

УДК 37.013

В.В. ШАНТАРОВИЧ

Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта,

г. Заславль, Республика Беларусь

E-mail: kallaure@rambler.ru*Статья поступила 23 мая 2023 г.***ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ**

В статье изложены основные принципы системы спортивной подготовки гребцов на байдарках, используемые в национальной команде Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ. Дается обоснование вариантов подготовки как возможности существенного повышения уровня специальной физической подготовленности и энергетического потенциала спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: гребцы на байдарках, система подготовки спортсменов.

SHANTAROVICH V.V.

Republican center of Olympic training for rowing sports, Zaslavl, Republic of Belarus

PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING ATHLETES-BOATERS IN KAYAKS

The basic principles of the system of sports training for rowers in kayaks, used in the national team of the Republic of Belarus in kayaking and canoeing, are outlined. Substantiation of training options is given as an opportunity to significantly increase the level of special physical fitness and energy potential of high-class athletes.

Keywords: *kayakers, sportsmen training system.*

Введение. В основу планирования многолетней подготовки успешных спортсменов-гребцов положены принципы перспективности, этапности подготовки, программирования результатов, индивидуальный подход к подготовке каждого спортсмена. Социальное, организационно-управленческое, финансовое, материально-техническое обеспечение олимпийской подготовки может привести к планируемым результатам лишь при рациональном построении тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, использовании различного рода дополнительных средств, стимулирующих работоспособность, ускоряющих и оптимизирующих восстановительные и адаптационные реакции, т. е. всего того, что относится к собственно процессу подготовки.

Специфика олимпийской подготовки проявляется в стратегии, согласно которой все ее содержание направлено на максимально возможную реализацию индивидуальных возможностей спортсмена и демонстрацию наивысших результатов на олимпийских играх.

Такая стратегия требует такой системы многолетнего совершенствования, которая ориентирована на органичную связь всего многогранного содержания процесса подготовки с возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена с целью достижения наивысшего уровня подготовленности в оптимальной для конкретного вида спорта возрастной зоне и в конкретных соревнованиях, в первую очередь, на Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Необходимыми условиями такой подготовки являются отбор спортсменов, способных к решению таких задач, недопущение форсированной подготовки в системе детско-юношеского и резервного спорта, ориентация спортсменов на уровне спорта высших достижений на успех в главных соревнованиях, а не на освоение широкого спортивного календаря в ущерб планомерности и качества подготовки.

Эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности с позиций задач, стоящих перед олимпийской подгото-

вкой, обеспечивается соблюдением следующих специальных принципов (руководящих идей, установочных положений, опирающихся своим содержанием на специальные закономерности), к которым относятся устойчивые и повторяющиеся связи между природными задатками и возможностями достижения высокого уровня развития составляющих спортивного мастерства; между факторами воздействия на организм спортсмена и его ответными реакциями срочного, суммарного, кумулятивного и иного характера; между разными двигательными качествами, компонентами различных сторон (технической, физической, тактической, психологической) и видов (общей, вспомогательной, специальной) подготовленности.

Специальные принципы спортивной тренировки представляют собой теоретические обобщения, определяющие содержание и осуществление процесса подготовки спортсменов в соответствии с его общими целями и закономерностями. Принципы являются основой для реализации в тренерской деятельности правил, т. е. указаний, как необходимо поступать в многочисленных типичных ситуациях, характерных для подготовки спортсменов. Не менее важно опираться на принципы в различных нетипичных ситуациях, ограничивая разумными пределами творческую составляющую тренерской деятельности. Правила вытекают из принципов и имеют форму советов – наиболее общих методических рекомендаций, необходимых для реализации требований принципа. Они не содержат конкретных ответов на вопрос, как действовать в каждой конкретной ситуации и требуют творческого подхода со стороны тренера и спортсмена.

Принципы спортивной подготовки жестко не нормируют структуру многолетней или годичной подготовки, состав и соотношение средств совершенствования физической, технико-тактической и психологической подготовки, динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, построение программ занятий, микроциклов и мезоциклов, содержание моделей соревновательной деятельности и др. Они представляют собой лишь положения и установки методологического характера, отражающие и обобщающие совокупность тех или иных закономерностей, объективно влияющих на становление мастерства спортсменов.

Знание и понимание принципов делают деятельность тренера и других специалистов,

задействованных в подготовке спортсмена, осмысленной и обоснованной, не допускающей решений, входящих в противоречие с объективно существующими закономерностями становления мастерства спортсменов, достижения ими максимально доступных индивидуальных результатов.

В советской школе спортивной науки специфические принципы спортивной подготовки достаточно четко отделены от общих дидактических принципов, применение которых также исключительно важно для рационального построения процесса подготовки. Что же касается многих работ, изданных в последние годы в западных странах, то в них нередко отмечаются недопустимое смешение в рамках общей группы тех и других принципов, поверхностное отношение к разработке специфических принципов, возведение на их уровень отдельных частных закономерностей, в основном биологического характера. Такое положение сложилось не столько в связи с недостаточностью соответствующего научного и практического материала, сколько явилось следствием поверхностного отношения к формированию теоретического знания.

