ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Линець М. М.

ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція з навчальної дисципліни

„Загальна теорія підготовки спортсменів”

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту
„27” серпня 2015 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю. Бріскін.

1. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

У системі підготовки спортсмена слід виділяють структурні елементи:

- багаторічну підготовку спортсмена як сукупність самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;
- річну підготовку;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- тренувальні заняття.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних **чинників**:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання і темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він перейшов до спеціального тренування;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах;
- змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновні і стимулюючі працездатність засоби).

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змаганням навантажень того або іншого виду спорту обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і різну тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу. Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень в порівнянні з чоловіками.

Є також значні відмінності і в обсягу тренувальної роботи, необхідному для досягнення високих спортивних результатів.

Раціональне планування багаторічної підготовки пов'язане з точним

встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони: **перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів.**

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень в більшості видів спорту достатньо стабільні. Разом з тим, окремі чинники, зокрема, генетичного порядку, обумовлені приналежністю спортсменів до певної етнічної групи, здатні істотно змістити зону оптимальних можливостей убік молодшого віку. Наприклад, представники країн Північно-східної Африки не тільки проявляють особливу схильність до високих досягнень в бігу на довгі дистанції, але і здібність до виходу на рівень найвищих результатів у молодому віці – 20-22 роки.

Орієнтація на оптимальні для досягнення найвищих результатів вікові межі часто не може бути застосована до окремих видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями. Віковий розвиток таких спортсменів, адаптаційні процеси, що розвиваються в їх організмі під впливом спеціального тренування, вимагають індивідуального планування багаторічної підготовки, значного скорочення шляху підготовки до досягнення найвищих результатів. Рухова обдарованість, виняткова лабільність основних функціональних систем, індивідуальні темпи розвитку дозволяють цим спортсменам швидко просуватися до вершин спортивної майстерності і досягати видатних результатів на 1-3 роки раніше оптимальних вікових меж.

Специфічність адаптаційних реакцій в різних видах спорту виявляється і в тривалості збереження показників довготривалої адаптації, що забезпечують виступ на рівні вищих досягнень. Тривалість збереження адаптації визначається структурою змагальної діяльності і чинниками, що визначають її ефективність. Менша тривалість виступів на вищому рівні спостерігається в тих видах спорту, в яких результативність обумовлена обмеженою кількістю чинників і постійним навантаженням в тренуванні і змаганнях одних і тих же функціональних систем, монотонністю і одноманітністю тренувальної роботи (наприклад, плавання, ковзанярський

спорт), високими навантаженнями на опорно-руховий апарат і пов'язаними з ними травмами (наприклад, спортивна гімнастика, єдиноборство). У цих видах часто не вдається зберегти рівень адаптації, що забезпечує досягнення максимальних результатів більше 1-3 років, а тривалість виступів на вищому рівні протягом 5-8 років розглядається як успішна.

Одночасно у видах спорту, чинників, що відрізняються різноманітністю, високою емоційністю і різноманітністю засобів і методів, вдається впродовж багатьох років зберігати рівень адаптації, що забезпечує вищі спортивні досягнення. Можна назвати десятки футболістів, гандболістів, ватерполістів, хокеїстів, баскетболістів, тривалість виступів яких на вищому рівні складала 10-15 років.

Важливо враховувати індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою зумовлені генетично. Наприклад, чим більше в структурі м'язової тканини повільно-скорочувальних (багатих на міоглобін) ПС-волокон, тим стабільнішою є майстерність спортсменів, тим триваліше їх спортивне життя. Мінімальна кількість ПС-волокон, при якій спортсмени можуть реально претендувати на високі досягнення в бігу на довгі дистанції, лижному спорті, велоспорті (шосе), плаванні на дистанції 800 і 1500 м, повинна бути не нижчою за 60 %.

2. Етапи багаторічного тренувального процесу

Етап початкової підготовки

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, використанням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями.

В межах технічного вдосконалення слід орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ. В процесі технічного вдосконалення не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, досягти стійкої рухової навички. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що є основою для подальшого технічного вдосконалення.

Тренувальні заняття на цьому етапі повинні проводитися не частіше за 2-3 разів на тиждень, тривалість кожного з них – до 60 хв.

