

ВЛАДИМИР ПЛАТОНОВ,
КОНСТАНТИН САХНОВСКИЙ,
МАРИУШ ОЗИМЕК

СОВРЕМЕННАЯ СТРАТЕГИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Резюме. Обгрунтовано
необхідність детального аналізу
сучасної стратегії багаторічної
підготовки спортсменів.

Проаналізовано загальну структуру
багаторічної підготовки спортсменів
та тенденції її змін протягом останніх
десятиріч. Розглянуто концептуальні
положення та сучасні аспекти
кожного з основних етапів
багаторічної підготовки спортсменів.

Summary. The necessity of detailed
analysis of the modern strategy
of the long-term preparation of athletes
has been substantiated.

General structure of the long-term
preparation of athletes and trends
of its changes during the last decades
have been analyzed. Conceptual
provisions and modern aspects
of each of the principal stages
of the long-term athletic preparation
have been considered.

Одной из центральных проблем теории и методики подготовки спортсменов является поиск путей совершенствования многолетнего процесса занятий спортом. Особенно интенсивные в последней четверти XX ст. соответствующие исследования [1–4, 7, 8, 14–21] привели к формированию разностороннего знания о многолетней подготовке спортсменов, нашедшего отражение в крупных общетеоретических трудах последних лет [5, 11]. В полной мере отдавая этому должное, нельзя, однако, не заметить, что стремительные перемены в последние годы в олимпийском спорте, и в том числе его возрастающая коммерциализация, привели к переменам в многолетней подготовке спортсменов, что требует изучения во многом уже новой современной стратегии.

Общая структура многолетней подготовки спортсменов и тенденции ее изменения

Многолетняя подготовка спортсменов, начинаясь, как правило, в детском и подростковом возрасте, продолжается в зависимости от специализации от одного до нескольких десятилетий, включая ряд основных этапов становления и сохранения спортивного мастерства.

В числе основных ориентиров для ее рационального построения — типичные применительно к специализации и полу спортсменов возраст начала занятий спортом и достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки, предшествующей достижению спортсменами наивысших результатов, и продолжительность сохранения ими высот мастерства (табл. 1).

Среди главных итогов изучения *благоприятного возраста для начала занятий спортом* — положение, в соответствии с которым таковым принято считать типичный возраст начала подготовки сильнейших в мире и оправданность относительно раннего начала занятий только лишь их общеподготовительным и эмоционально насыщенным характером [14, 15]. При этом давно отвергнуты представления о том, что «чем раньше — тем лучше». Характерным примером является плавание. Еще два-три десятилетия назад бытовало мнение о том, что «плавание — спорт юных» (именно так была названа вышедшая в свет в 1977 г. в издательстве «Физкультура и спорт» научная монография [9]), и лучше начинать им заниматься как можно раньше.

Соответствующее мнение отчасти подкреплялось распространенным, в том числе в США и в Австралии, началом занятий плаванием 5–6-летних детей. Однако серьезный анализ, проведенный Н.Ж.Булгаковой [2], убедил в том, что раннее начало подготовки пловцов не является предпосылкой достижения ими высокого мастерства, а результаты последующих исследований [14], подтвердив это, выявили благоприятный

Таблица 1

Основные вехи многолетнего спортивного пути (на примере легкой атлетики и плавания)

Виды спорта и дисциплины	Возраст, лет				Продолжительность подготовки, предшествующей высшим достижениям		Продолжительность сохранения высшего мастерства*	
	начала занятий спортом		высших достижений					
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Легкая атлетика								
Бег на короткие дистанции и бег с барьерами	9–10	9–10	24–26	24–26	15–16	15–16	4–5	3–4
Бег на средние и длинные дистанции	10–11	10–11	26–28	25–27	16–17	15–16	5–6	4–5
Спортивная ходьба	11–12	11–12	27–29	26–28	16–17	15–16	6–7	5–6
Легкоатлетические прыжки	9–10	9–10	26–28	25–27	17–18	16–17	4–5	3–4
Легкоатлетические метания	11–12	11–12	26–28	25–27	16–17	15–16	5–6	4–5
Плавание								
Дистанции 50, 100 м	8–9	8–9	22–24	21–23	14–15	13–14	4–5	4–5
Дистанции 200, 400 м	8–9	8–9	21–23	20–22	13–14	12–13	4–5	4–5
Дистанции 800, 1500 м	8–9	7–8	20–22	19–21	12–13	12–13	3–4	3–4

* Продолжительность сохранения спортсменами высшего мастерства отражает временной промежуток между годом их наивысшего достижения и годом последнего представительства в числе 10 сильнейших в мире по итогам сезона.

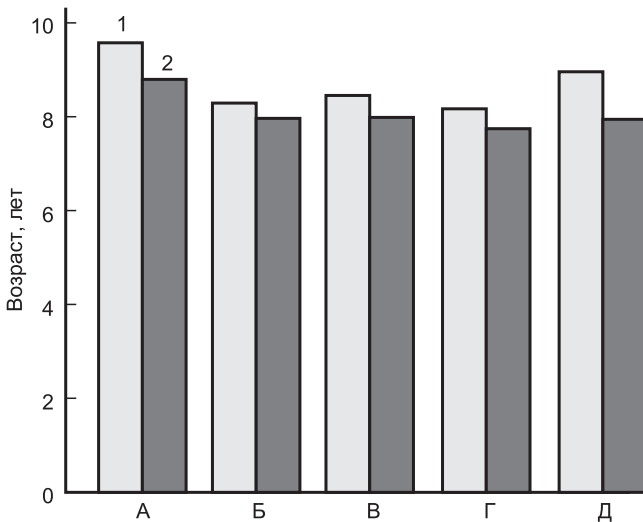


Рис. 1. Средний возраст начала спортивной подготовки сильнейших пловцов различного пола и различных специализаций:

1 — мужчины; 2 — женщины; А — вольный стиль 50, 100, 200 м;
Б — вольный стиль 400, 800, 1500 м; В — брасс; Г — баттерфляй;
Д — на спине

возраст начала подготовки пловцов с учетом их пола и специализации (рис. 1).

