

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Валентин Балахнічов

Науково-організаційні основи безпосередньої підготовки легкоатлетів до олімпійських стартів

Всеросійська федерація легкої атлетики, Рада ІААФ (Росія, Москва)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Змагання сучасних Олімпійських ігор характеризуються широкою географією та значно відрізняються режимом і зовнішніми умовами проведення. Так значний вплив на змагальну діяльність спортсменів справляють незвичні для них кліматичні, метеорологічні та географічні умови змагань, якщо вони різко відрізняються від звичних. Їхній вплив може бути як сприяючим мобілізації функціональних можливостей і досягненню високих спортивних результатів, так і утруднюючим прояв максимальних можливостей учасників змагань [2; 4]. Особливо наочно це було видно під час проведення ХХІХ Олімпійських ігор у Пекіні.

Одна із головних проблем сучасного спорту – планування диференційованої та індивідуалізованої системи підготовки спортсменів до головних змагань [1; 2]. Така підготовка полягає в тому, щоб вибрати із загального спортивного календаря ті змагання, режим і зовнішні умови яких відповідали б оптимальній побудові системи підготовки до головного старту [2; 3].

Вирішення цього важливого питання неможливе без ґрунтовного аналізу підготовки найсильніших збірних країн світу з легкої атлетики до олімпійських стартів.

Завдання дослідження – проаналізувати підготовку збірної Росії з легкої атлетики на етапі безпосередньої підготовки до олімпійських стартів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ситуація, яка склалась останнім часом у легкій атлетиці Росії, вказує на певні переваги стану вітчизняної легкої атлетики порівняно з іншими розвиненими спортивними державами, а саме:

- простежується позитивна динаміка в матеріальному й фінансовому забезпеченні підготовки збірних команд країни і на федеральному рівні, і в суб'єктах Російської Федерації;
- зростає інтерес бізнес-структур до олімпійських видів спорту;
- збільшуються розміри та виникають нові види матеріального стимулювання спортсменів і тренерів;
- інтенсивно реконструюються й будуються сучасні спортивні об'єкти в регіонах Росії;
- у більшості провідних видів спорту зберігається школа підготовки спортсменів високого класу.

Але існує ще одна незаперечна перевага – можливість проводити підготовку до Олімпійських ігор і в ідентичній кліматичній зоні, і в тому ж тимчасовому поясі, що збільшує шанси на успішні виступи олімпійської збірної команди Росії, прикладом чого стали ХХІХ Олімпійські ігри в Пекіні у 2008 р., коли безпосередня підготовка до олімпійського старту проводилась у м. Іркутську. Саме на цьому етапі збірна команда країни раніше несла найбільші втрати. Це ще раз підтверджує, що в передстартовий період між головними відбірковими змаганнями та стартом у програмі ігор, як правило, формується остаточний склад спортсменів, які братимуть участь в Олімпіаді.

На Олімпіаді в Пекіні російські легкоатлети завоювали шість золотих, п'ять срібних і сім бронзових медалей, тобто на одну золоту й дві бронзових нагороди перевиконали взяті на себе зобов'язання, і це, враховуючи, що напередодні ігор сім провідних спортсменів-легкоатлетів були звинувачені в підміні допінг-проб. Безумовно, нічого непередбачуваного не відбулося – ми завоювали

“свої” медалі, але порівняно з нагородами, отриманими чотири роки тому в Афінах, запас міцності збірної Росії був набагато вищим.

Ми не лише зберегли попередній потенціал, а й ефективно підібрали на завершальному етапі адаптаційний період за часовим поясом. У цілому можна стверджувати, що 2008 р. для легкоатлетів був більш комфортним передолімпійським періодом за останній час.

Досвід показує, що в збірні команди в період передстартової підготовки слід включати тільки тих спортсменів, які безпосередньо виступатимуть в олімпійських змаганнях.

Результати контрольних змагань на етапі безпосередньої підготовки до олімпійського старту (ЕБП), як правило, не повинні впливати на корекцію складу команди. Важливо відмовитися на цьому етапі від комерційних змагань, які не передбачені індивідуальними планами. Відхід від цих позицій призводить до зайвої багаторазової мобілізації спортсменів, що негативно впливає на результати в головному старті року.

