

УДК 37.013

Е.Г. КАЛЛАУР, канд. мед. наук
Республиканский центр олимпийской подготовки
по гребным видам спорта,
г. Заславль, Республика Беларусь
E-mail: kallaure@rambler.ru

Статья поступила 23 мая 2023 г.

ПРИНЦИПЫ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Изложены основные принципы научно-практической системы спортивной подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Дается обоснование принципов научно-методического обеспечения в системе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спорт высших достижений, научно-методическое обеспечение.

KALLAUR E.G., PhD in Med. Sc.
Republican Centre of Olympic Training for Rowing Sports,
Zaslavl, Republic of Belarus

PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING ATHLETES-BOATERS IN KAYAKS

The main principles of the scientific and practical system of sports training of athletes in the sport of high achievements are stated. The substantiation of the principles of scientific and methodological support in the system of training athletes is given.

Keywords: elite sport, scientific and methodological support.

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется активизацией инновационной деятельности, направленной на повышение конкурентоспособности национальных команд на международной спортивной арене. Формирование необходимых научных знаний, разработка технологий и их использование для удовлетворения нужд спортивной практики, оперативного решения возникающих проблем делает научно-методическое обеспечение (НМО) важнейшей составляющей системы подготовки спортсменов [1].

Целью НМО является повышение эффективности спортивной подготовки путем получения и использования новых знаний и технологий, основанных на передовых достижениях спортивной науки, смежных научных отраслей, опыта практики и научно-технического прогресса.

Научно-методическое обеспечение следует рассматривать в широком и узком значениях. В первом случае НМО с большей веро-

ятностью касается деятельности по получению новых знаний и технологий, во втором – использования результатов этой деятельности.

В широком смысле имеется в виду совокупность мер по проведению фундаментальных и прикладных исследований, осуществление научных разработок для дальнейшего развития теории и практики спортивной подготовки, овладение специалистами современной системой знаний о подготовке спортсменов и т. п.

В узком значении речь идет о комплексной системе мер по определению и внедрению конкурентоспособных разработок и технологий (специальных форм, методов, процедур и приемов) непосредственно в процессе спортивной подготовки.

Многовекторность задач научно-методического обеспечения подготовки национальных команд обуславливает рассмотрение его как полиструктурного образования. В системе НМО можно выделить семь

подсистем, которые отличаются направленностью разработанных и реализованных нововведений в спортивной подготовке [2].

Это спортивно-педагогический, медико-биологический, психологический, информационный, организационный, материально-технический и социальный компоненты реализации НМО, которые связаны с аналогичными направлениями деятельности спортивных тренировочных центров по обеспечению подготовки спортсменов, где на них возлагают производство и использование новых знаний и технологий.

Цели спортивно-педагогического направления НМО – разработка и реализация на практике системы подготовки спортсменов с помощью спортивно-педагогических технологий. В системе спортивной подготовки педагогическое обеспечение выполняет системообразующую функцию, поскольку упорядочивает все ее составляющие и является объединяющим фактором других направлений.

При реализации этого направления НМО предусматривается [1]:

- определение основных направлений и тенденций развития спорта вообще и отдельных его видов, совершенствования системы спортивной подготовки, соотношения сил на международной арене;
- прогнозирование спортивных достижений, результатов выступлений команд и спортсменов на соревнованиях;
- моделирование соревновательной деятельности, технико-тактической, физической подготовленности спортсменов;
- разработка системы спортивного отбора и ориентации (комплекса организационно-методических мер педагогической, медико-биологической, психологической и социальной направленности);
- программирование и планирование соревновательной деятельности и разных структурных образований тренировочного процесса (мега-, макро-, мезо-, микроциклов, тренировочных дней, занятий, комплексов упражнений);
- формирование и согласование содержания основных направлений процесса спортивной подготовки (технической, тактической, физической, психологической, теоретической и интегральной);
- управление процессом подготовки спортсменов путем осуществления комплексного контроля и предоставления рекомендаций по коррекции их соревновательной

деятельности, тренировочных программ, подготовленности и состояния;

- использование экстремальных условий в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов; проведение мероприятий по повышению квалификации специалистов (конференции, семинары, мастер-классы и т. п.);
- адаптация методологических положений общей теории спортивной подготовки, передовых технологий и методических новинок к специфическим особенностям отдельных видов спорта и условий подготовки.

