. годичный цикл тренировки состоял из 2 периодов развития спортивной формы /август-ноябрь - первый, декабрь-март - второй/, 6 периодов сохранения спортивной формы

/апрель-сентябрь/ и периода отдыха /октябрь/.

В сезоне 1985 г. периоды развития спортивной формы, периоды сохранения и периоды отдыха чередовались в такой последовательности: октябрь - период отдыха, ноябрь-март - период развития спортивной формы, апрель-октябрь - периоды сохранения спортивной формы, 3 нед октября - период отдыха.

Опыт подготовки в сезоне 1979-1980 г. А.Баришникова, бронзового призера Монреальской и серебряного призера Московской Олимпиад, экс-рекордсмена мира в толкании ядра.

Годичный цикл тренировки в сезоне 1979-1980 г.: период отдыха /сентябрь/, период развития спортивной формы /октябрь-январь/, период развития спортивной формы /февраль-май/, 3 периода сохранения спортивной формы /июнь-август/, период отдыха /сентябрь/.

Опыт подготовки чемпиона СССР в метании молота И.Григораша в сезоне 1984-1985 г.

Лучший результат 81 м 34 см. Годичный цикл тренировки состоял из 3 периодов развития спортивной формы /октябрь-декабрь - первый, январь-март - второй, апрель-июнь - третий/, 3 периодов сохранения - июль-сентябрь/.

Динамика приведенных спортивных достижений участников педагогических экспериментов в различные годы подготовки на протяжении второго соревновательного периода изложена в табл.5.

Опыт подготовки неоднократного чемпиона и призера СССР в метании диска Д.Ковцуна в сезоне 1980-1981 г.

Лучший результат 68 м 64 см. Годичный цикл тренировки состоял из 2 периодов развития спортивной формы /сентябрь-декабрь - первый, январь-апрель - второй/, 5 периодов сохранения спортивной формы /май-сентябрь/ и 1 периода отдыха /октябрь/.

Опыт подготовки бронзового призера чемпионата СССР 1984 г. в метании молота, мсск В.Литвиненко.

Лучший результат 80 м 64 см. В сезоне 1983-1984 г. годичный цикл тренировки состоял из I периода отдыха /сентябрь/, 4 периодов развития спортивной формы /октябрь, ноябрь и 2 нед декабря - первый, 2 нед декабря, январь, февраль - второй, март, апрель и 2 нед мая - третий, 2 нед мая, июнь, июль - четвертый/ и 3 периодов сохранения /июль-сентябрь/.

Опыт подготовки неоднократной чемпионки УССР в метании диска, мсмк С.Мотузенко в сезоне 1983-1984 г.

Лучший результат 65 м 60 см. В сезоне 1983-1984 г. периоды спортивной тренировки чередовались на протяжении годичного цикла тренировки в такой последовательности: сентябрь - период отдыха, октябрь-декабрь - период развития спортивной формы, январь - период сохранения, февраль-май - период развития спортивной формы, июнь-сентябрь - четыре периода сохранения спортивной формы.

Опыт подготовки чемпиона УССР в толкании ядра, мсмк И.Степанского в сезоне 1984-1985 г.

Лучший результат 20 м 54 см. Годичный цикл тренировки состоял из одного периода отдыха /сентябрь/, двух периодов развития спортивной формы /октябрь-декабрь - первый, январь-май - второй/ и трех периодов сохранения спортивной формы /июнь-август/.

Опыт подготовки мсмк в метании молота В.Приступы в сезоне 1982-1983 г.

Лучший результат 76 м 58 см. Годичный цикл тренировки состоял из следующих периодов: период отдыха /сентябрь/, период развития спортивной формы /октябрь-ноябрь/, период отдыха /декабрь/, период развития /январь-февраль/, период развития /март-июнь/, периоды сохранения спортивной формы /июль-сентябрь/.

Опыт подготовки мсмк в метании молота В.Гудилина в сезоне 1981-1982 г.

Лучший результат 78 м 40 см. Годичный цикл тренировки

состоял из I периода отдыха /сентябрь/, 2 периодов развития спортивной формы /октябрь-декабрь - первый, январь-апрель - второй/ и 6 периодов сохранения спортивной формы /май-октябрь/.

Опыт подготовки мсма в метании молота В.Чумака в сезоне 1972-1973 г.

