

## СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: ХРОНИКИ РАЗВИТИЯ

**В. В. Трущенко, В. А. Лосев, В. А. Колошкіна**  
(ВГУ имени П. М. Машерова, Витебск, Беларусь)

Сегодня спорт высших достижений является той областью человеческой жизнедеятельности, где формируются различные взгляды и подходы к организации и содержанию тренировочного процесса. В нашей работе мы попытались кратко обозначить основные моменты развития спортивной тренировки, как процесса динамичного и постоянно изменяющегося.

Подготовка спортсменов высокого класса – процесс многоэтапный и многогранный, который всегда вызывал определенные споры как среди теоретиков, так и среди практиков в этой области [1]. На сегодняшний день можно точно сказать, что не существует универсального подхода в решении проблем подготовки спортсменов элитного класса [2]. Разнообразие подходов в их подготовке определялось совершенствованием техники движений, ее биохимической составляющей. Выявлялись возможности идеального расчета движений, которые могли бы обеспечить высокий результат или выполнение технически совершенного двигательного действия. После этого акцент делался на применении высокого объема тренировочной нагрузки как фундамента для подготовки к соревнованиям.

Во второй половине прошлого века пришло понимание того, что результат подготовки зависит не только от объемов и режимов нагрузки, но и от качественно продуманной системы восстановления организма спортсменов.

Процесс формирования общей философии тренировки проходил за счет постоянного накопления новых знаний, что привело в итоге к созданию научно обоснованного подхода к построению спортивной тренировки. В результате этого возникла концепция «алгоритмизации» тренировочных нагрузок, определения наиболее оптимальной последовательности тренировочных воздействий на организм спортсмена.

Следствием этого стала возможность управления тренировочным процессом, при этом определялся ожидаемый результат, рассчитывался объем нагрузки. Открылись перспективы создания программ тренировок, выведения спортсмена на «пик» спортивной формы. Научный подход в подготовке спортсмена стал выражаться в возможности определения реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку (измерение физиологических показателей, «картины» крови и т.д.), создание модельных характеристик, которые позволяют приблизить спортсмена к идеальному состоянию, обеспечивающему высший спортивный результат. Таким образом, тренировка превращается из рутинной работы в сложную многогранную деятельность – происходит «доводка» всех сторон подготовки спортсмена до заранее определенных кондиций. В этом случае уже наблюдается системный подход, который основывается на принципах целевого планирования.

Но одного плана недостаточно – необходимо оперативное управление всем тренировочным процессом. К примеру, у спортсмена, получившего травму может измениться вся программа подготовки. В этом случае главным становится умение тренера определить ключевые моменты подготовки, перестроить ее планирование, адаптировать спортсмена к изменившимся условиям подготовки. Особая роль в этом случае отводится психологической подготовке спортсмена, как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований (психологическая устойчивость или стрессоустойчивость).

Резюмируя изложенное, нельзя не остановиться на социальной значимости выступлений спортсменов. Атлеты международного класса, выступая на престижных соревнованиях и защищая честь своей страны, показывают результаты, относящиеся к определенным общественным ценностям, а их победы рассматриваются как свидетельство успешного социально-экономического развития страны.

### **Список использованной литературы**

1. Озолин, Н. Г. Наука побеждать: настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – Москва : АСТ : Астрель, 2006. – 863 с.
2. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие для вузов физической культуры / А. М. Якимов. – Москва : Терра – Спорт, 2003. – 176 с.