Целями медико-биологического направления НМО подготовки спортсменов являются определение и внедрение комплекса медико-биологических мер, направленных на сохранение состояния здоровья и повышение функциональных возможностей спортсменов.

Деятельность в этом направлении проявляется в следующем:

- отборе и селекции спортсменов, способных выдерживать большие физические и психоэмоциональные нагрузки без вреда для здоровья и состоит в поиске информативной и надежной системы оценки здоровья, функциональных возможностей, влияния нагрузок на организм спортсменов;
- разработке и внедрении современных методик медико-биологического контроля за функциональным состоянием, общей и специальной работоспособностью, здоровьем спортсменов, применением ими фармакологических препаратов;
- поиске и использовании технологий, предупреждающих травматизм и заболевание спортсменов в процессе спортивной деятельности, информировании об использовании запрещенных веществ и методов; в познании и внедрении методик коррекции функционального состояния и восстановления спортсменов; в стимуляции роста и длительного сохранения их высокой работоспособности; определении оптимальных величин нагрузок и т. п.

Психологическое направление реализации НМО спортивной подготовки заключается в поиске и использовании технологий психологической науки и практики, направленных на мобилизацию психических резервов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

В этом направлении основная работа по НМО состоит в следующем [3]:

- использовании передовых технологий по определению индивидуально-психологических свойств, от которых зависит успех в избранном виде спорта и в соревнованиях;

- оценке психических процессов, состояний и качеств спортсменов;

- проведении контроля уровня психической деятельности, личностных и эмоциональных проявлений и особенностей их динамики под влиянием специфических факторов спортивной деятельности, соответствия тренировочного процесса психологическим возможностям спортсменов;

- формировании положительных установок на психологическую помощь, психическое здоровье, предотвращении психических заболеваний, профилактике негативного влияния внутренних и внешних трудностей, консультировании по вопросам психологической подготовки;

- внедрении технологий по коррекции поведения, функциональных состояний, терапии психических расстройств, предоставлении помощи участникам спортивной подготовки в решении проблем или осложнений психологического характера, оказании помощи в достижении максимальной (оптимальной) психической работоспособности и т. п.

Реализация возможностей спортивной науки осуществляется путем диагностики, анализа, рекомендаций и реализации специальных программ. Особое внимание уделяется работе в следующих направлениях [4]:

1. Питание:

- разрабатываются специальные диеты – в зависимости от особенностей тренировочной и соревновательной деятельности конкретного вида спорта, периода и содержания подготовки, массы тела спортсмена;

- осуществляются консультации по применению пищевых добавок, витаминов и минеральных веществ, поддержанию водного баланса;

- осуществляется контроль качества продуктов питания, проводится специальный анализ, и на его результатах вносятся необходимые коррективы.

2. Физическая подготовка:

- проводятся консультации, разрабатываются и реализуются программы по развитию силы и мощности, повышению возможностей кардиоваскулярной системы, развитию гибкости и др.;

- осуществляются рекомендации по чередованию режима работы и отдыха, применению средств восстановления.

3. Физиологическое и биомеханическое тестирование:

- регистрируется комплекс различных физиологических и биохимических показателей – максимальное потребление кислорода, соотношение костной, мышечной и жировой тканей, анализ крови и др.;

- регистрируются различные биомеханические параметры, позволяющие оценить состояние спортивной техники, а также комплекс спортивно-педагогических тестов.

