

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії спорту і фізичної культури

**Задорожна О.Р.**

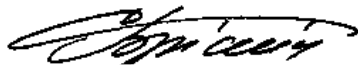
**Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах**

Лекція

з дисципліни „Підготовка національних команд до ОІ” (магістри)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри теорії спорту  
і фізичної культури  
протокол № 1

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

### Тема 3. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах

1. Структура і зміст підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
2. Стратегія олімпійської підготовки у річних макроциклах.

#### Структура і зміст підготовки спортсменів в олімпійських циклах

Виділення в структурі підготовки спортсменів вищого класу чотирирічних циклів викликано 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 чотириріччя.



Рис. 1. Структура і зміст цільової комплексної програми підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Модель чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації має базуватися на таких найважливіших методичних підходах:

- завчасне визначення основних кандидатур, які будуть залучені до напруженої підготовки до майбутніх Олімпійських ігор. У визначенні ймовірних претендентів на успішний виступ на Олімпійських іграх треба орієнтуватися не на поточний рівень їх спортивних результатів, а на передбачувані потенційні можливості, що визначають успіх спортсменів-олімпійців у конкретному виді програми;
- концентрація фінансових, організаційно-управлінських, матеріальнотехнічних, науково-методичних, медичних ресурсів щодо підготовки спортсменів, здатних реально претендувати на завоювання олімпійських нагород;
- цільовий підхід, відповідно до якого прогнозований кінцевий результат у вибраній спортивній дисципліні на Олімпійських іграх визначає характер і зміст підготовки спортсменів;
- індивідуалізація процесу підготовки з урахуванням генетичної природи фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена;
- динамічність системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію програми на підставі постійного вивчення й урахування тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю, спорядження і т.д.

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 чотириріччя можуть повністю мінятися програми, в однокорстві – 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 чотириріччя 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 % знизилася 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 чотириріччя.

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.

## **Стратегія олімпійської підготовки у річних макроциклах**

Згідно з існуючими уявленнями в основі поділу багаторічної підготовки на стадії і етапи лежать закономірності становлення і вдосконалення спортивної майстерності. При цьому ряд авторів крім іншого справедливо вказують на біологічну обумовленість спортивного становлення закономірностями вікового розвитку, індивідуальними особливостями динаміки рівня підготовленості, а також взаємним комплексним впливом перерахованих факторів. Велику увагу приділено проблемам спрямованості тренувального процесу, співвідношенню коштів спільної програми та спеціальної підготовки, характеру динаміки обсягу та інтенсивності навантаження на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Резюмуючи дані численних досліджень з багаторічної підготовки, на наш погляд, необхідно підкреслити наступне принципове положення: якщо на етапах попередньої спортивної підготовки і спеціалізованої базової підготовки в якості цільового визначає, первинного фактору планування і побудови тренувального процесу повинні виступати вікові особливості розвитку організму для забезпечення всебічного фізичного виховання і загального "спортивного освіти", а спортивний результат в значній ступені є вторинним "продуктом" тренування, то починаючи з етапу поглибленої спеціалізації, і особливо на етапі вищих досягнень, чільну роль в цілепокладанні грає спортивний результат і, більш того, необхідність показу його в заздалегідь визначені терміни, що і визначає все специфічні особливості тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації.

При всьому різноманітті факторів, що визначають особливості структури чотирирічних циклів тренування, основним є принципове положення, висунуте професором Л.П.Матвеевим з співробітниками, згідно з яким олімпійський цикл слід розглядати як відносно самостійну організаційно-методичну категорію.

При вивченні закономірностей структури тренувального процесу в олімпійському циклі важливо враховувати наступні моменти. Відповідно до існуючої точкою зору в системі тренування процес вдосконалення слід розглядати як циклічний з річною або принаймні піврічний періодичністю. Разом з тим, як вже зазначалося вище, організація олімпійських ігор раз в чотири роки пред'являє до процесу спортивного вдосконалення свої специфічні вимоги, які диктуються необхідністю показу вищих спортивних результатів в момент проведення ігор.