Лучший результат 75 м 78 см. Годичный цикл тренировки состоял из I периода отдыха /сентябрь/, 3 периодов развития спортивной формы /октябрь-ноябрь - первый, декабрь-март - второй, апрель-июль - третий/ и 2 периодов сохранения спортивной формы /август-сентябрь/.

Опыт подготовки чемпиона УССР в метании молота мсма Н.Пичугина в сезоне 1983-1984 г.

Лучший результат 77 м 12 см. Периоды спортивной тренировки в годичном цикле чередовались в следующем порядке: период отдыха /сентябрь/, периоды развития спортивной формы /октябрь-декабрь - первый, январь-март - второй, апрель-июль - третий/, периоды сохранения спортивной формы /август - первый, сентябрь - второй/.

Многие фрагменты предложенной периодизации спортивной тренировки использовали и используют в процессе построения годичных циклов тренировки многие сильнейшие атлеты страны и мира. Останемся на опыте подготовки некоторых из них.

Опыт подготовки в сезоне 1966-1967 г. олимпийского чемпиона в метании копья Я.Лусиса.

Годичный цикл тренировки состоял из 2 переходных периодов /октябрь - первый, май-июнь - второй/, 2 подготовительных /ноябрь-апрель - первый, июль-август - второй/ и I соревновательного /сентябрь/. Отметим, что второй переходный период был вынужденным - травма спины. К концу августа спортсмен вошел в состояние спортивной формы и метнул копье за 90 м, вплотную приблизившись к существующему тогда мировому рекорду. Личный рекорд был превышен более чем на 5 м. Первый подготовительный период состоял из

этапов общей и специальной подготовки. На протяжении второго - средства тренировки использовались одновременно.

Опыт подготовки чемпиона Московской Олимпиады в толкании ядра В. Киселева в сезоне 1978-1979 г.

Годичный цикл тренировки состоял из двух переходных периодов /октябрь - первый, март - второй/, двух подготовительных /ноябрь-январь - первый, апрель-июнь - второй/ и двух соревновательных /февраль - первый, июль-сентябрь - второй/. На протяжении обоих подготовительных периодов спортсмен входил в состояние спортивной формы. Средства тренировки использовались одновременно.

Опыт подготовки чемпиона СССР в метании диска, мсмк в. Кидикаса в сезоне 1984-1985 г.

Лучший результат 67 м 34 см. Годичный цикл тренировки состоял из трех периодов отдыха /сентябрь - первый, декабрь - второй, 3 нед марта - третий/, трех периодов развития спортивной формы /октябрь-ноябрь - первый, январь-февраль - второй, одна неделя марта-апрель - третий/ и четырех периодов сохранения спортивной формы /июнь-сентябрь/. Средства тренировки использовались одновременно.

Опыт подготовки серебряного призера Московской Олимпиады, чемпиона мира в метании молота эмс С. Литвинова в сезоне 1979-1980 г.

Годичный цикл тренировки состоял из двух переходных периодов /октябрь-2 нед ноября - первый, март - второй/, двух подготовительных /2 нед ноября, декабрь, 2 нед января - первый, апрель-май - второй/ и двух соревновательных /2 нед января-февраль - первый, июнь-август - второй/. На протяжении подготовительных периодов средства тренировки использовались одновременно. К окончанию подготовительных периодов спортсмен входил в состояние спортивной формы. Причем 31 мая он установил мировой рекорд. На протяжении соревновательных периодов спортсмен периодически менял средства тренировки.

Опыт подготовки серебряного призера Московской Олимпиады
в метании копья А.Макарова в сезоне 1979-1980 г.



Годичный цикл тренировки состоял из 2 переходных периодов /октябрь - первый, март - второй/, 2 подготовительных /ноябрь-январь - первый, апрель-май - второй/ и 2 соревновательных /февраль - первый, июнь-август - второй/. На протяжении первого и второго подготовительных периодов вопросы физической и технической подготовки решались одновременно. Спортсмен дважды входил в состояние спортивной формы. На протяжении второго соревновательного периода установил личное достижение.

Выявленные закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы дают возможность как в теоретическом, так и в практическом плане дополнить существующую периодизацию спортивной тренировки.

