

ХЕНРИК СОЗАНЬСКИ,
ДОРОТА СИКОРА

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Резюме. Розглянуто структуру підготовки спортсменів Польщі, яка обумовлена організаційними та науково-методичними принципами. Розроблено та наведено програму олімпійської підготовки збірної команди Польщі до Олімпійських ігор 2004 р.

Summary. Preparation structure of athletes of Poland conditioned by organizational as well as scientific and methodical principles has been considered. Programme of Olympic preparation of national team of Poland for 2004 Olympic games has been developed and presented.

Постановка проблемы. Традиции польского олимпийского спорта берут начало с 1924 г., когда польская сборная впервые приняла участие в Олимпийских играх в Париже. С тех пор Польша участвовала, с одним исключением (1984 г., Лос-Анджелес), во всех Играх. За период участия Польши в Играх Олимпиад было завоевано 247 медалей (57 золотых, 74 серебряных и 116 бронзовых). В неофициальном зачете Игр Олимпиад (ИО) Польша заняла 5—17 места, лучшее (5-е) — в 1976 г. на Играх XXI Олимпиады в Монреале. Хотя во время Игр в 1980 г. в Москве Польша заняла 4-е место (32 медали), следует напомнить, что в этих Играх не участвовали многие государства — спортивные мировые лидеры. В олимпийской сборной было много таких спортсменов, как Ирена Шевинская, которая 4 года подряд (ИО в Токио, Мехико, Мюнхене и Монреале) завоевала в общем счете 7 медалей в 5 дисциплинах (табл. 1).

Отмечается значительный рост спортивных достижений у женщин. По количеству медалей и очков позиция Польши в последних четырех Играх представлена в табл. 2.

По мере приобретения практического опыта и развития науки о спорте, в Польше формировалась специфическая система многолетней олимпийской подготовки. Сегодня структура системы в целом, выполняемая на протяжении 4—6 лет (в будущем нам хотелось бы продлить этот макроцикл на 6—8 лет) основывается на следующих принципах и одновременно организационных и научно-методических составных:

1. *Точное определение реально достижимых спортивных целей страны на Играх Олимпиады с учетом имеющегося собственного потенциала.* Это путь прогнозирования собственных возможностей на фоне тенденций развития новых видов спорта, включенных в программу Игр. Сегодня уже очень мало стран, ориентирующихся на широкое, фронтальное развитие всех олимпийских видов спорта. Отсюда неизбежность выбора.

2. *Отбор кандидатов в составы сборных команд (включая резервные составы) в соответствии с модельными характеристиками в конкретных дисциплинах программы Игр Олимпиад.* В равной степени отбор касается и тренеров, а также других специалистов, которые необходимы для функционирования сборной команды.

Широко и успешно применяется вариант, заключающийся в привлечении лучших зарубежных специалистов. Страны, занимающие, согласно генеральной классификации, место в первой десятке, привлекали для работы с национальными сборными командами до 25 % зарубежных специалистов. Это свидетельствует о том, что такой показатель для некоторых стран в будущем может быть еще выше.

Таблица 1
**Достижения сборной команды
Польши в Играх Олимпиад**

| Год | Медаль | | | | Место | | | | | Очки Итого | Место Польши в классифи- кации по очкам |
|------|--------------|-----------------|----------------|-------|-------|----|----|----|----|---------------|---|
| | золо- тая | сереб- ряная | брон- зовая | Итого | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| 1924 | — | 1 | 1 | 2 | — | 2 | 1 | 2 | — | 12,75 | 21 |
| 1928 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 33,50 | 18 |
| 1932 | 2 | 1 | 4 | 7 | — | — | 1 | 1 | — | 36,00 | 12 |
| 1936 | — | 3 | 5 | 8 | 5 | 4 | 4 | 4 | — | 49,33 | 19 |
| 1948 | — | — | 1 | 1 | 2 | 3 | — | 1 | — | 12,25 | 28 |
| 1952 | 1 | 2 | 1 | 4 | — | 4 | 1 | 2 | 2 | 25,75 | 25 |
| 1956 | 1 | 4 | 4 | 9 | 6 | 4 | 8 | 2 | 2 | 73,00 | 13 |
| 1960 | 4 | 6 | 11 | 21 | 5 | 18 | 5 | 9 | 3 | 150,25 | 6 |
| 1964 | 7 | 6 | 10 | 23 | 5 | 8 | 9 | 6 | 4 | 153,75 | 7 |
| 1968 | 5 | 2 | 11 | 18 | 5 | 10 | 9 | 9 | 7 | 128,33 | 8 |
| 1972 | 7 | 5 | 9 | 21 | 8 | 8 | 12 | 10 | 13 | 158,75 | 7 |
| 1976 | 7 | 6 | 13 | 26 | 8 | 11 | 13 | 3 | 6 | 185,75 | 5 |
| 1980 | 3 | 14 | 15 | 32 | 15 | 18 | 18 | 18 | 8 | 244,00 | 4 |
| 1984 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 1988 | 2 | 5 | 9 | 16 | 4 | 15 | 4 | 8 | 5 | 117,25 | 14 |
| 1992 | 3 | 6 | 10 | 7 | 6 | 7 | 12 | 8 | 39 | 237,00 | 15 |
| 1996 | 7 | 5 | 5 | 17 | — | — | — | — | — | 228,80 | 16 |
| 2000 | 6 | 5 | 3 | 14 | — | — | — | — | — | 221,00 | 17 |