Примечательным — и это относится не только к плаванию — является и то, что в последние десятилетия не отмечается ни уменьшение, ни увеличение возраста начала занятий спортом.

В числе наиболее значимых итогов изучения оптимального возраста для достижения наивыс-

ших спортивных результатов — выявление существенных, в ряде случаев кардинальных его отличий в зависимости от специализации спортсменов, несколько меньшей его величины у женщин и, что, наверное, самое главное и требует более детального рассмотрения, решительное опровержение некогда распространенных представлений об омоложении спорта высших достижений, что уместно проиллюстрировать на материале двух самых медалеемких видов спорта (рис. 2, 3).

Особенно много примеров «повзросления» спорта высших достижений дали Игры Олимпиады 2000 г. На последних Играх XX ст. две золотые медали в составе эстафет 4x100 м вольным стилем и 4x100 м комбинированной завоевала 33-летняя американская пловчиха Дара Торрес, установившая вместе с подругами по команде два мировых рекорда. Клаудиа Полл из Коста-Рики в 31-летнем возрасте была удостоена бронзовой медали по итогам соревнований на дистанции 200 м вольным стилем. Серебряную олимпийскую медаль за второе место в составе беговой эстафеты 4x100 м получила 40-летняя Мерилин Отти. В 36 лет в прыжках в длину победила Хайке Дрехслер, в 32 года в беге на 400 м с барьерами — Ирина Привалова, в 33 в беге на 400 м и в составе эстафеты 4x400 м — Майкл Джонсон, в 34 в метании копья Ян Железны. В 38 лет олимпийские победы отпраздновали выдающиеся представители гребного спорта Стивен

Редгрейв и Биргит Фишер, в 42 года бронзовой олимпийской медали по итогам индивидуальной велосипедной гонки с раздельным стартом была удостоена выдающаяся французская спортсменка Жанни Лонго-Кипрелли. И это далеко не полный перечень подобных примеров. Тенденция к повзрослению победителей крупнейших соревнований получает развитие и в начале нового столетия, подтверждением чему, например, являются яркие успехи на чемпионате Европы 2002 г. по водным видам спорта пловцов, которые уже преодолели 30-летний рубеж или вплотную к нему приблизились. В числе ветеранов, которым сопутствовал успех на этом чемпионате Европы, была завоевавшая две серебряные медали 31-летняя украинская спортсменка Светлана Бондаренко. Ее ровесник четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов, хотя немного и уступил на последнем европейском пер-

венстве своим молодым соперникам, однако, судя по его результатам, всерьез готовится к своим четвертым Играм Олимпиады. К тому времени выдающемуся пловцу исполнится уже 33 года.

Вместе с увеличением возраста победителей крупнейших соревнований возросла продолжительность подготовки, предшествующей достижению спортсменами наивысших результатов. Если, например у пловцов, особенно у женщин, 25–30 лет назад она обычно не превышала 10–12 лет, то в последние годы редко была меньше 11–12 лет при множестве примеров существенно более продолжительного восхождения к вершинам спортивного мастерства.

Наряду с продолжительностью подготовки, предшествующей достижению наивысших результатов, в последние десятилетия существенно возросла и продолжительность сохранения спортсменами высшего мастерства (рис. 4, 5),

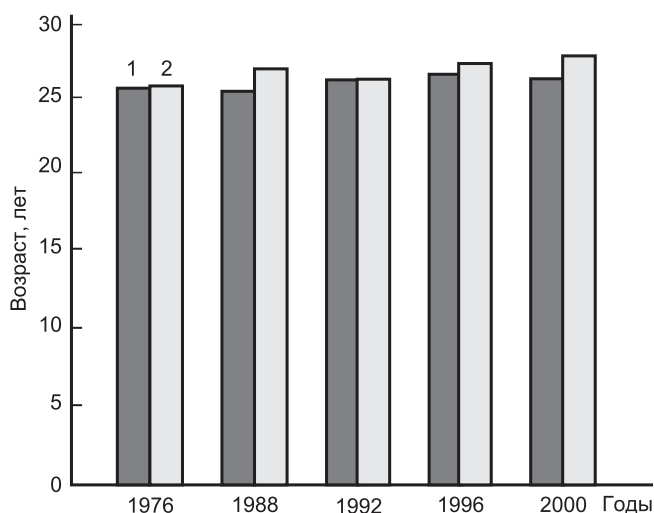


Рис. 2. Динамика среднего возраста легкоатлетов-финалистов Игр Олимпиад:
1 — мужчины; 2 — женщины

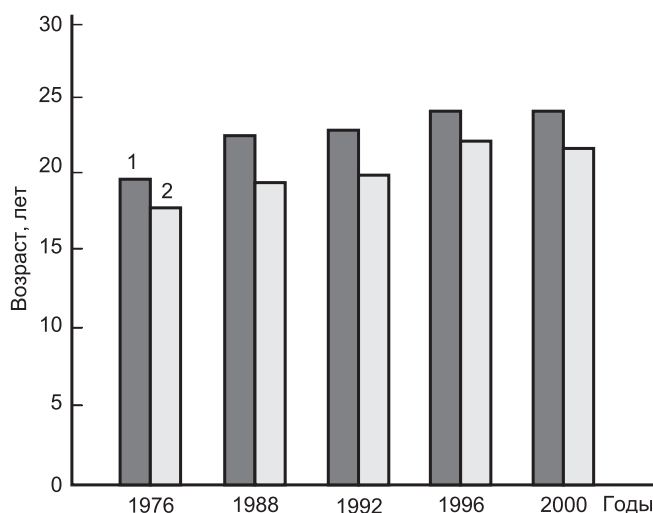


Рис. 3. Динамика среднего возраста пловцов-финалистов Игр Олимпиад:
1 — мужчины; 2 — женщины