К важнейшим принципам, базирующимся на прочной научной основе и прошедшим проверку спортивной практикой, следует отнести:

- устремленность к высшим достижениям;
 - углубленную специализацию;
 - единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки;
 - непрерывность тренировочного процесса;
 - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
 - волнообразность нагрузок;
 - вариативность нагрузок;
 - цикличность процесса подготовки;
 - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности [1].
- Современные достижения науки и практики, проблемы и перспективы, обозначившиеся на современном этапе развития спорта, требуют выделения дополнительных принципов, выходящих за специфические рамки спортивной тренировки. В частности, речь идет о двух принципах, которые способны оптимизировать систему знаний в области теории и методики подго-

товки спортсменов и повысить ее эффективность:

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами;
- взаимосвязь процесса подготовки с профилактикой перетренированности, травматизма и заболеваний [2].

Важнейший принцип системы подготовки – постепенное повышение интенсивности стимулирующих воздействий тренировки, в соответствии с развитием адаптационных перестроек в организме. Теория системы подготовки подразумевает не только принципы планирования, но и практическое применение особого методологического подхода к научным основам всей системы тренировки.

Достоверно то, что у спортсменов в спорте высших достижений все составляющие спортивного мастерства (мощность и емкость энергетических процессов, уровень силовых способностей, скорость движений и локомоций, техническое мастерство, специальная выносливость и работоспособность) имеют высокую степень развития. Для создания развивающей тренировочной среды у таких спортсменов необходимы высокоинтенсивные специфические воздействия на каждую из составляющих их специальной подготовленности. В то же время, адаптационные реакции организма могут препятствовать высокой эффективности таких нагрузок.

Чтобы исключить эти противоречия или свести их к минимуму, при разработке системы подготовки спортсменов были сформулированы следующие методические основы организации тренировочного процесса [2]:

- опережающее использование нагрузок специальной физической подготовки по отношению к другим направлениям тренировки;
- концентрация тренировочных нагрузок специальной физической подготовки в начале большого адаптационного цикла как условие, обеспечивающее создание функциональной и энергетической основы для интенсификации последующих нагрузок;
- разведение по времени тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности и включение их в тренировку в соответствии с объективной логикой развития процесса долговременной адаптации;
- использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированных нагрузок специальной физической подготовки.

На фоне повышенного уровня функционального состояния организма создаются благоприятные условия для выполнения последующих нагрузок с высокой интенсивностью.

Такой подход не только не исключает, но и предполагает увеличение доли средств определенной направленности в различных структурных образованиях тренировочного процесса с целью избирательной стимуляции адаптационных реакций, предопределяющих уровень развития определенного двигательного качества или становления конкретных составляющих технико-тактического мастерства. Однако такие проявления вариативности не должны переходить границ, за которыми разрываются закономерные связи между различными компонентами подготовленности спортсмена [3].

Следует также обратить внимание на тот факт, что вариативность нагрузок расширяет спектр адаптационных реакций и способностей, относящихся к различным сторонам подготовленности – технико-тактической, физической, психологической, интегральной. Таким образом создается основа для реализации эффективных двигательных действий в многообразных условиях, характерных для соревновательной деятельности и относящихся как к внешней среде, так и внутренней – функциональному состоянию спортсмена в любой стадии соревновательной борьбы. Создаются

также предпосылки для более эффективного освоения и корректировки технико-тактических элементов, оптимизации структуры соревновательной деятельности [4].

Нельзя не учитывать и тот факт, что в течение длительной карьеры, характерной для современного спорта, спортсмен сталкивается с необходимостью оперативно реагировать на происходящие изменения в правилах соревнований, материально-техническом обеспечении тренировочной и соревновательной деятельности, методике развития двигательных качеств, на новации в технике и тактике. Существенно изменяются возможности и самого спортсмена: до определенного возраста у него повышается уровень двигательных качеств, мощность систем энергообеспечения и т. п., затем отмечается их стабилизация и обратное развитие. Вполне естественно, что приспособляемость к изменяющимся условиям во многом обуславливается тем, насколько эффективно принцип вариативности использовался в предшествующей подготовке.

Заключение. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов базируются на фундаментальных междисциплинарных научных знаниях, достижениях мировой спортивной практики и на результатах собственных инструментально-количественных исследованиях. Итогом предлагаемой системы подготовки является повышение мощности механизмов энергообеспечения специальной работоспособности в соответствующем двигательном режиме как главное условие прогресса спортивного мастерства на его высшем уровне. Использование системы подготовки спортсменов существенно повышает эффективность тренировочного процесса за счет более целесообразной организации тренирующих воздействий и значительного сокращения общего годового объема нагрузки.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский, // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 2. – С. 41–42.
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. Issurin, V. General concept of preparing young kayakers. The science and practice of training junior kayakers/canoe paddlers // Seminar on Kayakers, Izrael, November 17–19, 1994. – P. 7–12.
4. Шантарович, В. В. 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