

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ США К ГЛАВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ ГОДА (ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ, ЧЕМПИОНАТАМ МИРА)

*Козлова Е. К., Воробьева А. В., Космынина Е. С.
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев*

Аннотация. В статье определена эффективность непосредственной подготовки к главным соревнованиям года легкоатлетов США, большинство из которых превысили или максимально приблизились к своим наилучшим результатам в сроки проведения главных соревнований. Установлено, что оптимальное количество соревнований в течение предолимпийского года – 12-14, а правильно построенный этап непосредственной подготовки позволяет спортсменам выйти на уровень своих высших достижений в главных соревнованиях в среднем в 60 % случаев.

Ключевые слова: легкая атлетика, подготовка спортсменов, Олимпийские игры, чемпионат мира, США.

EFFICIENCY OF THE DIRECT PREPARATION OF USA ATHLETES IN TRACK AND FIELD TO THE MAIN COMPETITIONS OF THE YEAR (OLYMPIC GAMES, WORLD CHAMPIONSHIP)

*Kozlova E.K., Vorobiova A.V., Kosmylina E.S.
National University of Ukraine on Physical Education and Sport*

Abstract. The article determines the effectiveness of direct preparation for the main competitions of the year for USA athletes in track and field, who mostly showed their best results of the year at the main competitions. It is established that the optimal number of competitions during the pre-Olympic year is 12-14, and the correctly planed stage of direct preparation allows athletes to reach in 60% of cases the level of their highest achievements in the main competitions.

Key words: athletics, training athletes, Olympic Games, World Championship, USA.

ВВЕДЕНИЕ. Анализ источников научно-методической литературы и статистических материалов, относящихся к тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов международного класса показал, что системы годичной подготовки, которые они используют, не всегда способны обеспечить достижение лучших личных результатов в главных стартах (не более, чем в 15–25 % случаев) [3, 5].

Еще в середине 1970-х годов специалистами был разработан новый подход к непосредственной подготовке (ее было предложено рассматривать не как краткосрочный (2–4 недели) период «сужения», а как самостоятельный этап в системе подготовки), основой которого были исследования восточноевропейской школы спорта [4, 5]. Многолетний опыт реализации различных вариантов непосредственной подготовки спортсменов выявил их сильные стороны и недостатки, улучшение которых является актуальным и в настоящее время [1, 2]. Анализ данных научной литературы показал, что термин «сужение» часто используется в разных значениях [6, 7, 8, 9] и ориентирует на планомерное снижение объема

работы и величины нагрузки, а не на сбалансированную во всех аспектах подготовку.

Передовой практический опыт свидетельствует, что многие спортсмены, которые, казалось бы, идеально построили этап непосредственной подготовки в плане планомерного снижения нагрузки и обеспечения эффективного восстановления, не добились прироста результатов и неудачно выступают в соревнованиях. Причина этого в недооценке работы над совершенствованием других, не менее значимых составляющих непосредственной подготовки: техники, соответствующей новому уровню возможностей спортсменов, способности к реализации запланированной модели соревновательной деятельности, уверенности в себе, самообладания, контроля над эмоциями и другими проявлениями ментальных способностей [4, 5].

На материале легкой атлетики было установлено, что только 15 % спортсменов вышли на пик высокой готовности на время проведения масштабных международных форумов, среди них большинство атлетов, спортивные результаты которых не позволили составить конкуренцию победителям и призерам в борьбе за призовые места [2].

Исходя из состояния этой проблематики, тема исследований приобретает актуальное значение и практическую ценность для общества. Одновременно актуальным является определение эффективности непосредственной подготовки спортсменов ведущих стран (в частности – США) на мировой легкоатлетической арене к главным соревнованиям года (Олимпийским играм, чемпионатам мира), что в первую очередь определяется достижением высоких результатов в главных соревнованиях года.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определить эффективность непосредственной подготовки к главным соревнованиям года легкоатлетов США.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и информации сети Internet, данных информационной базы легкой атлетики (All-Athletics), печатных и электронных источников Ассоциации статистиков по легкой атлетике (Association of Track & Field Statisticians – ATFS), официального сайта Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ), методов математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На мировой легкоатлетической арене в период с 2012 по 2017 гг. лидирующие позиции занимали сборные команды США, Кении, Ямайки и России (табл. 1) [3]. Это свидетельствует о высокой эффективности непосредственной подготовки к главным соревнованиям года и выходе на пик готовности на момент проведения чемпионата мира или Олимпийских игр.