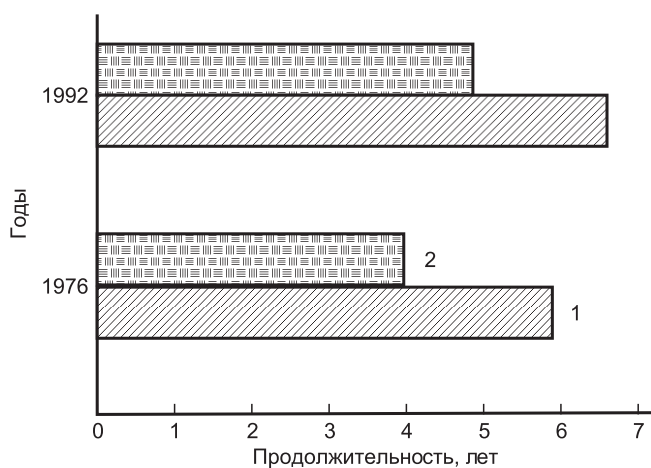


Рис. 4. Продолжительность представления олимпийских чемпионов по плаванию разных лет в числе 50 сильнейших в мире по итогам года:
1 — мужчины; 2 — женщины

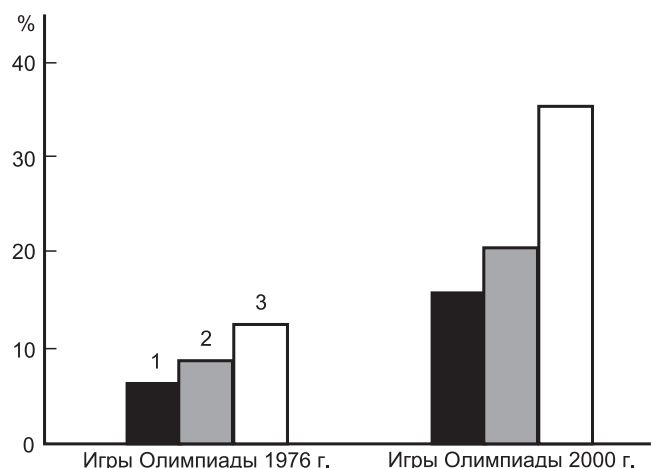


Рис. 5. Количество олимпийских медалистов предшествующих Игр, соотношенное с общей численностью олимпийских призеров, %:
1 — боксеры; 2 — пловцы; 3 — тяжелоатлеты

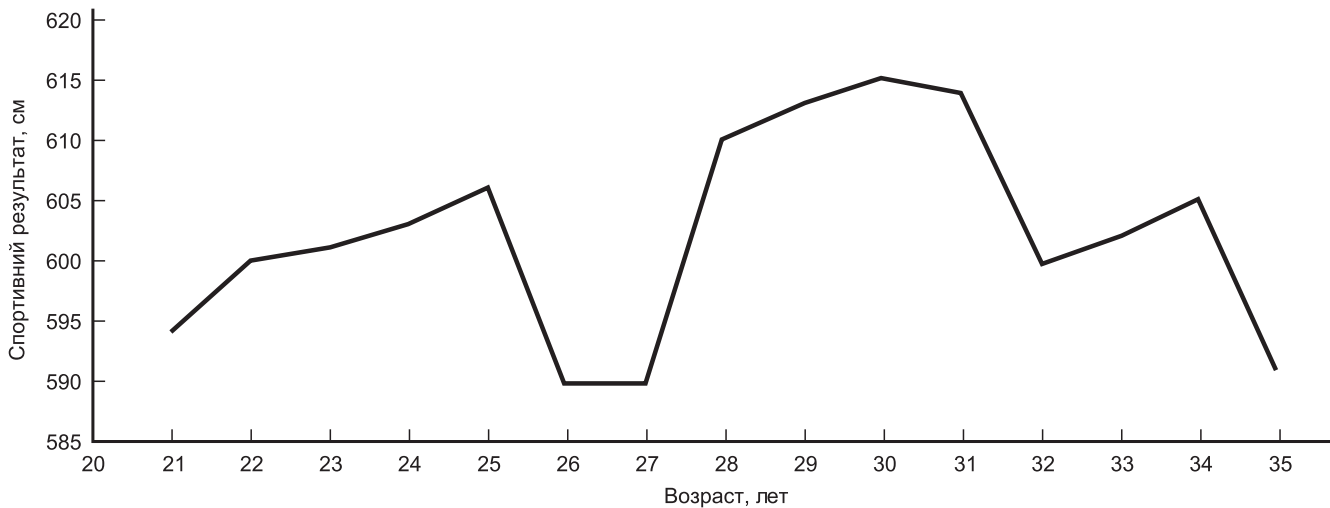


Рис. 6. Возрастная динамика спортивных достижений многократного чемпиона мира по прыжкам с шестом Сергея Бубки

Таблица 2

Динамика спортивных достижений некоторых олимпийских чемпионов по легкой атлетике

Спортсмен, год рождения, вид соревнований, высшие достижения	Возраст, лет			Продолжитель- ность представи- тельства в 10 сильнейших в мире, лет	Возрастная динамика результатов в период представительства в 10 сильнейших в мире*	
	первого пред- ставительства в 10 сильнейших в мире	наивысших достижений	последнего представитель- ства в 10 силь- нейших в мире			
Карл Льюис, 1961, прыжки в длину, олимпийский чемпион 1984, 1988, 1992 и 1996 гг.	20	23.27 31.35 наилучший результат в 30 лет	35	16	20 – 8,62 (1) 21 – 8,76 (1) 22 – 8,79 (1) 23 – 8,71 (1) 24 – 8,62 (1) 25 – 8,35 (4) 26 – 8,75 (2) 27 – 8,76 (1)	28 – 8,54 (2) 29 – 8,54 (3) 30 – 8,87 (2) 31 – 8,68 (1) 32 – за пределами 25 сильнейших 33 – 8,66 (2) 34 – за пределами 25 сильнейших 35 – 8,50 (3)
Квинси Уоттс, 1970, бег на 400 м, олимпийский чемпион 1992 г.	22	22	23	2	22 – 43,50 (1) 23 – 44,13 (3)	

* В скобках указано место в списках сильнейших в мире по итогам года.

чему немало способствовала возрастающая коммерциализация спорта.