Наблюдается своего рода глобализация спорта для достижения поставленных конечных целей.

3. *Определение оптимального пути достижения поставленных целей с использованием целевого планирования подготовки (прогноз — программа — план).* Как правило, олимпийская подготовка планируется на 4—6 лет. Страна, проводящая Игры, использует 6—8-летнюю подготовку. Имели место случаи, когда применялась 10-летняя программа подготовки сборных команд (например, перед Играми Олимпиады 1988 г. в Сеуле хозяева использовали ее для “европейских” видов спорта, еще не имея решения о выборе места проведения Игр). Однако все чаще и с большим успехом используется трехлетняя подготовка (например, в США).

4. *Применение системного подхода к понятию многокомпонентности и взаимообусловленности процесса подготовки спортсменов высшей квалификации.* Возникает проблема приведения в действие всей системы подготов-

ки, а не отдельных ее составных частей. Эта тенденция ярко обозначена в практике ведущих в спортивном отношении стран.

5. *Точная и ясная научно обоснованная структуризация процесса подготовки, заключающаяся в оптимальном распределении средств и методов подготовки в различных структурных образованиях, исходя из необходимости достижения наилучшей подготовленности к моменту главных соревнований.* Анализ сотни примеров подготовки сильнейших спортсменов мира свидетельствует о том, что процесс их подготовки все эффективнее, а формирование максимальной спортивной формы все точнее привязывается к моменту главных стартов.

Если в олимпийских циклах 1972—1976 гг. степень достижения поставленных целей (не мест, а результатов в измеряемых видах спорта) составляла для лидеров 35 %, то в цикле 1976—1980 гг. она превысила 50 %, а в дальнейшем достигла 70 %, что свидетельствует о повышении эффективности управления процессом тренировок.

6. *Точное определение политики участия в соревнованиях, разработка командного и индивидуального календаря соревнований команд и отдельных спортсменов для многолетнего цикла подготовки и на год главных стартов.* Анализ обширного материала позволяет утверждать, что наблюдается рост тенденции увеличения количества значимых для спортсмена со-

Таблица 2
**Доля женщин в достижениях Польши
по медалям и очкам**

| ИО | Медали, % | Очки, % |
|----------------|-----------|---------|
| Сеул-1988 | 6,25 | 12,77 |
| Барселона-1992 | 10,52 | 13,29 |
| Атланта-1996 | 23,52 | 23,90 |
| Сидней-2000 | 35,71 | 36,94 |

реваншизма (в том числе соревнований с большими призовыми наградами).

Вместе с этим имеются огромные расхождения, вытекающие из специфики видов спорта. Так, в спортивных играх количество Игр определяется системой предолимпийского отбора, тогда как в велосипедном спорте, теннисе и др. доминирует соревновательный метод подготовки.

Имеется большое количество видов спорта, в которых сохранился «классический» метод, зачастую ярко индивидуальный. Календарь соревнований все богаче, более насыщен и все менее учитывает потребность подготовки к главным стартам сезона.

7. Оптимизация технологии тренировочного процесса, которая включает:

- точное определение величины, направленности и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- адекватное применение средств, методов тренировки, выбор оптимальных форм ее организации;
- широкое использование технических и других внутренировочных средств подготовки;
- применение объективной системы контроля тренировочных эффектов;
- внедрение современных технологий сбора и анализа информации о тренировке и ее эффектах.

8. Целевые программы питания, соответствующие потребностям вида деятельности. Некоторые специалисты считают, что программы специального питания повышают до 30 % (и больше) шанс на достижение высокого уровня подготовленности и рекордного результата.

Проблема питания все чаще находит свое отражение в программах подготовки квалифицированных спортсменов. Большое значение придается целенаправленному использованию факторов питания в различные периоды подготовки спортсменов.

