

Key words: Table tennis, exactness of aim, speed of flight, specialized base preparation, technical and tactical and tactical and technical preparation.

Отримано 2.10.2009

УДК 796.8.015

Г. М. Арзютов

*доктор педагогічних наук, професор, Національний педагогічний
університет імені М.П. Драгоманова*

М. Б. Гуска

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

БАГАТОРІЧНА ПІДГОТОВКА У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

У роботі аналізуються результати дослідження проблеми побудови етапів багаторічної підготовки в сучасному спорті. Наводяться історичні дані про стан проблеми і сучасне уявлення про побудову графоаналітичної моделі багаторічної підготовки в спорті.

Ключові слова: багаторічна підготовка, етапи, підетапи, спортсмен, модель, сучасний спорт.

Актуальність. Працями вчених у ХХ столітті створена система багаторічної підготовки спортсменів, яка знайшла широке застосування (М.Г. Озолін, 1984; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.Т. Похолечук, 1993; Л.В. Волков, 1994; В.М. Платонов, 1997; К.П. Сахновський, 1998 та ін.). Проблема планування підготовки спортсменів високої кваліфікації належить в цій системі до категорії складних і багатопланових. Це насамперед пов'язане з передбаченням результатів підготовки. У літературі з дзюдо є ще праці, які присвячені різноманітним аспектам багаторічної підготовки (Н. Wolf, 1983; G. Gleeson, 1989; Я.К. Коблев, Ю.О. Шулика, 1990; N. Adams, 1992; Г.О. Пархомович, Б.О. Ревнивцев, 1994; Soames, 1995; Y. Yamashita, 1996, Г.С. Туманян, 1998 та ін.).

Не вважаючи на очевидну актуальність даної проблеми, у ХХ столітті не знайдено засобів її вирішення, що задовольняло б Олімпійську практику. Це пояснюється з одного боку – високою складністю подання і опису багаторічних процесів підготовки; з другого – відсутністю методології, що дозволяє виконати прогнозуючий аналіз тимчасових етапів із метою їхньої оптимізації і розробки прогнозу для успішного виступу на змаганнях.

Все вищевикладене дає підставу вважати, що проблема вивчення і розробки наукових основ поетапної підготовки в спортсменів (яка б включала своєчасний початок занять, плавне їхнє завершення і відповідала б вимогам сучасного і перспективного розвитку Олімпійського руху, стоїть дуже гостро і є актуальною та своєчасною.

Робота виконана за планом НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Мета роботи – удосконалення теорії і методики системи поетапної підготовки спортсменів, спрямованих на комплексне навчання оптимальним для кожного спортсмена руховим діям, що сприяють економізації функціонування систем організму і забезпечують на підставі цього прогнозування досягнень світового рівня.

Завдання дослідження.

1. Вивчити вітчизняні і зарубіжні системи поетапної багаторічної підготовки спортсменів до змагальної діяльності в різних видах спорту.
2. Створити комплексну модель багаторічної підготовки спортсменів в сучасному спорті.

Методологія дослідження. Методологічний підхід до дослідження проблеми створення комплексної моделі багаторічної підготовки спортсменів в сучасному спорті, базувався на основних положеннях теорії функціональних систем П.К. Анохіна, теорії побудови рухів М.О. Бернштейна, методу термінової інформації В.С. Фарфеля, а також системному підході до дослідження проблем спортивного тренування В.М. Платонова.

Результати дослідження.

Одним з вчених, що піднімав проблему багаторічної підготовки борців був Г.С. Туманян [3] (рис. 1).

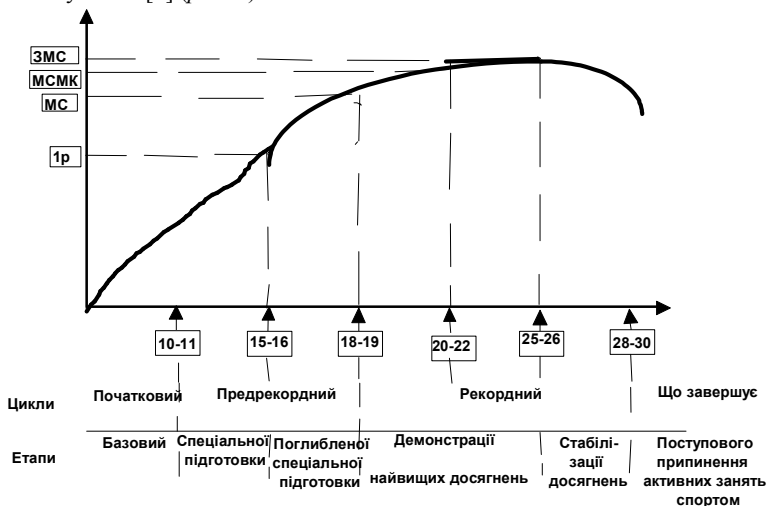


Рис. 1. Цикли і етапи багаторічної підготовки борців (по Г.С. Туманяну [3])

Запропонована схема включає дві групи завдань початкової підготовки:

1. Розширення рухового досвіду (координаційних здібностей) шляхом формування навичок управління рухами власного тіла в трьох площинах простору в опорній і безопорній фазах.
2. Вдосконалення функціональних (кондиційних) властивостей (або фізичних якостей), що зумовлюють можливість могутньо і тривало виконувати м'язову роботу.