Во-первых, полученные экспериментальные данные, касающиеся индивидуальной длительности цикла развития спортивной формы /от 2 до 8 мес/, свидетельствуют о целесообразности в одних случаях увеличить, а в других - уменьшить длительность подготовительных периодов и их этапов. Т.е. каждый из них должен заканчиваться в момент вхождения в состояние оптимальной физической готовности /этапы общей подготовки/ или же в состояние спортивной формы /подготовительные периоды/. Причем при традиционном /поочередном/ построении подготовительных периодов, которые подразделяются на этапы общей и специальной подготовки, их длительность должна быть в 2 раза большей, нежели при одновременном. Последнее замечание касается тех случаев, когда этапы общей и специальной подготовки соемещаются.

Во-вторых, индивидуальные особенности развития спортивной формы /длительность цикла/, а также наличие двух способов построения подготовительных периодов /одновременный и поочередный/ определяют структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки.

		МЕСЯЦЫ													
№ п/п		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ВАРИАНТЫ	1	⊗	Подгот.				⊗	Подгот.							
			ОФП		СП			ОФП		СП					
	2	⊗	Подгот.					Подгот.							
			ОФП		СП			ОФП		СП					
	3		⊗	Подгот.		⊗	Подгот.								
	4		⊗	Подгот.			Подгот.								
	5	⊗	Подгот.					Подгот.							
			ОФП		СП			ОФП		СП					
	6		⊗	Подгот.			⊗	Подгот.							
	7		⊗	Подгот.				Подгот.							
	8		⊗	Подгот.											
				ОФП				СП							
	9		⊗	Подгот.			⊗	Подгот.							
	10		⊗	Подгот.				Подгот.							
	11		⊗	Подгот.				⊗	Подгот.						
	12			Подгот.											
				ОФП						СП					
	13		⊗	Подгот.					Подгот.						
14	⊗	Подгот.						⊗	Подгот.						
15		⊗	Подгот.												
16		⊗	Подгот.												
17		⊗	Подгот.												
18		⊗	Подгот.												

Рис.9 Периодизация спортивной тренировки в зависимости от индивидуальной длительности цикла развития спортивной формы. Условные обозначения:  - переходный период,  - соревновательный период.

Так, спортсмены, которые входят в состояние спортивной формы на протяжении 2 мес, могут использовать 7 различных вариантов построения годового цикла тренировки /рис.9, варианты 1-7/. На рис.9, варианты 8-18, изображено структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки для спортсменов, которые входят в данное состояние на протяжении 3 /варианты 8-11/, 4 /варианты 12-14/, 5 /вариант 15/, 6 /вариант 16/, 7 /вариант 17/ и 8 /вариант 18/ мес.

6. О ПРИНЦИПЕ УГЛУБЛЕННОЙ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ

О значимости принципа углубленной индивидуализации прямо или косвенно упоминали многие авторы на протяжении нескольких десятков лет как в теории и методике физического воспитания, так и в смежных областях научного познания /Н.Г.Озолин, 1949-1983; Л.П.Матвеев, 1965-1978; В.М.Защиорский, 1966-1985; В.П.Филин, 1966-1984; М.Я.Набатникова, 1967-1984; С.П.Летунов, 1950-1970; Я.М.Коц, 1970-1984, и др./. В имеющихся работах рассматривались самые различные вопросы индивидуального подхода, начиная от выбора индивидуальных величин объема и интенсивности тренировочных нагрузок и заканчивая соответствующей /индивидуальной/ специализацией в том или ином виде спорта. Наиболее слабо проявлялся принцип углубленной индивидуализации в структуре одно- и двухциклового построения годового цикла тренировки. Здесь, независимо от возраста спортсменов, пола, индивидуальных особенностей и т.д., всем предлагалась одна и та же длительность подготовительных периодов и их этапов. Кроме того, предполагалось, что у всех атлетов одинаково проявляются и закономерности развития спортивной формы в виде определенного чередования фаз приобретения, сохранения и временной утраты.

Предложенная нами периодизация спортивной тренировки и выполненная ранее существующая как ни одна из существующих форм

построения годичного цикла тренировки способствуют проявлению данного принципа спортивной тренировки. Они предусматривают:

- индивидуальную длительность периодов развития спортивной формы /от 2 до 8 мес/, а также подготовительных периодов и их этапов, как при одновременном, так и при поочередном использовании применяемых средств тренировки;
- индивидуальную структуру периодизации спортивной тренировки и индивидуальную динамику спортивных достижений в зависимости от календаря соревнований и стоящих задач;
- индивидуальный выбор все более эффективных средств и методов тренировки на протяжении каждого очередного периода развития спортивной формы, а также подготовительного периода;
- индивидуальные величины объема и интенсивности тренировочных воздействий и их динамику;
- индивидуальные комплексы средств и методов тренировки, их соотношение в зависимости от стоящих задач и уровня спортивного мастерства.

7. ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Выявленные закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы, выступая в роли системообразующих факторов, помогли не только разработать новую периодизацию спортивной тренировки, но и дополнить ранее существующую.

Они предопределяют структурное разнообразие периодизации спортивной тренировки с учетом индивидуальной длительности цикла развития спортивной формы, календаря соревнований, стоящих задач. Причем они проявляются при строгом соблюдении определенных форм построения годичного цикла тренировки.

Предложенная периодизация спортивной тренировки и дополнен-

ная ранее существующая отличаются от одно- и двухциклового построения годового цикла тренировки прежде всего своим структурным разнообразием и возможностью заранее планировать необходимую динамику спортивных достижений в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов и стоящих задач.

Для примера остановимся на структуре годового цикла тренировки, на протяжении которого будут чередоваться периоды отдыха и периоды развития спортивной формы при одновременном использовании применяемых упражнений. Так, у спортсменов 1-й группы /рис.1/ на протяжении периода развития спортивной формы будет наблюдаться волнообразное повышение спортивных достижений. Затем, незадолго до его окончания /1-2 нед/, произойдет их стабилизация.

Иная динамика спортивных достижений будет у спортсменов 2-й группы /рис.2/. Здесь в начале каждого периода развития спортивной формы произойдет снижение спортивных результатов по сравнению с тем уровнем, который имелся на первых тренировочных занятиях, и затем начнется их волнообразное повышение, вплоть до наступления фазы сохранения длительностью 1-2 нед.

У спортсменов 3-й группы /рис.3/ в начале периода развития спортивной формы наблюдается сохранение имеющегося на первых тренировочных занятиях уровня спортивных достижений, потом следует их снижение, затем начинается их волнообразное повышение. За фазой приобретения следует фаза сохранения спортивных результатов, с окончанием которой заканчивается период развития спортивной формы.

Таким образом, мы можем планировать необходимую нам динамику спортивных достижений и на протяжении периодов сохранения спортивной формы.

Здесь снова-таки учитываются индивидуальные реакции спортсменов на смену применяемых комплексов тренировочных воздействий каждые 4 нед в виде некоторого снижения или же повышения спортив-

ных достижений, о чем мы писали, рассматривая закономерности сохранения спортивной формы.

Одним из достоинств предложенной периодизации спортивной тренировки и дополненной ранее существующей является возможность выбирать такое их структурное разнообразие, которое позволяет 3-4 раза входить на протяжении годового цикла тренировки в состояние спортивной формы. Касается это тех спортсменов, которые входят в вышеназванное состояние на протяжении 2 и 3 мес.

Использование таких форм построения годового цикла тренировки увеличивает темпы прироста спортивных достижений. Так, например, если мы использовали одноцикловое построение годового цикла тренировки, то группа спортсменов, которые входят в состояние спортивной формы на протяжении 2 мес, "работала на развитие" только 2 мес в году. Здесь же она имеет возможность "работать на развитие" 8 мес. В связи с этим для примера остановимся на положительном опыте тренировки экс-рекордсмена мира, бронзового призера Московской Олимпиады, победителя Кубков Европы и Мира Ю.Тамма. За один год тренировочных занятий он повысил уровень спортивных результатов почти на 12 м. Темпы роста спортивных достижений от одного периода развития спортивной формы к другому, а их было 4 в годовом цикле тренировки, были следующими: первый - плюс 4 м 2 см, второй - плюс 3 м 20 см, третий - плюс 1 м 10 см и четвертый - плюс 3 м 54 см. Данного уровня спортивных достижений спортсмен смог бы достичь, используя одноцикловое построение годового цикла тренировки в течение четырех лет.

Предложенная периодизация спортивной тренировки и дополненная ранее существующая не только не отрицает микро-, мезо- и макроструктуры /Н.Г.Озолин, 1949-1980; Л.П.Матвеев, 1965-1984; Ё.Н.Платонов, 1976-1985, и др./, а, наоборот, предполагает их

повсеместное использование. Касается это прежде всего тех периодов спортивной тренировки, а также их этапов, на протяжении которых происходит приобретение спортивной формы. Относится это и к другим периодам спортивной тренировки: сохранения спортивной формы, соревновательным, переходным и отдыха.