Таблица 1

Медальный зачет стран-лидеров на Играх Олимпиады и чемпионатах мира по легкой атлетике

Общее количество медалей					Всего
Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	
Игры XXX Олимпиады, Лондон, 2012 г.					
1	США	9	12	7	28
2	Россия	6	3	5	14

3	Ямайка	4	4	4	12
Чемпионат мира, 2013 г.					
1	Россия	7	4	6	17
2	США	6	14	5	25
3	Ямайка	6	2	1	9
Чемпионат мира, 2015 г.					
1	Кения	7	6	3	16
2	Ямайка	7	2	3	12
3	США	6	6	6	18
Игры XXXI Олимпиады, Рио-де-Жанейро, 2016 г.					
1	<u>США</u>	13	10	9	32
2	<u>Кения</u>	6	6	1	13
3	<u>Ямайка</u>	6	3	2	11
Чемпионат мира, 2017 г.					
1	США	10	11	9	30
2	Кения	5	2	4	11
3	ЮАР	3	1	2	6

ОБСУЖДЕНИЕ. Исследование результативности соревновательной деятельности национальных команд за последние годы, которые были в тройке лидеров на Играх Олимпиад, чемпионатах мира показали, что победители и призеры этих соревнований превысили или максимально приблизились к своим лучшим результатам в сезоне. Это свидетельствует о выходе на пик готовности в сроки проведения главных соревнований.

На Играх XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро сборную команду США представляли 126 спортсменов, из них 65 женщин и 61 мужчин. Спортсмены США завоевали 32 медали разного достоинства (см. табл. 1).

Из 65 легкоатлеток 34 % принесли США олимпийские награды. Представительницы США – Эмма Коберт (бег 3000 м с препятствиями), Эллисон Феликс (бег 100 м), Эшли Спенсер (бег 400 м с барьерами) и спортсменки в составе эстафетных команд в беге 4x100 м и 4x400 м показали в Рио-де-Жанейро свои лучшие результаты в сезоне. Тианна Бартолетта (прыжки в длину) и Мишель Картер (толкание ядра) превысили свои личные достижения в спортивной карьере. Результаты других победителей и призеров колебались в диапазоне 0,32–1,13 % от лучшего результата 2016, что свидетельствует о максимальном приближении к личным спортивным результатам и дает основания считать о выходе на пик готовности в сроки главных соревнований.

Среди легкоатлетов-мужчин из 65 спортсменов, которые соревновались в различных

видах легкой атлетики, 19 атлетов (31 %) стали победителями и призерами Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро 2016 г. Личный результат сезона на стартах Игр XXXI Олимпиады показали: Лашон Меррит (бег 400 м), Клейтон Мерфи (бег 800 м), Пол Кепкемой Челия (бег 5000 м), Керрон Клемент (бег 400 м с барьерами), Гален Рапп (марафонской бег), Райан Краузер (толкание ядра), Джефф Хендерсон (прыжки в длину), Кристиан Тейлор (тройной прыжок), Уилл Клей (тройной прыжок), Эштон Итон (десятиборье), эстафетная команда 4x400 м. Превысили свои личные результаты, то есть продемонстрировали лучшие за свою спортивную карьеру результаты, Клейтон Мерфи (бег 800 м), Пол Кепкемой Челия (бег 5000 м). Их подготовка была ориентирована на достижение высоких результатов в главных соревнованиях.

Аналогичная ситуация сложилась и на чемпионате мира по легкой атлетике 2017 г.

Анализ выступлений в соревнованиях в течение года призеров Игр XXXI Олимпиады свидетельствует об оптимальном количестве соревнований и стартов (12–14) сильнейших спортсменов мира, несмотря на расширение спортивного календаря и появление привлекательных с коммерческой точки зрения турниров. Мировая легкоатлетическая элита преимущественно в течение года выступает в соревнованиях высокого класса с солидными призовыми фондами, проводимых по сокращенной программе – в один день.