Особенно много примеров увеличения продолжительности сохранения спортсменами высшего мастерства дали Игры XXVII Олимпиады, в числе призеров которых были выдающиеся спортсмены, впервые поднявшиеся на олимпийский пьедестал в годы, когда некоторые призеры последних Игр столетия еще не родились. Так, Биргит Фишер из Германии, завоевавшая в Сиднее свою седьмую олимпийскую медаль в гребном спорте, впервые стала олимпийской чемпионкой еще на Играх 1980-го в г. Москве. Также в Моск-

ве, до завоевания в 40-летнем возрасте серебряной медали в составе беговой эстафеты 4x100 м, впервые получила бронзовую олимпийскую медаль знаменитая бегунья из Ямайки Мерилин Орти. Таким же примером являются и пять олимпийских медалей 33-летней американки Дары Торрес, которая стала двукратной олимпийской чемпионкой по итогам эстафет 4x100 м вольным стилем и комбинированной и, кроме того, получила бронзовые медали на дистанции 50 и 100 м вольным стилем и 100 м баттерфляем. Свою первую золотую медаль она получила еще в 1984 г. Любопытно, что Торрес была почти вдвое старше

Таблица 3

Динамика спортивных достижений некоторых олимпийских чемпионов по тяжелой атлетике

Спортсмен, вид соревнований, высшие достижения	Возраст, лет			Продолжитель- ность представи- тельства в 10 сильнейших в мире, лет	Возрастная динамика результатов в период представительства в 10 сильнейших в мире*	
	первого пред- ставительства в 10 сильнейших в мире	наивысших достижений	последнего пред- ставительства в 10 сильнейших в мире			
Александр Курлович, 110 кг олимпийский чемпион 1988 и 1992 гг.	21	23, 31	35	15	21 – 430 (4) 22 – 450 (2) 23 – 450 (2) 24 – 450 (1) 25 – 445 (3)	26 – 427,5 (3) 27 – 462,5 (1) 28 – 460 (2) 29 – 467,5 (1) 30 – 455 (1)
Султан Рахманов 110 кг олимпийский чемпион 1980 г.	26	30	31	7	26 – 420 (1) 27 – 430 (1) 28 – 417,5 (2) 29 – 430 (1) 30 – 440 (1)	31 – 450 (1) 32 – 450 (2) 33 – 457,5 (1) 34 – 457,5 (1) 35 – 425 (5)

* В скобках указано место в списках сильнейших в мире по итогам года.

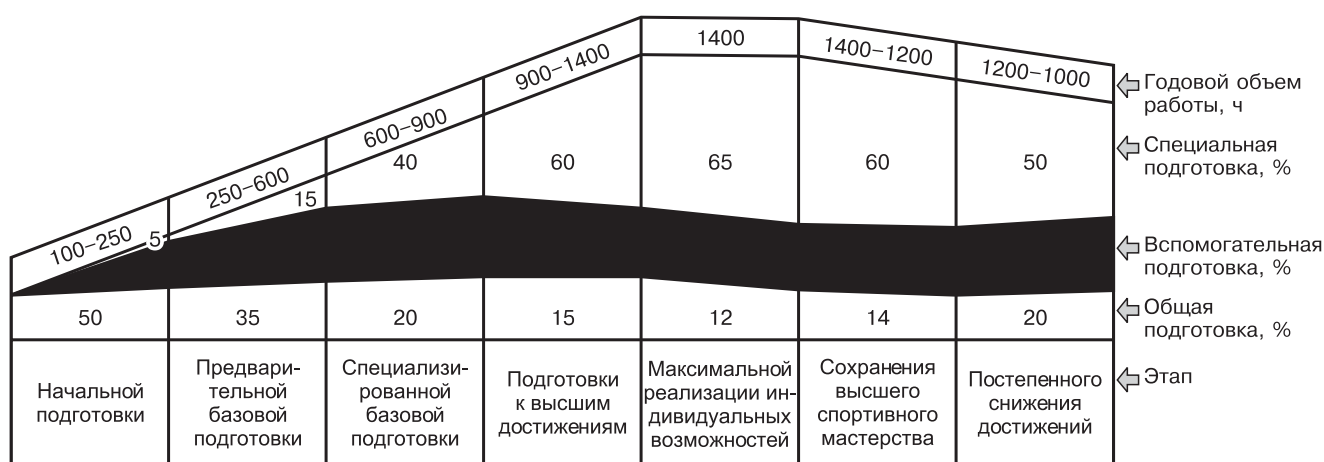


Рис. 7. Общая характеристика этапов многолетней подготовки спортсменов

многих финалисток олимпийских состязаний, в том числе двукратных олимпийских чемпионки Яны Клочковой и Дианы Мокану.

Сиднейская Олимпиада стала уже пятой победной для выдающегося британского мастера академической гребли Стивена Редгрейва. На высшую ступень олимпийского пьедестала почета в Сиднее поднялась и целая плеяда олимпийских чемпионов прежних лет по легкой атлетике — Майкл Джонсон, Хайке Дрехслер, Ян Железны, Роберт Корженевский, Хайле Гебреселассие, Элвин Харрисон.

Ярким примером длительного сохранения высочайшего мастерства является и Сергей Бубка (рис. 6), который за 15 лет выступлений на высшем уровне лишь однажды к окончанию карьеры опустился ниже третьего места в списке сильнейших «шестовиков» мира и в течение 11 сезонов сохранял лидерство.

Следует заметить, что не в меньшей мере, чем становление высшего мастерства, выраженными индивидуальными особенностями отличается и его сохранение (табл. 2, 3).

Таким образом, весьма существенные в последние десятилетия изменения структуры многолетней подготовки спортсменов, прежде всего, связаны с увеличением возраста, в котором они добиваются высших достижений и с еще более значительным увеличением продолжительности сохранения ими высшего мастерства с ярко выраженной индивидуальностью становления и, в особенности, сохранения высшего спортивного мастерства.