Отже, періодизація по роках тренувального процесу повинна будуватися з урахуванням наступності та послідовності вирішення специфічних завдань і методичної спрямованості кожного конкретного річного циклу, з тим щоб сприяти оптимальному підведенню спортсменів до кульмінаційним змагань.

Дослідження показали, що дуже часто, приділяючи велику увагу організаційним питанням, багато фахівців не беруть до уваги найважливіші педагогічні аспекти стратегії і методики підготовки в олімпійському циклі. У цьому випадку навіть досить глибокі і змістовні уявлення і знання з питань теорії, методики і технології тренувального процесу в окремих мікро-, мезоциклах, періодах і етапах річного циклу не можуть усунути або компенсувати збитки в разі неправильного вибору структури олімпійського циклу, тобто стратегії підготовки.

Виходячи зі сказаного, розробка стратегії підготовки повинна, з одного боку, ґрунтуватися на принципі комплексного, сполученого удосконалення різних сторін підготовленості всередині окремих річних циклів, а з іншого – припускати певну послідовність поєднання річних циклів акцентованою базисної функціонально-фізичної підготовки з подальшою трансформацією в найвищу спеціальну працездатність. Образно кажучи, зазначене положення буде проявлятися в наявності хвиль навантажень тієї чи іншої спрямованості не тільки в рамках мікро-, мезоциклів, етапів і періодів, але і в масштабах річних циклів тренування.

При ретроспективному аналізі фактичних даних і документів планування з метою визначення ключових завдань кожного річного циклу ми виходили з того факту, що підвищення тих чи інших парціальних навантажень свідчить про певний акцент у підготовці, тенденції до зростання активності у відповідному розділі тренування по відношенню до інших річним циклам .

Якщо це стосується засобів в структурі рухової дії змагальної вправи, її аналогів, то відповідний річний цикл олімпійської підготовки характеризується переважно "спеціалізованою" спрямованістю. Термінологічно це виправдано, оскільки будь-який річний цикл чотириріччя може і повинен розглядатися як підготовчий до головних змагань, тобто Олімпійських ігор. Аналогічно визначаються річні цикли підвищення загального рівня функціональних можливостей, базової фізичної підготовки і інші, а також "настановні» або відновлювальні, під якими розуміються річні цикли з відносно меншими за обсягом і інтенсивності навантаженнями. На схемі представлена стратегія підготовки спортсменів в олімпійському циклі для основних груп видів спорту, що входять в олімпійську програму.

Встановлено, що в швидкісно-силових видах спорту один з найбільш доцільних варіантів підготовки передбачає таку послідовність етапів олімпійської підготовки.

1-й річний цикл – "інсталяційний", переважно вирішує завдання поліпшення функціонального стану, загальної фізичної підготовленості спортсменів як бази для подальшого спеціалізованого тренування. У тренувальному процесі використовуються всі основні засоби, в тому числі і змагальне вправу, проте навантаження тут значно нижче, ніж в наступні роки олімпійського циклу. Така підготовка характерна для спортсменів, що мають значний тренувальний стаж і які брали участь в попередніх олімпійських іграх.

У такому випадку головне завдання – відповідна корекція вихідного стану, включаючи фізичний і психічний компоненти.



2-й річний цикл – комплексного розвитку і вдосконалення фізичних якостей, здібностей, технічної майстерності та інших сторін підготовленості. Так, наприклад, коефіцієнт активації парціальних навантажень, що розраховується як відношення приросту навантаження до її величині в першому річному циклі, в роки найбільш успішних виступів металників молота склав в засобах технічної підготовки 0,37, в удосконаленні спеціальних швидкісних якостей - 0,42, загальної силової підготовки - 0,32 і в удосконаленні спеціальних силових якостей -1,18.

3-й річний цикл – переважного вдосконалення функціональних можливостей, тобто базової підготовки з акцентом на загальну силову підготовку при збереженні високого рівня навантаження спеціальної силової спрямованості.