Анализ соревновательной практики олимпийских чемпионов и призеров Игр Олимпиад, чемпионатов мира свидетельствует о прекращении участия в соревнованиях за две-три недели до главных соревнований года.

ВЫВОДЫ:

1. На место той или иной страны в неофициальном командном зачете Игр Олимпиад, чемпионатов мира влияет много факторов. Однако при прочих равных условиях эффективность выступления национальных команд на Олимпийских играх, чемпионатах мира обусловлена способностью специалистов в области спорта сформировать и разработать такую модель непосредственной подготовки к главным соревнованиям, реализация которой позволила бы выйти на высокий уровень готовности на время их проведения.

2. Исследование результативности соревновательной деятельности национальных команд за последние годы, которые были в тройке лидеров на Играх Олимпиад и на чемпионатах мира по легкой атлетике (США, Кения, Ямайка), свидетельствуют о том, что победители и призеры этих соревнований превысили или максимально приблизились к своим наилучшим результатам в сроки проведения главных соревнований. Опыт передовой спортивной практики свидетельствует о выступлениях в оптимальном количестве (12–14) соревнований в течение года победителей и призеров Игр XXXI Олимпиады 2016 г.

3. Результаты проведенных исследований открывают перспективы для исследования подходов к построению непосредственной подготовки спортсменов к главным соревнованиям путем обобщения современных теоретических наработок и опыта по подготовке национальных команд, спортсменов международного класса, занимающих лидирующие позиции на Олимпийских играх, чемпионатах мира, выявление недостатков в поиск возможных путей улучшения существующих моделей непосредственной подготовки в зависимости от специфики вида спорта и современной системы соревнований, что в целом позволит спортсменам выйти на уровень своих высших достижений в главных соревнованиях в среднем в 60 % случаев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Киллинг В. Заключительная подготовка к главным соревнованиям. Обзор подготовки спортсменов к Чемпионату мира 2009 года по легкой атлетике [В. Киллинг, М. Реншель, Ю. Шульц, А. Заар и др.] // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2014. – № 1. – С. 22–26.
2. Козлова О. К. Динаміка спортивних результатів українських спортсменів у міжнародних змаганнях з легкої атлетики / О. К. Козлова, А. В. Воробйова, О. С. Косминіна, М. В. Богдан // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. – 2017. – Вип. 9 (91). – С. 39–43.
3. Международная ассоциация легкоатлетических федераций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.iaaf.org>.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – 680 с.
6. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G. G. Haff. – [Ill. ed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – P. 63–84.
7. Joyce D. High-performance training for sports / D. Joyce, D. Lewindon. – Human Kinetics, 2014. – 207 p.
8. Mujika I. Tapering and peaking for optimal performance / I. Mujika. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – 209 p.
9. Murach K. A. Less is more: the physiological basis for tapering in endurance, strength, and power athletes / K. A. Murach, J. R. Bagley // Sports. – 2015. – № 3. – P. 209–218.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ КАК ИНДИКАТОР СФОРМИРОВАННОСТИ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Кроль И.Н.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

ВВЕДЕНИЕ. Анализируя более чем столетнюю историю современного олимпийского движения, нетрудно убедиться в том, что идеалы, лежавшие в основе Олимпийских игр Древней Греции, вечны и притягательны для человечества. Борьба за эти идеалы не только позволила возродить Олимпийские игры, но и сделала олимпийский спорт универсальным явлением, примером эффективного сотрудничества стран во имя гармонического развития человека, укрепления мира и дружеских отношений[1].

XIX в. подарил миру возрожденные Олимпийские игры и мировое олимпийское движение, основанные на ценностях олимпизма – совершенстве, дружбе и уважении.

Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности личного примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам[4,6].

Проблема формирования гуманистических ценностей личности тревожила лучшие умы всех цивилизаций. Она находит свое отображение в трудах античных философов (Сократа, Платона, Аристотеля), мыслителей эпохи Возрождения (М. Монтеня, Т. Мора, Т. Кампанеллы, Ф. Рабле и др.), в конце XIX – начале XX в. была предметом исследования видных философов и писателей (Н. Бердяева, С. Булгакова, С. Франка и др.).