Все это требует коррекции предложенного в свое время [10, 11] и оправданного в течение многих лет разделения многолетней подготовки спортсменов на такие пять этапов: начальной подготовки; предварительной базовой подготов-

Таблица 4

Границы этапов многолетней подготовки спортсменов*, охватывающих период от этапа их подготовки к высшим достижениям до окончания спортивной карьеры

Этап	Виды спорта, в которых составляется мировой табель о рангах по итогам года	Виды спорта, в которых не составляется мировой табель о рангах по итогам года
Подготовки к высшим достижениям	<u>Начало</u> : первое представительство в 50 сильнейших <u>Окончание</u> : первое представительство в 10 сильнейших	<u>Начало</u> : первое завоевание призового места на чемпионате страны <u>Окончание</u> : первое завоевание не ниже 8-го места на Играх Олимпиад или чемпионате мира
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	<u>Начало</u> : окончание предшествующего этапа <u>Окончание</u> : достижение лучшего результата в спортивной карьере	<u>Начало</u> : окончание предшествующего этапа <u>Окончание</u> : достижение лучшего результата в спортивной карьере
Сохранения высшего мастерства	<u>Начало</u> : окончание предыдущего этапа <u>Окончание</u> : последнее представительство в 10 сильнейших	<u>Начало</u> : окончание предыдущего этапа <u>Окончание</u> : последнее завоевание не ниже 8-го места на Играх Олимпиад или чемпионате мира
Постепенного снижения достижений	<u>Начало</u> : окончание предыдущего этапа <u>Окончание</u> : окончание спортивной карьеры	<u>Начало</u> : окончание предыдущего этапа <u>Окончание</u> : окончание спортивной карьеры

* Предложенные ориентиры рассчитаны на сильнейших в мире спортсменов — победителей и финалистов Игр Олимпиад и чемпионатов мира, — занимающих место среди десяти сильнейших в мире по итогам года.

ки; специализированной базовой подготовки; максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений. В русле существующих перемен соответствующая коррекция (рис. 7), прежде всего, должна коснуться стадии высоких достижений, в рамках которой предлагается выделить четыре этапа (табл. 4).

Концептуальные положения и современные аспекты различных этапов многолетней подготовки спортсменов

Поскольку наиболее характерные тенденции развития олимпийского спорта и, прежде всего, его возрастающие коммерциализация и профессионализация, в значительно большей мере отразились на заключительных этапах многолетней подготовки спортсменов, именно на них уместно подробнее остановиться после общей характеристики начального и базовых этапов. Представляется также уместным в комплексе с основными положениями различных этапов многолетней подготовки спортсменов рассмотреть основные положения предшествующих ступеней отбора (табл. 5).

Начальной подготовке спортсменов (первые два-три года занятий спортом) предшествует первая ступень многолетнего отбора — первичный отбор, главной задачей которого является определение для каждого ребенка целесообразности занятий определенным видом спорта, а основными критериями — возраст, благоприятный для начала занятий данным видом спорта, и желание им заниматься, отсутствие серьезных от-

клонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом или успешному совершенствованию в данном виде спорта, соответствие морфотипа и двигательных способностей ребенка требованиям вида спорта [16].

Особую важность имеет обеспечение положительного эмоционального фона начальной подготовки спортсменов и построение ее в форме игры, помня о том, что больше всего заинтересовать ребенка занятиями спортом может удовольствие от движений и общение с дружелюбным, внимательным и многое знающим тренером. Принципиальны общеподготовительная направленность с не менее, чем 60-процентной долей общеподготовительных упражнений, ограничение 3–4 ч занятий в неделю на первом году подготовки и 5–6 ч к окончанию ее второго года, «сходящие» нагрузки, построение подготовки в течение года без какой-либо периодизации, по существу, в виде сплошного подготовительного периода, который желательно завершать не менее чем двухмесячным летним отдыхом [14–16].

Предварительной базовой подготовке, которая в большинстве олимпийских видов спорта длится от 2 до 4 лет, предшествует вторая ступень многолетнего отбора спортсменов — предварительный отбор, главной задачей которого является оценка перспектив успешного совершенствования юного спортсмена, а основными критериями — отсутствие у него препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья, соответствие требованиям вида спорта его двигательных способностей, энергетического потенциала и анали-

Таблица 5

Связь ступеней отбора спортсменов с этапами их многолетней подготовки

Степень отбора и главная задача	Этап подготовки
<i>Первичный отбор</i> : определение целесообразности занятий определенным видом спорта	Начальной подготовки
<i>Предварительный отбор</i> : оценка перспектив успешного спортивного совершенствования	Предварительной базовой подготовки
<i>Промежуточный отбор</i> : оценка возможности достижения высокого мастерства в конкретных спортивных дисциплинах и видах соревнований	Специализированной базовой подготовки
<i>Основной отбор</i> (первая ступень): оценка перспектив достижения результатов международного класса	Подготовки к высшим достижениям
<i>Основной отбор</i> (вторая ступень): оценка перспектив достижения высшего мастерства, обеспечивающего успехи в крупнейших соревнованиях	Максимальной реализации индивидуальных возможностей
<i>Заключительный отбор</i> (первая ступень): оценка перспектив продолжительного сохранения высшего мастерства	Сохранения высшего мастерства
<i>Заключительный отбор</i> (вторая ступень): определение вероятной продолжительности занятий спортом на фоне снижения мастерства и степени его снижения	Постепенного снижения достижений

затормозить рост длинных костей [28], негативно

затормозить рост длинных костей [28], негативно повлиять на механические характеристики костей, сухожилий и связок [25] и соответственно на перспективы спортивного соревнования. Основное место на рассматриваемом этапе занимают общая и вспомогательная подготовка, а объем тренировочной работы, если его соотнести с тем наибольшим, что выполняется спортсменами на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей, варьирует от 25–30 % в начале второго этапа многолетней подготовки спортсменов до 40–50 % к его окончанию [14, 16].

повлиять на механические характеристики костей, сухожилий и связок [25] и соответственно на перспективы спортивного соревнования. Основное место на рассматриваемом этапе занимают общая и вспомогательная подготовка, а объем тренировочной работы, если его соотнести с тем наибольшим, что выполняется спортсменами на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей, варьирует от 25–30 % в начале второго этапа многолетней подготовки спортсменов до 40–50 % к его окончанию [14, 16].

Специализированной базовой подготовке, которая в большинстве олимпийских видов спорта длится от 3 до 5 лет, предшествует третья ступень многолетнего отбора спортсменов — промежуточный отбор, главной задачей которого является оценка перспектив достижения спортсменами высокого мастерства в конкретных дисциплинах и видах соревнований, а основными критериями — устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию, психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок, резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности [16].