4-й річний цикл – комплексного удосконалення технічної майстерності та основних сторін підготовленості з метою досягнення найвищого рівня спеціальної працездатності і створення умов для максимальної реалізації накопиченого потенціалу в момент проведення Олімпійських ігор.

З огляду на значення своєчасності досягнення оптимального поєднання швидкісного і силового компонентів в загальній структурі швидкісно-силових здібностей у представників даної групи видів спорту, особливо підкреслимо, що один з найбільш перспективних варіантів структури чотирирічного циклу передбачає слідом за установочними два послідовних річні цикли розвитку, а потім вдосконалення спеціальної силовий компоненти фізичних здібностей в структурі рухів основного змагального вправи, в той час як навантаження спеціальної швидкісної спрямованості повинна рости хвилеподібно з максимумом у 2-му і 4-му річних циклах. Таким чином, на базі розвитку (2-й річний цикл) і вдосконалення (3-й річний цикл) загальної та спеціальної силової підготовленості створюються умови для відповідного варіативного розвитку і вдосконалення спеціальних швидкісних якостей. Останнє знаходиться в чіткій відповідності з існуючими теоретичними уявленнями: швидкісні здібності в меншій мірі схильні до розвитку, і для їх вдосконалення важливо своєчасне створення силового базису, як загального, так і спеціального.

Варіанти структури олімпійських циклів для циклічних видів спорту, пов'язаних з переважним проявом витривалості, наступні. Перший варіант найбільш доцільний для зрілих спортсменів з чималим стажем занять спортом. Він передбачає в 1-м річному циклі переважне рішення задач поліпшення функціонального стану з акцентом на загальній фізичній підготовці спортсменів. З урахуванням специфіки засобів це збігається з тим, що ми спостерігали в 1-м річному циклі в групі швидкісно-силових видів спорту. У 2-му річному циклі основна увага приділяється спеціальній підготовці, коли на тлі деякого зниження навантаження по фізичній підготовці відбувається її збільшення в засобах змагального характеру, включаючи і зони високої інтенсивності. 3-й річний цикл аналогічний 1-му з деяким збільшенням навантаження загальної функціональної спрямованості, тобто переважно базової підготовки. 4-й річний цикл - етап комплексного вдосконалення технічної майстерності та основних сторін підготовленості. Тут доцільно підвищення навантаження в засобах СФП і суто змагального характеру (в зоні високої інтенсивності).

Для порівняно молодих спортсменів з меншим спортивним стажем доцільний дещо інший варіант структури чотирирічного циклу. Перший річний цикл за переважною спрямованістю – спеціально-підготовчий, тобто з переважанням коштів суто змагального характеру і близьких до них за структурою рухових дій. Певною мірою така спрямованість тренувального процесу пов'язана з необхідністю для молодих спортсменів закріпитися в основному складі команди. У 2-му річному циклі відбувається зміщення акцентів з суто спеціалізованої підготовки на вирішення завдань переважно комплексного фізичного удосконалення. Така послідовність перших двох річних циклів в даному випадку припустима, так як ще є час для створення відповідної бази фізичної підготовленості з метою її подальшої трансформації в спеціальну. У 3-му річному циклі на тлі відносної стабілізації навантаження по фізичній підготовці відбуваються підвищення обсягів навантаження в змагальних вправах, що виконуються з високою інтенсивністю. Таким чином, цей річний цикл можна розглядати як цикл комплексної підготовки, коли

відбувається утилізація досягнутого рівня фізичної підготовленості, її трансформація в спеціальну. 4-й річний цикл вирішує завдання комплексного вдосконалення підготовленості, аналогічно розглянутому вище варіанту підготовки більш досвідчених спортсменів.