Річний обсяг роботи коливається в межах 100-150 год та залежить від часу початку занять спортом. Якщо дитина почала займатися спортом у віці 6-7 років, тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік – 80 год, другий – 100, третій, – 120 год). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9 -10 років, то етап початкової підготовки скорочується до 1,5-2 років, а обсяг роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягти 200-250 год протягом року.

Етап попередньої базової підготовки

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних якостей організму, зміцнення здоров'я, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що забезпечить засвоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ є сприятливою для подальшого спортивного вдосконалення. Прагнення збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ та виконати розрядні нормативи в окремих номерах програм призводять до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, однак надалі це негативно позначається на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне

вдосконалення будується на матеріалі обраного виду спорту. У велоспорті, наприклад, засвоюються навички їзди без управління кермом, їзди на велостанку без зорового контролю, фігурна їзда, їзда по снігу, техніка подолання крутих спусків і підйомів. В результаті роботи на цьому і подальших етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен добре засвоїти техніку десятків спеціально-підготовчих вправ, що формує у нього здібності до швидкого засвоєння техніки обраного виду спорту та вміння варіювати основні параметри технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань.

Етап спеціалізованої базової підготовки

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми, наприклад, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку спеціалізуються в шосейних гонках, майбутні марафонці – в бігу на короткі дистанції.

На цьому етапі використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

Спортсмени у віці 13-16 років легко виконують роботу швидкісно-силового характеру, в результаті у них різко підвищуються можливості систем енергозабезпечення і зростають спортивні результати. Однак важливо уникнути форсування спортивної підготовки. У зв'язку з цим планують виконання великих обсягів роботи з невисокою інтенсивністю, наприклад.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються

всесторонні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

Етап підготовки до вищих досягнень

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, вибраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більше, різко зростають змагальна практика і обсяг спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Стать спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5-10 %) підвищені або знижені. Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості і забезпечити їх прояв в тренувальній і змагальній діяльності.

Особлива увага звертається на пошук резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників, що особливо важливе в єдиноборстві і спортивних іграх, проте може виявитися вирішальним і у всіх інших видах спорту, зумовлюючи характер тактичної і

психологічної боротьби в змаганнях. У спортивних іграх дуже важливо вивчити і уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їх сильні сторони і компенсуючи недоліки.

Етап збереження вищої спортивної майстерності

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. По-перше, великий стаж підготовки спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень. По-друге, неминуче зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не тільки не дозволяє збільшити навантаження, але і ускладнює їх утримання на досягнутому рівні. Це вимагає пошуку індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Обсяг тренувальної роботи на цьому етапі вже не зростає, а подекуди зменшується. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню недоліків в рівні фізичної підготовленості.

Одним з найефективніших методичних прийомів є використання та часта зміна засобів і методів тренування, які раніше не застосовувалися (наприклад, із суміжних видів спорту), а також істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним є планування ударних мікро- і мезоциклов з виключно високим навантаженням.

Етап поступового зниження досягнень

Підготовка на цьому етапі ще більше, ніж на попередньому, характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, які повинні загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості.

Ефективним є перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (з двохцикловою – на одноциклову, з 3-4-цикловою – на двохциклову). Це дозволяє сконцентрувати в певних періодах максимальний обсяг специфічних засобів як чинник стимуляції адаптаційних ресурсів і виведення спортсмена на найвищий рівень готовності до моменту головних змагань року.

Для спортсмена, організм якого вичерпав адаптаційні ресурси, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників.

У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів нерідко виділяється ще один (іноді два) е**тап – різкого зниження і подальшого відновлення вищої спортивної майстерності.** Цей етап, як правило, включається або після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, або після етапу збереження вищої майстерності. Виникнення цього етапу найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами: травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної і змагання діяльності, у жінок – вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами.

Після пологів до активної тренувальної діяльності жінки зазвичай приступають через 3-5 місяців, а досягають раніше доступного рівня тренувальних навантажень не раніше, ніж через рік. Приблизно півтора роки необхідно для виходу на рівень особистих вищих досягнень.

Етап відходу із спорту вищих досягнень

Якщо спортсмен різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, в переважній більшості випадків у віддаленому періоді неминучі

негативні наслідки занять спортом, що виявляються в нераціональному протіканні процесів деадаптації і негативно позначаються на здоров'ї спортсменів, якості і тривалості їх життя.