На этапе предварительной базовой подготовки исключительно важно особенно тщательное соблюдение принципа доступности — в нагрузках, средствах, методах, всех видах тренировочных воздействий, всех составляющих спортивной подготовки, что связано с совпадением этого этапа в большинстве видов спорта с очень сложным во всех отношениях подростковым возрастом. В частности, следует помнить, что чрезмерный объем неправильной силовой работы может затормозить рост длинных костей [28], негативно

повлиять на механические характеристики костей, сухожилий и связок [25] и соответственно на перспективы спортивного соревнования. Основное место на рассматриваемом этапе занимают общая и вспомогательная подготовка, а объем тренировочной работы, если его соотнести с тем наибольшим, что выполняется спортсменами на этапах подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей, варьирует от 25–30 % в начале второго этапа многолетней подготовки спортсменов до 40–50 % к его окончанию [14, 16].

Специализированной базовой подготовке, которая в большинстве олимпийских видов спорта длится от 3 до 5 лет, предшествует третья ступень многолетнего отбора спортсменов — промежуточный отбор, главной задачей которого является оценка перспектив достижения спортсменами высокого мастерства в конкретных дисциплинах и видах соревнований, а основными критериями — устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию, психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок, резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности [16].

На этапе специализированной базовой подготовки очень важным является создание всех необходимых предпосылок достижения спортсменом высокого мастерства, что предполагает значительное и вместе с тем такое повышение

напряженности спортивной подготовки, которое бы оставляло существенные резервы ее роста в дальнейшем, т.е. к окончанию третьего этапа многолетней подготовки нецелесообразно превышение 80-процентного порога тех максимальных для спортсмена параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, которые будут им достигнуты на последующих этапах многолетнего совершенствования [14, 16].

Этапу подготовки к высшим достижениям, продолжительность которого в зависимости от вида спорта и дисциплины обычно варьирует от одного года до нескольких лет, предшествует четвертая ступень многолетнего отбора спортсменов — первая ступень основного отбора, главной задачей которой является оценка перспектив достижения спортсменами результатов международного класса, а основными критериями — степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья, психологическая и функциональная подготовленность к перенесению больших тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в сложных и непривычных условиях, способность к максимальной реализации подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов, способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации и соответствующему варьированию различными компонентами технической, физической и других видов подготовленности [16].

В качестве основного принципа этапа подготовки спортсменов к высшим достижениям можно определить применение на этом этапе всего, что может способствовать достижению высот мастерства, не запрещено к использованию в спорте и с учетом принципиальной важности сохранения здоровья спортсменов. Возрастает, конечно, значение эффективной реализации всего комплекса внутренировочных и внесоревновательных факторов, влияющих на качество подготовки спортсменов, в том числе ее соответствующего материально-технического обеспечения, своевременного внедрения в спортивную практику технологических новинок.

Очень важным является обоснованное взаимодействие в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте наиболее выгодных сторон подготовки профессионалов. Принципиальной, и опять же в связи с коммерциализацией и профессионализацией спорта, является трансформация системы построения годичной подготовки спортсменов высокого класса в связи с необходимостью чуть ли не круглогодичного их участия во многих ответственных соревнованиях. Перспектива здесь связана с разработкой многоцик-

ловых систем годичной подготовки, обеспечивающих компромисс между необходимостью достижения спортсменами наивысшего результата в главных соревнованиях года или даже олимпийского четырехлетия и высоких результатов во многих других, в том числе и коммерческой направленности, соревнованиях [11–13].

Этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей (он, как и этап подготовки к высшим достижениям, в зависимости от специализации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также обстоятельств их подготовки, обычно длится от одного года до нескольких лет) предшествует пятая ступень многолетнего отбора — вторая ступень основного отбора, задачей которой является оценка перспектив достижения спортсменами высшего мастерства, обеспечивающего успехи в крупнейших международных соревнованиях. Подготовка спортсменов на этом этапе в своих основных чертах напоминает их подготовку на предшествующем этапе. Среди наиболее существенных современных аспектов рассматриваемого этапа — тщательное изыскание индивидуальных резервов дальнейшего совершенствования спортсменов и тесно с этим связанное повышение роли и места научно-методического и медицинского обеспечения их подготовки.

Современная система подготовки спортсменов высокого класса отличается исключительной сложностью и тем, что каждый из ее многообразных элементов может радикально повлиять на достигнутый результат. Сегодня в ней уже практически нет мелочей и то, что казалось второстепенным еще 10–15 лет назад, без преувеличения, может решить исход соревновательной борьбы при сегодняшних конкуренции и плотности результатов на крупнейших соревнованиях, при том, что уже до предела сократилось «расстояние» от триумфа до неудачи. И поэтому перспективу совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса следует связывать с комплексным совершенствованием всех ее составляющих.

Этапу сохранения высшего мастерства, продолжительность которого в зависимости от специализации и пола спортсмена, а также индивидуальных особенностей и обстоятельств их подготовки, может варьировать от одного года и даже менее продолжительного периода до одного-двух, а в отдельных случаях и нескольких десятилетий, предшествует шестая ступень многолетнего отбора спортсменов — первая ступень заключительного отбора, главной задачей которой является определение целесообразности продолжения занятий спортом и вероятной продолжительности сохранения спортсменами высокого мастерства, критериями чего являются на-

личие у них соответствующей мотивации, их возраст и продолжительность сохранения ими высшего мастерства, наличие необходимых для сохранения подготовленности резервных возможностей организма, а также социальное и материальное положение.

Применительно к этапу сохранения высшего мастерства принципиально важно отметить следующее: многолетняя мировая спортивная практика убедительно показала, что в спорте также, как и в других сферах человеческой деятельности, есть незаменимые и по-своему непревзойденные личности. Таковым является Сергей Бубка. После его окончательного ухода из сектора для прыжков с шестом еще не скоро появится там достойный преемник. Наряду с этим вполне очевидным стало повышение социальной значимости новых побед тех выдающихся спортсменов, которые достигли высочайших результатов задолго до того, как поднялись на высшую ступень олимпийского пьедестала в Сиднее и Солт-Лейк-Сити.