4. Психологическое обеспечение:

- силами спортивных психологов осуществляется совершенствование ментальных способностей (визуализации, концентрации, релаксации), анализ и интерпретация сложных спортивных ситуаций, развитие способностей к управлению психическим состоянием и активному общению;

- проводится работа с травмированными спортсменами; осуществляется психологическая поддержка во время реабилитации; обращается внимание на преодоление ситуаций, связанных с дискриминацией и насилием;

- проводится планирование годового цикла психологической подготовки.

5. Карьера и школа:

- решаются задачи сочетания занятий спортом с учебой в школе, а также разрабатываются эффективные пути последующего образования и профессиональной деятельности после завершения спортивной карьеры;

- учитываются способности и склонности спортсмена, его желания и предпочтения;

- спортсмены обучаются методам поиска работы, получению необходимой информации, составлению резюме, рекомендательных писем и др.

6. Собственный маркетинг:

- спортсменам оказывается помощь в составлении простого и наглядного рекламного предложения, выборе потенциальных спонсоров, налаживании с ними контактов, обучении способам убеждения;

- уделяется внимание обучению публичным выступлениям, презентациям, интервью, общению с болельщиками, зрителями;

- обращается внимание на развитие способности к успешному общению, яркому раскрытию темы и удержанию внимания слушателей, что особенно важно при обще-

нии с представителями средств массовой информации.

7. Семинары по расширению знаний в области спортивной подготовки:

- занятия по изучению различных проблем, относящихся к подготовке и соревновательной деятельности;

- работа по подготовке и повышению квалификации тренерского состава. Обучение осуществляется в разнообразных формах по модульной системе. Основными модулями являются спортивная система страны; основы многолетней подготовки атлетов; физическая подготовка спортсменов; составление тренировочных программ; система энергообеспечения; питание спортсмена; восстановление и реабилитация; ментальная подготовка тренера и спортсмена; эффективность работы тренеров; лидерство и этика; окружающая среда и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности; антидопинговая политика.

В основу рационально организованной деятельности научно-практической системы подготовки спортсменов положены следующие принципы:

- целостности – заключается в выделении НМО как целостного образования, которое отражает структуру и внутренние связи системы обеспечения подготовки и социализации спортсменов;

- полноты – предусматривает предоставление полного спектра условий и услуг, необходимых для эффективного функционирования системы подготовки спортсменов и их социальной адаптации;

- перманентности – рассматривает сопровождение спортсменов централизованной подготовки как постоянный и непрерывный процесс, не допускающий хаотичной и фрагментарной деятельности;

- инновационности – обусловлен важностью целесообразного осуществления нововведений в развитии системы обеспечения

спортивной подготовки, в совершенствовании существующих и внедрении новых ее компонентов.

Заключение. Реализация организационного направления НМО направлена на определение организационно-управленческих принципов, обеспечивающих целенаправленное функционирование системы спортивной подготовки. Основная работа сосредоточивается на совершенствовании механизма управления спортивной подготовкой и предусматривает поиск эффективных механизмов планирования, организации, стимулирования и контроля подготовки спортсменов, а также содействие развитию организационной структуры системы подготовки спортсменов и правил функционирования ее элементов.

Список литературы

1. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [Бубка С. Н., Булатова М. М., Есентаев Т. К. и др.; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова]. – К. : Олимп. лит., 2017. – 480 с.
2. Платонов, В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов // В. Н. Платонов, Г. В. Данько. – Наука в олимп. спорте. – 2007. – № 1. – С. 3–16.
3. Kenney, L.W. Physiology of sport and exercise / L.W. Kenney, J.H. Wilmore and D.L. Costill. – Champaign: Human Kinetics. – 2012 – 621 p.
4. Шантарович, В.В., Каллаур, Е.Г., Медведев, П. Ю. Теоретические и практические аспекты совершенствования силовой подготовки гребцов на байдарках и каноэ / В.В. Шантарович, Е.Г. Каллаур, П.Ю. Медведев. – М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И.П. Шамякина. – Мозырь : МГПУ, 2018. – 111 с.

Received 23 May 2023