Побудова і реалізація цього етапу в житті спортсменів є проблемою не лише спортивною, але й медичною, та соціальною.

3.Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах

Виділення в структурі підготовки спортсменів вищого класу чотирилітніх циклів викликане необхідністю організації планомірної підготовки до Олімпійських ігор. В цьому випадку завдання і зміст кожного з річних етапів підготовки пов'язані з рішенням проміжних задач, що визначаються метою підготовки спортсменів до головних змагань чотирирічча.

Стратегія побудови чотирилітніх олімпійських циклів не може бути однотипною для всіх спортсменів, що спеціалізуються в конкретному виді спорту, його дисципліні або навіть в окремому виді змагань. Залежно від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, особливостей виду спорту, стану здоров'я спортсмена і ряду інших причин, реалізуються різні схеми побудови чотирирічних циклів.

Найбільш простим випадком, характерним для всіх видів спорту, є той, при якому молодий спортсмен знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і до Олімпійських ігор готується вперше.

Основною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що кожен подальший рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки вищим сумарним навантаженням, але і підвищенням її специфічності – збільшенням частки спеціальної підготовки в загальному об'ємі роботи, розширенням змагальної практики, зміною характеру засобів і методів підготовки.

Інша річ, коли чотирирічний олімпійський цикл припадає на

завершальний період кар'єри спортсмена – на етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження результатів. Можна навести як приклад підготовку американського плавця П. Моралеса, який зумів за рахунок різкого скорочення навантаження в проміжні роки олімпійського циклу зберегти функціональні резерви, повністю реалізувати їх в передолімпійському році і виграти Олімпійські ігри 1992 р. у 27-річному віці.

У спортивній і художній гімнастиці, фігурному катанні протягом чотирирічча можуть повністю мінятися програми, в одноборстві – вноситися кардинальні зміни в техніку і тактику. При цьому результати участі в найбільших змаганнях сезону не мають принципового значення. Третій і четвертий роки підготовки вимагають зміни стратегічних завдань у сторону забезпечення повноцінної спеціалізованої підготовки до головних змагань року.

Більшість спортсменів, які досягли видатних результатів після першого чотирирічного олімпійського циклу, протягом першого року чергового чотирирічча істотно знижують обсяг тренувальної роботи, підвищують увагу до якісних характеристик тренувального процесу. Наприклад, Яна Клочкова після успішного виступу на Іграх 2000 р. протягом першого року чергового олімпійського циклу (2001-2004 рр.) на 15 % знизила сумарний обсяг роботи (у годинах), на 20 % – річний обсяг плавання, на 15 % – обсяг роботи на суші. Основна увага зверталася на вдосконалення відстаючих елементів техніки плавання, стартів і поворотів, підвищення швидкості подолання так званих перехідних ділянок – від старту і повороту до дистанційного плавання і від дистанційного плавання до повороту. Таким самим чином була побудована підготовка і протягом другого року чотирирічного циклу. Така стратегія побудови підготовки протягом другого олімпійського циклу дозволила Я. Клочковій успішно продовжити спортивну кар'єру, вдало виступити на чемпіонатах світу 2001 і 2003 рр. і створити необхідні передумови для підготовки до Ігор 2004 р. протягом завершального року чотирирічча.

На завершальному етапі спортивної кар'єри перший рік після Олімпійських ігор присвячується фізичному і психічному відновленню, лікуванню травм. Тренувальний процес при дуже незначному об'ємі роботи носить рекреаційно-оздоровчий характер. Протягом другого року відносно невеликий сумарний обсяг роботи (не більше 50 % від максимальних величин, досягнутих у попередні роки) спрямований на часткове відновлення втраченого рівня фізичної підготовленості, вдосконалення технічної майстерності, пошук резервів для подальшого вдосконалення, розробку перспективних моделей змагальної діяльності. Практика змагання обмежується контрольними стартами.

Третій рік характеризується великим сумарним обсягом тренувальної роботи з переважною увагою до вдосконалення базових компонентів фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Періодизація підготовки має нечіткий характер. Планується широка участь у змаганнях, проте повноцінна спеціальна підготовка до них не проводиться. І, нарешті, четвертий рік циклу передбачає великі за обсягом та інтенсивністю навантаження, орієнтовані на досягнення найвищих результатів в головних змаганнях.

Література

Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М.,

Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспир. и препод.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.