Отже, завдання етапу безпосередньої підготовки до ігор Олімпіади можуть бути сформульовані таким чином:

- забезпечення оптимальних організаційних умов для реалізації Цільової комплексної програми;
- відновлення спортивної форми, втраченої під час головних відбіркових змагань – чемпіонату Російської Федерації;
- планомірний розвиток спортивної форми до основних стартів;
- формування високої психічної готовності;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту та контролю рівня підготовленості.

Для успішного розв'язання цих завдань великого значення набуває відмова від орієнтації на усереднене навантаження, а планування всієї роботи повинне передбачати суворий індивідуальний підхід до кожного спортсмена. Обсяг групових тренувань на етапі безпосередньої підготовки в індивідуальних видах, які передбачають оцінювання їхніх підсумків, скорочують до мінімуму, за винятком низьких стартів у спринтерському бігу та тренувань естафетних команд.

Етапи безпосередньої підготовки можна розділити на такі фази:

Перша фаза. Тривалість 4–6 днів: відновлення після відбіркових змагань і залучення в подальшу підготовку. А з іншого боку, перша фаза цієї підготовки повинна проводитися на централізованих зборах, що сприяє створенню “командного духу” та формуванню психологічно стійкого колективу збірної команди. До кінця першої фази й початку наступної загальний обсяг навантажень, як правило, досягає максимальних для цього етапу величин.

Друга фаза. Тривалість від семи до 12 днів, основу складають інтенсивні модельні або спеціальні підготовчі мікроцикли, тривалістю по 5–7 днів. За тривалості етапу безпосередньої підготовки 26–28 днів та у випадку більш пізнього вильоту можливе включення 3–4-денного мікроциклу після втягуючої фази базової спрямованості, що характеризується високим обсягом навантаження середньої інтенсивності. Останні два дні перед вильотом відводяться організаційним заходам і тренуванням із помірним навантаженням.

Третя фаза. Переліт і “гострий” період адаптації характеризується вимушеним зниженням навантаження протягом 3–5 днів.

Таким чином, протягом 3–4 тижнів тренування спортсменів характеризується варіативними навантаженнями на досить напруженому психологічному фоні, що вимагає індивідуального підходу до кожного члена олімпійської команди.

У цьому періоді до від'їзду слід планувати навантаження високої інтенсивності в ті дні тижня, на які випадають олімпійські старты, а після прибуття на місце бажано проводити тренування в ті ж години.

Тренування в завершальній частині етапу безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор проводяться в умовах місця змагань з урахуванням змагального регламенту й у вигляді 1–2 мікроциклів тривалістю від трьох до п'яти днів кожен.

Особливої уваги в ці дні потребує інтенсивність тренувального навантаження та його психологічного напруження. Зниження цих показників необхідне у зв'язку з адаптацією організму до клімату, часового поясу й нової соціально-психологічної атмосфери олімпійського селища.

Заключний мікроцикл здійснюється за відпрацьованою заздалегідь схемою підведення до відповідальних змагань. Обсяг навантаження повинен значно знижуватися, а інтенсивність – індивідуально оптимізуватися.

Виятково важливе значення для реалізації конкретних методичних завдань і досягнення основної мети – успішного виступу на Олімпійських іграх – набуває забезпечення організаційних умов на етапі безпосередньої підготовки, найважливішими з яких є:

- урахування специфіки ігор Олімпіади як найбільш важливих у кар’єрі спортсмена змагань, які супроводжуються виятковою психологічною напруженістю;
- чітке співвідношення всіх тренувальних, змагальних заходів з організаційними, оскільки на завершальному етапі збірна команда вимушена підпорядковувати свій план загальним заходам делегації (відліт відповідними рейсами, участь у прес-конференціях, парад-відкриття Олімпіади). Тому дуже важливо заздалегідь мати загальний для всіх команд план заходів і максимально підпорядкувати його тренувальним і змагальним завданням збірної команди;
- забезпечення режиму комфорту під час перельоту, включаючи раціональне харчування, можливості для відпочинку, психологічний клімат та інше;
- індивідуальний підхід до кожного спортсмена й, насамперед, до лідерів, у зв’язку з їх участю в загальних організаційних заходах збірної;
- етап безпосередньої підготовки включає відповідну специфіку індивідуального календаря стартів, який пов’язаний зі всією системою змагань протягом року.