Остановимся для примера на мезоструктуре. Периоды развития спортивной формы, а также подготовительные периоды как в случаях одновременного использования общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательного упражнений /совмещение этапов/, так и в случаях разделения их на этапы состоят из втягивающих, базовых и контрольно-подготовительных мезоциклов. Их количество, чередование зависят в первую очередь от длительности периодов развития спортивной формы и подготовительных периодов, стоящих задач, календаря соревнований и т.д.

Периоды сохранения спортивной формы и соревновательные периоды могут строиться по типу контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных и восстановительно-поддерживающих мезоциклов. В начале каждого из них необходимо производить смену комплексов тренировочных воздействий.

Периоды отдыха строятся по типу переходных периодов /Н.Г.Озолин, 1950-1980; В.П.Филин, 1958-1980; Л.А.Матвеев, 1965-1985; В.Н.Платонов, 1984-1986, и др./.

Все периоды спортивной тренировки в свою очередь состоят из определенного количества микроциклов различной длительности, состоящих из того или другого числа отдельных тренировочных занятий.

В предложенной периодизации спортивной тренировки периоды сохранения спортивной формы несколько короче по длительности, нежели при использовании структуры одно- и двухциклового построения годового цикла тренировки. Объясняется это ее структурным разнообразием, а также особенностями проявления закономерностей сохранения спортивной формы. Относится это и к длительности соревнова-

тельных периодов в дополненной ранее существующей периодизации. В одних случаях сокращение сроков обусловлено длительностью цикла развития спортивной формы, а в других - структурным разнообразием.

Что же касается макроструктуры, то в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов /длительность цикла развития спортивной формы/, календаря соревнований, стоящих задач годичный цикл тренировки может состоять из определенного количества макроциклов. Их длительность колеблется от 1-2 до 8 мес.

Предложенная периодизация спортивной тренировки и дополненная ранее существующая, способствуя проявлению принципа углубленной индивидуализации, значительно повышает эффективность системы спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-метателей. Во-первых, проявляются индивидуальные закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы, что способствует управлению данными процессами на протяжении годичных циклов тренировки в зависимости от самых различных факторов. Во-вторых, эффективнее решается проблема воспитания необходимых физических способностей, совершенствования технического мастерства. В-третьих, определяются индивидуальные сроки целесообразной смены комплексов тренировочных воздействий в зависимости от структурного разнообразия периодизации спортивной тренировки, индивидуальной длительности цикла развития спортивной формы, стоящих перед спортсменом задач и т.д.

Предложенная периодизация спортивной тренировки и дополненная ранее существующая создают условия для проявления других специальных принципов тренировки. Например, углубленной специализации /В.В.Гориневский, 1922/, индивидуально максимального достижения /Н.Г.Озолин, 1950-1980/, единства общей и специальной подготовки /Л.П.Матвеев, 1965-1977/ и т.д. Причем специальные принципы проявляются при любом структурном разнообразии периоди-

зации спортивной тренировки. Остановимся для примера на принципе углубленной специализации. Он предполагает на каждой новой ступени спортивного совершенствования использовать определенное соотношение средств общей и специальной подготовки, обеспечивающее повышение спортивных результатов. С ростом спортивной квалификации доля общеподготовительных упражнений все время уменьшается, а специально-подготовительных - возрастает. Первые со временем уже не могут создать базы, фундамента для дальнейшего повышения спортивных достижений /А.Н.Воробьев, 1971; А.П.Бондарчук, 1978, и др./, а применяются в целях восстановления /В.Н.Платонов, 1986/.

Проявление закономерностей развития, сохранения и утраты спортивной формы зависит не столько от динамики объема и интенсивности тренировочных нагрузок, как это долгое время считалось в теории и методике физического воспитания, а от начала, продолжительности и окончания использования тех или иных средств тренировки на протяжении годового цикла тренировки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а также их динамика в большей мере определяют ответную реакцию систем организма индивидуума в виде роста, снижения или стабилизации спортивных результатов на каждой новой ступени спортивного совершенствования. Правда, объемы тренировочных нагрузок, видимо, и их интенсивность могут оказывать определенное влияние на длительность цикла развития спортивной формы.

ВЫВОДЫ

1. Процесс развития спортивной формы в случаях использования различных форм построения годовых циклов тренировки носит фазовый характер, где в той или иной последовательности, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, чередуются фазы приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы. Длительность цикла развития спортивной формы индивидуальна - от 2 до 8 мес.