В цілому можна зробити наступний висновок: відмінності в структурі побудови чотириріччя стосуються, як правило, 1-го і 2-го річних циклів, що пов'язано не зі специфікою окремих циклічних видів спорту, а з віковими особливостями і спортивним стажем. Однак в будь-якому випадку починаючи з 2-го або 3-го річних циклів повинно відбуватися поступове збільшення спеціалізованості тренувальних стимулів за рахунок скорочення навантаження в зоні низької інтенсивності і зростання обсягів високо інтенсивної спеціальної роботи. При цьому максимум навантаження загальної функціональної спрямованості має припадати на третій етап олімпійського циклу. 4-й річний цикл, ще раз підкреслимо, етап комплексного вдосконалення. Тут, як правило, доцільно передбачати збільшення або в окремих випадках незначне скорочення обсягів вправ змагального характеру при обов'язковому збільшенні частки навантаження в зоні високої інтенсивності і в засобах СФП.

Як показали дослідження, для циклічних видів спорту, пов'язаних з переважним проявом витривалості, характерна більш низька варіативність парціальних навантажень по роках олімпійського циклу порівняно з швидкісно-силовими видами спорту.

В одноборствах найбільш раціональна послідовність при вирішенні основних завдань олімпійської підготовки визначається загальною тенденцією до безперервного наростання спеціалізованості тренувальних впливів при порівняно невисокій варіативності парціальних навантажень по роках олімпійського циклу (в межах  $\pm 20\%$ ).

Стратегія олімпійської підготовки у видах спорту зі складною координацією рухів визначається, перш за все, специфікою окремих видів. Доцільно виділяти види спорту, для яких характерні відносна сталість змісту і форми змагальної вправи (гірські лижі, стрибки на лижах з трампліну, санний спорт), і види спорту, де в кожному новому чотириріччя висуваються свої

вимоги до якісних і кількісних параметрів змісту і форми основної вправи. Це, перш за все, стосується спортивної гімнастики, стрибків у воду та ін.

Якщо для перших варіативність техніки рухових дій пов'язана зі зміною зовнішніх чинників (характеру траси, покриття, метеоумов), то для інших головною відмінною рисою є вимога якісного оновлення змісту і форми змагального вправи раз в чотири роки. Природно, що це не може не відобразитися у структурі олімпійського циклу тренування. Зокрема, для групи зимових видів спорту (гірські лижі, стрибки на лижах з трампліну, санний спорт) одним з найбільш ефективних варіантів структури олімпійського циклу буде такою, коли 1-й річний цикл спрямований на вдосконалення переважно загальної фізичної підготовленості (досить високі повинні бути навантаження в засобах СФП, ЗФП і при виконанні окремих спеціальних технічних вправ). У той же час навантаження змагального характеру становить до 20 % від усього обсягу за чотириріччя. 2-й річний цикл пов'язаний з утилізацією досягнутого рівня фізичної підготовленості і вдосконаленням технічної майстерності. 3-й річний цикл є роком спеціалізованої підготовки, коли різко зростають навантаження в змагальній вправі (до 1,5 рази), високі навантаження по СФП при зниженні частки навантажень по ЗФП. 4-й річний цикл вирішує завдання комплексного вдосконалення всіх сторін підготовленості (за аналогією з іншими видами спорту).

В цілому відзначимо, що для видів спорту зі складною координацією рухів характерне хвилеподібне зростання навантажень по роках олімпійського циклу при відносно високій варіативності навантажень різної спрямованості.

Для командних спортивних ігор при певній хвилеподібності і підвищенні спеціалізованості тренувального процесу по роках олімпійського циклу характерне комплексне вдосконалення техніко-тактичної майстерності і основних сторін підготовленості з виділенням двох етапів (першого і третього) акцентованою базової ОФП і ЗФП, коли закладається фундамент для подальшого якісного вдосконалення спеціальної працездатності відповідно на третьому і четвертому етапах олімпійської підготовки.

Література:

1. 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.

2. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин — М.: Советский спорт, 2004.

3. Дрюков В.О. Організація та напрями педагогічного супроводу підготовки збірних команд України до Ігор ХХІХ Олімпіади в Пекіні (на матеріалі фехтування) // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2008. – №14. – С. 31-37.