Выбор адекватных форм питания — подбор необходимого ассортимента продуктов, оптимальный режим питания, соответствующий режиму тренировки и индивидуальным вкусам, использование специализированных продуктов повышенной биологической ценности — способствует созданию оптимального метаболического фона в подготовительный период, поддержанию высокого уровня работоспособности в период соревнований, активизации процессов восстановления после нагрузки.

9. Адекватные программы профилактики спортивного травматизма и охраны здоровья. Спорт высших достижений является сферой деятельности, которая характеризуется высоким

травматизмом, появлением болезненных состояний, представляющих угрозу здоровью, а порой и самой жизни спортсменов. Количество спортивных травм, к сожалению, не проявляет тенденции к уменьшению, а наоборот, в настоящее время спортивный травматизм представляет собой одну из основных угроз для спортсменов.

10. Использование достижений различных отраслей науки и техники. Сейчас за каждым высоким достижением стоит все возрастающий вклад науки — от использования современных технологий производства до наиболее узких отраслей знания в медицине, аэродинамике, химии.

Для ускорения процесса внедрения достижений науки при командах спортсменов высокой квалификации часто создаются группы внедрения, к работе в которых привлекаются специалисты различного профиля. Наряду с тренером и врачом, они участвуют в решении вопросов, связанных с оптимизацией подготовки спортсменов.

Совместная работа научных работников разных специальностей делает возможным комплексное рассмотрение основных направлений совершенствования тренировочного процесса, в которых особо значима роль оперативного внедрения результатов научных исследований.

11. Открытость тренеров на инновации и поиск оригинальных решений. Одним из основных путей, приводящих к повышению эффективности процесса подготовки, является постоянный поиск новых оригинальных решений.

Тренировка представляет собой цепь непрерывно продолжающихся экспериментов. В тренировке постоянно осуществляется введение инноваций из многих отраслей науки, техники, медицины и даже космонавтики. Эффекты такой открытости на инновации видны всем.

12. Организация параллельной системы подготовки резервного состава. Система олимпийской подготовки, как любая высокоорганизованная система, включает в себя подготовку резервного состава из числа талантливой молодежи.

В разных странах сформированы группы резервных составов, которые в 3—6 раз по численности превышают основные составы. Возраст наивысших достижений в настоящее время относительно стабильный — как правило, составляет около 22 лет (для видов спорта с нормальным развитием). В среднем время успехов в юниорских соревнованиях составляет 16—18 лет. Спортсмены еще имеют 4—6 лет, во время которых зачисленный в резервный состав юниор проходит подготовку и становится полноправным членом олимпийской сборной.

13. *Повышение профессиональных знаний и квалификации специалистов (прежде всего тренеров).* Совершенствование профессионального мастерства тренеров является интегральным элементом олимпийской подготовки в каждой стране.

Недостаточно выбрать лучшего тренера, врача, массажиста. Во время реализации программы подготовки сборной необходимо повышать квалификацию специалистов, обогащать их знания новой информацией, совершенствовать профессиональное мастерство. С учетом этого становится понятной необходимость повышения профессиональных знаний и квалификации специалистов, работающих в спорте высших достижений.

14. *Ориентация олимпийской сборной на главные соревнования, правильная организация переезда к месту соревнований и управление участием в соревнованиях, тренировкой во время соревнований, организация быта в Олимпийской деревне.* Это задачи высокоспецифические, способы их решения могут быть различными, они зависят от многих факторов.

Результаты исследования и их обсуждение. Как эти принципы найдут отражения на практике? Рассмотрим на примере многолетнего цикла подготовки польской сборной к Олимпийским играм 2004 в Афинах.

Подготовка началась в мае 1998 г., когда были разработаны основы программы подготовки Афины-2004.

Стратегические направления действий:

- олимпийская подготовка имеет характер постоянной многолетней организационно-учебной работы;

- сделать более эффективной систему спортивного соперничества исходя из того, что соревнования по отдельным видам спорта являются неотъемлемой частью процесса обучения, являющейся его контрольным звеном и элементом селекционным;

- обеспечение тренерам, врачам и специалистам по восстановлению соответствующих условий для работы;

- широкое применение достижений науки и спортивной медицины для нужд спорта.

6 лет — период, отделяющий Польшу от Игр в Афинах, был разделен следующим образом:

- 1999—2000 — отбор и интенсивное обучение спортсменов с особым учетом техники;

- 2001—2002 — отбор молодежи в соревнованиях мастеров и утверждение спортивного уровня опытными спортсменами, основное усилие придается объемной тренировке;

- 2003 — основной отбор и интенсификация обучения;

- 2004 — сосредоточение работы на подготовку высшей спортивной формы, которая достигнет своих вершин в ходе Олимпийских игр.