Досвід показує, що методично не обґрунтована участь у комерційних стартах і серіях “Гран-прі” під впливом менеджерів, які працюють зі спортсменами, може зашкодити успішним виступам у головних стартах сезону. Тому в олімпійському році участь у цих й інших змаганнях повинна чітко узгоджуватися з усією системою підготовки й давати можливість спортсменам проводити заплановану тренувальну роботу.

Кількість стартів протягом олімпійського року повинна бути збережена на рівні середніх статистичних індивідуальних показників, характерних для кожного виду легкої атлетики, але розподіл їх має відповідати вимогам виходу на високі спортивні результати в період Олімпійських ігор.

Уважаємо за доцільне в підготовчому періоді проведення одиночних стартів, а на початку змагального періоду можлива участь у серії стартів “Гран-прі” й у комерційних змаганнях.

На етапі безпосередньої підготовки до Олімпіади старту повинні мати підвідний характер і невисоке психологічне напруження.

За даними Ф. П. Сулова (1997), 40–60 % легкоатлетів, які успішно виступали у змаганнях “Гран-прі”, невдало виступають у головних змаганнях сезону. Більше того, 65–85 % чемпіонів і призерів зимових чемпіонатів світу з легкої атлетики зазнали невдачі в літніх чемпіонатах світу й іграх Олімпіад.

Проведений аналіз дає змогу стверджувати, що участь у серії змагань “Гран-прі” та комерційних стартах доцільно проводити на першому етапі змагального періоду до головних відбіркових стартів і після головних стартів сезону.

Загалом, різке збільшення кількості комерційних змагань високого рангу в міжнародному календарі потребує пошуку нових інноваційних підходів до побудови річного циклу підготовки, які дали б змогу поєднувати необхідність досягнення піку форми до моменту проведення головних змагань року з можливістю брати участь у багатьох різних змаганнях високого рангу протягом року.

Виходячи з фактичних матеріалів про індивідуальну систему змагань видатних легкоатлетів, тренери й спортсмени повинні обрати найбільш оптимальні варіанти індивідуального календаря на завершальному етапі підготовки до ігор Олімпіади.

Висновки. Важливе значення під час підготовки збірної Росії з легкої атлетики до Олімпійських ігор має врахування організаційних умов саме на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Суттєво враховувати режим та зовнішні умови проведення майбутніх Олімпійських ігор, оптимально співвідносити тренувальні плани з організаційними заходами (відліт, участь у прес-конференціях, парад-відкриття), індивідуалізувати календар змагань протягом олімпійського року (відмова від необґрунтованої участі в комерційних стартах).

Література

1. Балахничев В. О борьбе с допингом, вине тренера и спортсменов за его употребление и об изменении формата легкоатлетических соревнований / В. Балахничев // Большой спорт : выше, сильнее, богаче. – М., 2008–2009. – № 1–2. – С. 84–87.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимп. лит., 1999. – 318 с.
3. Сулов Ф. П. Теория і методика спорту : навч. посіб. для училищ олімпійського резерву / Ф. П. Сулов, К. К. Холодов. – М. : [б. и.], 1997. – С. 131–134.
4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : загальна теорія і її практика застосування / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. л-ра, 2004. – 880 с.

Анотації

У статті проаналізовані організаційні основи безпосередньої підготовки легкоатлетів збірної Росії до Олімпійських ігор.

Ключові слова: легкоатлети, безпосередня підготовка, Олімпійські ігри.

Валентин Балахничев. Научно-организационные основы непосредственной подготовки легкоатлетов к Олимпийским играм. В статье проанализированы организационные основы непосредственной подготовки легкоатлетов сборной России к Олимпийским играм.

Ключевые слова: легкоатлеты, непосредственная подготовка, Олимпийские игры.

Valentin Balakhnichov. Scientifically Organizational Bases of Direct Preparation the Athletes to the Olympic Starts. In the article it is analysed the organizational framework of direct preparation of the combined team athletes of Russia to the Olympic games.

Key words: athletes, direct preparation, Olympic games.