Как правило, каждая очередная победа выдающегося спортсмена на Играх Олимпиады или чемпионате мира вызывает все больший интерес, подтверждая явное возрастание в последние годы социальной и экономической значимости, длительности яркой спортивной карьеры. И это, конечно, требует всестороннего изучения факторов, влияющих на длительность сохранения спортсменами высот мастерства, чем мы и руководствовались, анализируя литературу и документы, характеризующие подготовку многих выдающихся спортсменов.

Соответствующий анализ показал, что среди подобных факторов, прежде всего, следует выделить привнесение в систему подготовки спортсменов на этапе сохранения высшего мастерства существенных отличий по сравнению с этапами подготовки к высшим достижениям и максимальной реализации индивидуальных возможностей. Характер перемен должен определяться на основе глубокого знания индивидуальных особенностей спортсмена и осведомленности о степени истощенности у него тех или иных адаптационных ресурсов и о еще имеющихся резервах. Один из продуктивных вариантов предполагает значительные перемены в соотношении тренировочной работы различной преимущественной направленности, что, в частности, очень оправдало себя в ходе подготовки некоторых олимпийских чемпионов по плаванию.

Нередко бывает целесообразной и более резкая, чем на упомянутых предшествующих этапах, вариативность величины и направленности нагрузок, прежде всего, в рамках макро- и мезоциклов подготовки, что согласуется с некоторым уменьшением нагрузок в силу не только биоло-

гических, но и психологических факторов. Соответствующая контрастность нагрузок была характерна для длительного этапа сохранения высшего мастерства ряда неоднократных олимпийских чемпионов по циклическим видам спорта и дисциплинам [16].

Следующий, более оправданный для представителей индивидуальных видов спорта и дисциплин, путь обеспечения перемен на рассматриваемом этапе подготовки спортсменов предполагает после успешного выступления в крупнейших соревнованиях длительные периоды резкого снижения объема тренировочной работы и особенно ее специального компонента с одновременным радикальным сокращением или даже прекращением соревновательной практики. В прежние годы подобная практика имела, конечно, большее распространение, и ярким примером может служить опыт знаменитого американского дискобола Артура Ортера, который первым из легкоатлетов победил в четырех Играх Олимпиад. Исчезая из поля зрения соперников буквально сразу же после очередной олимпийской победы, он возникал среди претендентов на успех в преддверии следующей, в то время когда многие о нем уже начинали забывать. Однако времена Ортера уже давно позади, и сегодняшняя коммерциализованная полисоревновательная легкая атлетика делает малоприемлемым подобный крайний вариант длительности активного отдыха. Сегодня подобная практика уже нежизненна и для представителей других видов спорта.

Проблематична в связи с возрастающей коммерциализацией и преимущественная ориентация подготовки спортсмена на одни самые главные соревнования года. Безусловно, необходима разработка моделей годичной подготовки, которые бы позволяли добиваться наивысших результатов в кульминационных соревнованиях года и высоких результатов во многих других, проводящихся практически круглогодично преимущественно коммерческой направленности соревнованиях.

Весьма результативным для некоторых спортсменов привнесением явилось использование благоприятного эффекта своеобразного двигательного переключения, при котором отдельные легкоатлеты, пловцы, гребцы и велосипедисты, успешно выступающие сразу в нескольких дисциплинах, в различные годы в большей мере «переключались» на одну из них или же даже окончательно меняли специализацию. Это, вероятно, привносило известную психологическую свежесть и отличия в систему подготовки на рассматриваемом этапе. В числе недавних примеров — победа на Играх в Сиднее в беге на 400 м с барьерами россиянки Ирины Приваловой, ранее добивавшийся успехов в спринтерском беге, а

также победа на Играх в Солт-Лейк-Сити в спринтерской лыжной гонке Юлии Чепаловой, которая в 1998 году в Нагано победила в женском лыжном 30-километровом марафоне.

Таким образом, есть основания констатировать непродуктивность реализации на этапе сохранения спортсменами высшего мастерства прежней системы их подготовки. Целесообразно широкое применение не практиковавшихся ранее средств и методов тренировки и комплексов упражнений, вариантов построения занятий, малых, средних и больших циклов подготовки, а также еще более выраженная, чем на предшествовавшем этапе, индивидуализация подготовки. И вполне оправдано культивирование тех отличительных индивидуальных особенностей спортсменов, которые во многом обеспечили достижение ими высот мастерства.

Длительному сохранению высшего мастерства способствует и постепенное уменьшение объема тренировочной работы. Ни у одного из большой группы охваченных соответствующим исследованием [16] выдающихся спортсменов длительное сохранение мастерства не было связано с увеличением объема тренировочной работы, а в отдельных случаях отмечалось даже двукратное уменьшение ее основных параметров. Вероятно, исчерпание адаптационного ресурса вследствие возрастной инволюции и предшествующей длительной напряженной подготовки не позволяло спортсменам успешно осваивать прежнюю по объему тренировочную работу.

Важнейшей предпосылкой длительности сохранения спортсменами высот мастерства является качественное медицинское обеспечение их подготовки. Организм длительно выступающих на высшем уровне спортсменов обычно уже несет в себе последствия перенесенных ранее заболеваний и травм, что, естественно, повышает вероятность возникновения новых [11, 17]. Кроме того, выдающимся и длительно выступающим на высшем уровне спортсменам, специализирующимся в спортивных играх и единоборствах, зачастую оказывается особенно ожесточенное сопротивление, а нередко против них ведется целенаправленная жесткая силовая борьба [27]. Поэтому особое место в профилактике травм занимает силовая подготовка спортсменов. Силовая подготовка приводит к увеличению толщины, силы и массы сухожилий [25]. Ван Гален и Днедрикс [26] подсчитали, что наиболее часто травмируются футболисты, получающие в среднем 8,7 травмы на 1000 ч занятий, значительно реже — баскетболисты — 4,4 травмы и крайне редко по сравнению с футболистами — пловцы — 1,2 травмы. Эффективная профилактика заболеваний и травм — проблема, которую должны ре-

шать не только врачи, но и тренеры. При этом главными факторами риска следует считать чрезмерные нагрузки и другие просчеты в подготовке спортсмена [11].