Предполагается также, что в первой половине цикла должна иметь место оценка результатов, достигнутых в рамках всех видов спорта, и в случае отсутствия прогресса — отказ от участия в программе тех видов, которые показали низкий спортивный уровень. Существенным элементом здесь являются спортивные амбиции, желание достичь успеха на Играх в Афинах, включая получение медали, и связанная с этим готовность принять участие в профессиональной подготовке.

Государство создало соответствующую материальную базу путем:

- финансирования подготовительно-спортивной программы;

- снабжения необходимым оборудованием;

- учреждения спортивных стипендий (начиная с 2001 г.);

- учреждения премии за выполнение этапных задач.

Перед польским спортивным союзом, клубами, Центром спорта (база), Центром спортивной медицины и Научно-исследовательским центром были поставлены конкретные задачи.

В 1998 г. начала действовать так называемая предселекционная программа, в которой могли принять участие спортсмены (20—120 человек в зависимости от вида спорта) моложе 22 лет, имеющие не ниже II разряда, которые прошли специализированные тесты, проверки, медицинские и диагностические обследования, разработанные спортивными союзами,

Полная организационно-учебная программа Афины-2004 началась в 1999 г. с участием 21 спортивного союза, включая при этом 3 командных вида спорта и 978 спортсменов (табл. 3).

В 2000 г. в программу были включены очередные виды спорта. Одновременно количество спортсменов, прошедших обучение, снизилось до 896.

В 2001 г. объединились группы Сидней (из которой большинство спортсменов продолжали спортивную карьеру) и Афины в одну программу — Афины-2004. Эта программа включала 21 индивидуальный вид спорта и 6 командных игровых видов.

Учитывая спортивный уровень, олимпийская сборная команда по индивидуальным видам спорта разделилась на две группы:

А — состоящую из 122 человек, в состав которой вошли финалисты Игр в Сиднее и призеры чемпионатов мира и Европы;

Б — состоящую из 249 человек, в состав которой были включены выдающиеся юниоры —

Таблица 3

Спортсмены, принимающие участие в программе олимпийской подготовки Афины-2004

| Вид спорта | Количество отобранных к олимпийскому обучению | Год | | | | | | Полученные лицензии на Играх XXVIII Олимпиады в Афинах |
|-----------------------------------|---|------|------|------|------|------|------|--|
| | | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | |
| Бадминтон | 20 | 16 | 16 | 15 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Бокс | 39 | 30 | 36 | 24 | 8 | 28 | 28 | 3 |
| Гимнастика художественная | — | 15 | 15 | 16 | 3 | 11 | 11 | 6 |
| Гимнастика спортивная | — | 26 | 28 | 9 | 1 | 12 | 12 | 6 |
| Акробатика | — | 12 | — | 8 | 4 | 3 | — | 1 |
| Конный спорт | — | — | 8 | — | — | — | — | — |
| Дзюдо | 85 | 40 | 56 | 31 | 16 | 41 | 40 | 3 |
| Классическая байдарка | 100 | 69 | 60 | 57 | 32 | 54 | 49 | 6 |
| Горная байдарка | — | 29 | 30 | 21 | 6 | 20 | 20 | 18 |
| Велосипедный спорт | 27 | 55 | 43 | 61 | 23 | 37 | 37 | 16 |
| Легкая атлетика | 95 | 69 | 77 | 69 | 62 | 76 | 76 | 22 |
| Стрельба из лука | 39 | 9 | 13 | 31 | 11 | 14 | 13 | 4 |
| Пятиборье | — | 13 | 13 | 14 | 8 | 11 | 11 | 4 |
| Плавание | 78 | 31 | 28 | 35 | 7 | 21 | 26 | 5 |
| Прыжки в воду | — | 8 | 8 | 8 | — | 5 | 5 | — |
| Поднятие тяжестей | 57 | 50 | 36 | 33 | 15 | 25 | 28 | 7 |
| Стрелковый спорт | 40 | 40 | 40 | 30 | 25 | 31 | 31 | 5 |
| Фехтование | 97 | 43 | 60 | 41 | 22 | 38 | 40 | 3 |
| Тхэквондо | — | — | 8 | 20 | 15 | 17 | 17 | 1 |
| Теннис | 20 | 14 | 18 | 16 | — | — | — | — |
| Настольный теннис | 30 | 17 | 16 | 18 | 7 | 6 | 6 | 2 |
| Триатлон | — | 8 | 8 | 9 | 1 | 1 | 1 | — |
| Гребля | 87 | 80 | 80 | 59 | 28 | 44 | 42 | 10 |
| Борьба классическая | 89 | 49 | 32 | 33 | 17 | 28 | 28 | 6 |
| Борьба вольная | — | 35 | 32 | 39 | 16 | 39 | 39 | 3 |
| Парусный спорт | 68 | 22 | 21 | 30 | 14 | 20 | 20 | 9 |
| Итого индивидуальных видов спорта | 953 | 780 | 782 | 726 | 345 | 587 | 446 | 145 |
| Хоккей на траве (муж.) | 23 | 22 | 24 | 20 | 20 | 20 | 20 | — |
| Баскетбол (муж. + жен.) | — | 33 | — | 12К | 14К | 32К | — | — |
| Волейбол (муж. + жен.) | — | 41 | 48 | 42+2 | 42 | 84 | — | 12 (М) |
| Гандбол (муж. + жен.) | 51 | 56 | 42 | 68 | 42 | 84 | — | — |
| Водный гандбол (муж.) | — | — | — | 14 | 14 | 14 | — | — |
| Итого командных видов спорта | 74 | 166 | 104 | 168 | 132 | 256 | 38 | 12 |