Со сменой форм построения годовых циклов тренировки у большинства спортсменов меняется и ответная реакция систем организма в виде определенного чередования вышеназванных фаз развития спортивной формы, характеризующаяся той или иной динамикой спортивных достижений. В случаях одновременного использования средств тренировки как после переходного периода, так и после замены одного комплекса тренировочных воздействий другим в состоянии оптимальной физической готовности в применяемых упражнениях и в состоянии спортивной формы в соревновательном упражнении спортсмены входят в одно и то же время. При поочередном их применении - в разное. Причем для каждого вида упражнений необходим один и тот же промежуток времени, чтобы войти в состояние оптимальной физической готовности /общеподготовительные и специально-подготовительные/ и в состояние спортивной формы /соревновательное/.

2. Периодическая смена комплексов тренировочных воздействий /через каждые 4 нед/, после того как спортсмен вошел в состояние спортивной формы, способствует ее сохранению.

3. Исключение соревновательного упражнения из тренировочных занятий на 4-6 и более недель на протяжении любого периода спортивной тренировки способствует утрате спортивной формы - от 8 до 12%. Данные явления наблюдаются и в тех случаях, когда спортсмены после вхождения в состояние спортивной формы продолжают использовать все тот же комплекс тренировочных нагрузок.

4. Длительность цикла развития спортивной формы зависит не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и от используемых способов построения периодов развития спортивной формы и подготовительных периодов, а также их содержания:

- смена комплексов тренировочных воздействий после переходного периода каждые 4 нед увеличивает длительность цикла развития спортивной формы в 2-3 раза;

- с увеличением объемов тренировочных нагрузок у большинства спортсменов длительность цикла развития спортивной формы не изменяется. И лишь у небольшой группы атлетов эти сроки несколько увеличиваются или уменьшаются - в среднем на 1 мес;

- как кратковременные /несколько тренировочных занятий/, так и длительные /1-2 и более недель/ перерывы в тренировочных занятиях удлиняют сроки вхождения в состояние спортивной формы;

- в возрасте от 20 до 28-30 лет в состояние спортивной формы спортсмены входят в основном за один и тот же промежуток времени, но уже после 30-35 лет длительность цикла увеличивается в 2-3 раза.

5. Предложенная периодизация спортивной тренировки и дополненная ранее существующая, при построении которых учитывались основные положения системного подхода /наличие системообразующих факторов, принципов функционирования системы и конечного результата ее деятельности/ предусматривают:

- различное чередование периодов спортивной тренировки в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов /длительность цикла развития спортивной формы/ и стоящих задач;

- планомерное увеличение силы воздействия применяемых комплексов тренировочных воздействий /средства и методы тренировки, их объем и интенсивность и т.д./ на протяжении каждого очередного периода развития спортивной формы;

- смену комплексов тренировочных воздействий в начале каждого из периодов спортивной тренировки и их этапов;

- индивидуальную длительность периодов развития спортивной формы и подготовительных периодов, а также их этапов;

- поочередное /разделение на этапы/ и одновременное /совмещение этапов/ использование применяемых комплексов тренировочных воздействий на протяжении периодов развития спортивной формы и

подготовительных периодов.

6. Предложенная и дополненная ранее существующая периодизация спортивной тренировки способствует проявлению не только принципа углубленной индивидуализации, но и других специальных принципов тренировки.

С П И С О К

основных печатных трудов автора, используемых
в научном докладе

1. Метание молота. - К.: Здоров'я, 1978. - 168 с.
2. Метание молота. Легкая атлетика. - К.: Здоров'я, 1978, с. 121-132.
3. Построение системы физической подготовки в скоростно-силовых видах легкой атлетики /монография/. - К.: Здоров'я, 1981. - 124 с.
4. Метание молота. Учебник тренера по легкой атлетике. - М.: ФИС, 1982, с. 421-437.
5. Легкоатлетические метания. - К.: Здоров'я, 1984. - 168 с. /совместно с соавторами/.
6. Метание молота. - М.: ФИС, 1985. - 111 с.
7. Тренировка легкоатлета. - К.: Здоров'я, 1986. - 160 с.

Подп. к печ. *К.С.С.* Формат *60.14/16* Бумага *альб.* печ. офс.

Усл. печ. л. *3.02* Уч.-изд. л. *2.16* Тираж *100*

Зак. *7-444* Бесплатно

Киевская книжная типография научной книги. Киев, Репина, 4