Для спортсменов, находящихся на заключительных этапах многолетней подготовки, организм которых во многом исчерпал свои адаптационные ресурсы, для людей, которые уже нередко задаются вопросом о целесообразности продолжения нелегкой спортивной карьеры, особое значение приобретает эффективная реализация внутренировочных и внесоревновательных факторов. Очень важны условия жизни — хорошие жилищные условия, материальное благополучие, благоприятный характер проведения досуга, социальная защищенность и уверенность в завтрашнем дне. Не менее значимы рациональное питание и эффективное восстановление, эффективное научно-методическое обеспечение подготовки и, в частности, такое важное его направление, как контроль функционального состояния и подготовленности, что необходимо еще и для выявления неиспользованных резервов. Важным компонентом является хорошее материально-техническое обеспечение подготовки и, в частности, применение новых технических средств, тренажеров, инвентаря. Это оказывает благоприятный психологический эффект.

Важнейшей предпосылкой длительного сохранения мастерства является психологическое благополучие. Психологически комфортное состояние ветерана спортивной команды во многом зависит от уважительного к нему отношения, от ощущения им своей востребованности, от того, что его перспективность оценивают не по возрасту, а по мастерству. Такое состояние обусловлено также уверенностью в завтрашнем дне, в том, что стоит лишь завершить занятия спортом — не окажешься один на один с жизненными проблемами, чему, конечно, лучшая гарантия — решение многих проблем, пока человек еще занимается спортом.

Этап постепенного снижения достижений (предшествующая ему заключительная ступень отбора спортсменов направлена на определение вероятной для них продолжительности рассматриваемого этапа) характерен далеко не для всех спортсменов высокого класса, поскольку многие из них прекращают карьеру на «пике» или на «плато» сохранения высшего мастерства. У тех, кто продолжает заниматься спортом на рассматриваемом этапе, подготовка в своих основных чертах напоминает подготовку на этапе сохранения высшего мастерства. Длительность и постепенность снижения уровня достижений во многом обусловлены рациональным уменьшением тренировочных и соревновательных нагрузок. Важны также длительные периоды активного от-

дыха и увеличение продолжительности переходных периодов, макроциклов подготовки, особое внимание уделяется восстановлению и профилактике заболеваний спортсменов, эффективная и адекватная этапу их подготовки реализация внутренировочных и внесоревновательных факторов, влияющих на качество подготовки. Комплексная реализация всех перечисленных факторов с тонким учетом индивидуальных особенностей и индивидуальных обстоятельств подготовки спортсменов способствует не только продолжительности спортивной карьеры, но и успешному переходу к «послеспортивной» жизни.

1. *Алабин В.Г.* Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Дис... д-ра пед. наук — Харьков, 1993. — 304 с.
2. *Булгакова Н.Ж.* Отбор и подготовка юных пловцов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 192 с.
3. *Лещенко В.Е.* К построению многолетней тренировки высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 2. — С. 21–22.
4. *Макаренко Л.П.* Содержание и структура многолетней подготовки учащихся детско-юношеских спортивных школ плавания: Автореф. дис... д-ра пед. наук. — М., 1985. — 46 с.
5. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
6. *Матвеев Л.П.* К дискуссии о теории спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 7. — С. 55–61.
7. *Медведев А.С.* Перспективное программирование и коррекция основных параметров тренировочной нагрузки в тяжелоатлетических упражнениях (теоретические аспекты): Дис... д-ра пед. наук. — М.: ГУОЛИФК, 1985.
8. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.
9. *Плавание* — спорт юных (педагогические и врачебные исследования). — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 192 с.
10. *Платонов В.Н.* Современная спортивная тренировка — К.: Здоров'я, 1980. — 336 с.
11. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
12. *Платонов В.Н.* Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течение года // Наука в олимпийском спорте. — 2001. — № 2. — С. 11–32.

13. *Платонов В.Н.* Перспективы совершенствования системы олимпийской подготовки в свете уроков Игр XXVII Олимпиады // Наука в олимпийском спорте. — 2001. — № 2. — С. 5–13.
14. *Платонов В.Н., Сахновский К.П.* Построение многолетней подготовки // Плавание. — К.: Олимпийская литература, 2000. — С. 173–203.
15. *Сахновский К.П.* Подготовка спортивного резерва. — К.: Здоров'я, 1990. — 152 с.
16. *Сахновский К.П.* Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Дис... д-ра пед. наук. — Киев, 1997. — 318 с.
17. *Спортивные травмы.* Основные принципы профилактики и лечения / Под общей редакцией П.А.Ф.Х. Ренстрама. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 380 с.
18. *Стамбулова Н.Б.* Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 10. — С. 13–17.
19. *Тимакова Т.С.* Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 148 с.
20. *Тимакова Т.С.* Критерии управления многолетней подготовкой квалифицированных спортсменов (циклические виды спорта): Автореф. дис. ... в виде науч. докл. д-ра пед. наук. — М., 1998. — 76 с.
21. *Филин В.П.* Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 351–389.
22. *Юшкевич Т.П.* Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — М., 1991.
23. *Adams A.* (1996) Effect of exercise upon ligamentous strength. Res. Q. 37(2), 163 7.
24. *Bouchard C.* Genetics of aerobic power and capacity // Sport and Human Genetics. — Human Kinetics, 1986. — P. 59–88.
25. *Carter D.R.* Mechanical Loading histories and cortical bone remodeling // Calcified Tissue International. — 1984. — V. 36. — P. 19–24.
26. *Galen W. van & Diederiks J.* (1990) Sportblessures Breed Uitgemeten (An Extensive Analysis of Sports Injuries in The Netherlands). De Vrieseborch, Haarlem, The Netherlands.
27. *Grebe H.* Die biologische Grundlagen der Sportlichen. Frankfurt, 1956.
28. *Matsuda J.J., Zernicke R.F., Vailas A.C., Pedrini V.A., Pedrini-Mille A., Mainard J.A.* Structural and mechanical adaptation of immature bone to strenuous exercise // Journal of Applied Physiology. — 1986. — V. 60. — P. 2028–2034.
29. *Renstrom P.* Sports traumatology today. A review of common current sports injury problems // Ann. Chirurg. Gynaecol. — 1991. — № 80. — P. 81 93.