призеры чемпионатов мира и Европы, а также взрослые спортсмены, представляющие высокий спортивный уровень.

По такому же принципу по спортивным играм в группу А вошли 7 спортсменок, в группу Б — 123 спортсмена/спортсменки. Остальные составляют группу непосредственного спортивного резерва. Программу подготовки проходили в 2001 г. 884 спортсмена (в группе А — 129, в группе Б — 372 и в группе резерва — 383).

В 2002 г. после проверки спортивных результатов обострились критерии зачисления в группу Б. Была определена также олимпийская сборная

команда В, цели которой направлены на Олимпийские игры 2008 г. По экономическим причинам в 2002 г. правительство выделило на олимпийскую подготовку меньше средств. Это привело к серьезным ограничениям в реализации программы, ее продолжали 477 спортсменов: 172 — в группе А и 303 — в группе Б.

2003 г. был самым важным во всем олимпийском цикле для тех индивидуальных видов спорта, которые проходили главный непосредственный отбор (академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, тяжелая атлетика, гимнастика, стрелковый спорт, гребля). Разрешени-

лась также финансовая проблема, что сделало возможным увеличение средств на олимпийскую подготовку, которую продолжали 849 спортсменов; за 226 дней до Игр они добились 79 лицензий по 13 видам спорта.

Олимпийская подготовка в 2004 г. продолжалась после корректировки по 21 индивидуальному виду спорта (161 спортсмен в группе А, 284 спортсмена в группе Б и 38 спортсменов — члены команд двух спортивных игр, среди которых — только волейболисты).

В указанный период спортсмены уже прошли в среднем 200 дней подготовки в год (рис. 1 и 2) — на тренировочных сборах на родине и за рубежом. В Польше имеется 6 специальных центров олимпийской подготовки по всем олимпийским дисциплинам. Процесс осуществления программы подготовки подлежит постоянному мониторингу; получив положительную оценку, спортсмены получают стипендию (самая высокая в группе А — 4 500—6 000 злотых в месяц). За завоевание медалей на Олимпийских играх предусмотрена премия: за золотую медаль — 120 тыс. злотых и машина, за серебряную медаль — 80 тыс. злотых, за бронзовую медаль — 60 тыс. Премии выделяются из средств, внесенных спонсорами. Переезд к месту соревнований и обеспечение олим-

пийской сборной команды возмещается из внебюджетных средств.

По состоянию на 15 апреля 2004 г., к Играм в Афинах было отобрано 157 спортсменов, в том числе 51 женщина. 145 спортсменов (мужчины и женщины) представляют индивидуальные виды спорта, 12 спортсменов — командные.

6 июля 2004 г. Управление Польского Олимпийского Комитета утвердило именной состав польской сборной на Игры в Афинах.

Вывод

Учитывая условия, в том числе и экономические, процесс подготовки запланирован определенным образом в соответствии с современными требованиями, но достижение спортивного результата складывается из многих элементов, в том числе и таких, которые трудно предусмотреть.

Так какой же была эффективность участия польских спортсменов в отдельных дисциплинах и видах спорта? Каждый из них будет подвергаться мониторингу, осуществляемому тренерами и другими специалистами. Собранный материал послужит базой для создания программы на 2005—2008 гг., то есть четырехлетнего цикла подготовки к Олимпийским играм в Пекине.