Методичне забезпечення вирішення завдань початкової підготовки спортсменів повинно спиратися на чітке уявлення про дві групи моторних чинників спортивних досягнень (координаційних і кондиційних), які обумовлюють дві найважливіші сторони підготовки [3]:

- 1) спільну і спеціальну технічну, направлену на вдосконалення координаційних здібностей;

- спільну і спеціальну фізичну, покликану удосконалювати кондиційні можливості спортсменів.

Загальний період включає співвідношення часу базової підготовки до всього часу як 1:3 (8/24). Так, два початкових етапи підготовки складають 8 років. Запропонована евристична модель відрізняється від наявних у спортивній літературі (В.М. Платонов, 2004; Г.С. Туманян, 1998) кількістю етапів підготовки, глибиною і ретельністю уявлення початкових етапів підготовки (рис. 2).

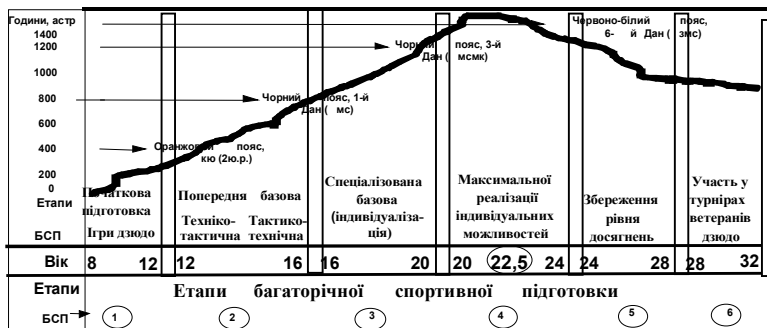


Рис. 2. Евристична модель 24-річної підготовки вдиноборствах [2]

Чинники, що визначають побудову БПС. При побудові БПС має бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу БПС або від одного макроциклу до іншого [2]. Лише в цьому випадку можна добитися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому слід чітко виділити напрями, по яких повинна йти інтенсифікація тренувального процесу протягом всього шляху спортивного вдосконалення. До основних з них відносяться [1, 2]:

- планомірне збільшення сумарного об'єму тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу;
- своєчасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться відповідно до кордонів етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- поступове, з року в рік, збільшення спільної кількості тренувальних занять в мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, сприяючих природу спеціальної витривалості, а також значне розширення практики змагання на завершуючи етапах спортивного вдосконалення;
- поступове введення додаткових засобів, стимулюючих працездатність і прискорюючи процеси відновлення після напружених навантажень;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті.

В настільному тенісі модель багаторічної підготовки спортсменів має такий вигляд [5] (рис. 3).

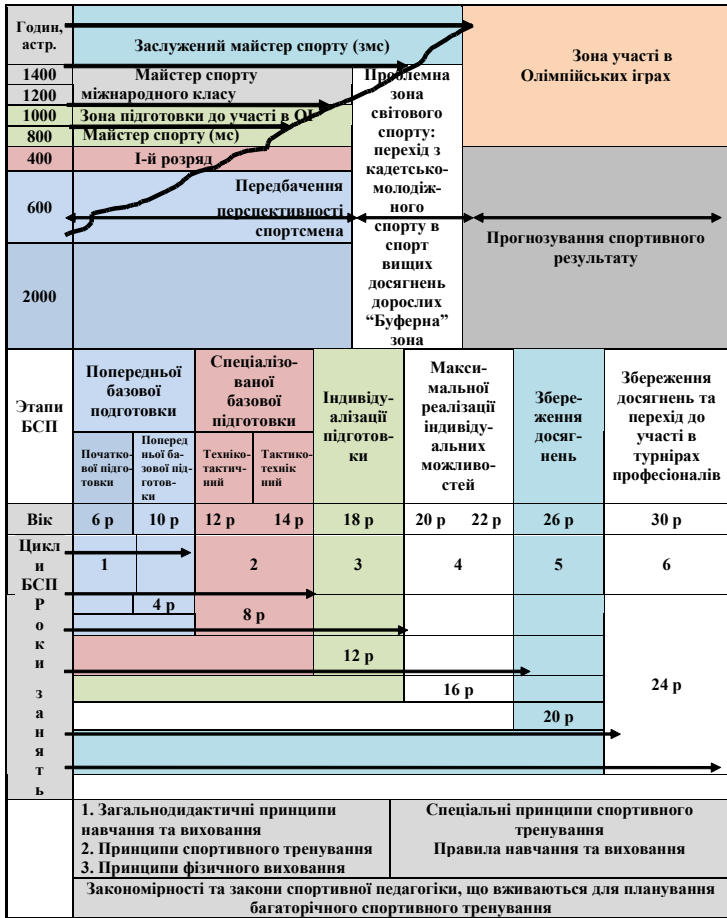


Рис. 3. Графоаналітична модель 6-ти етапної багаторічної підготовки спортсменів в настільному тенісі [5]

На наш погляд графоаналітична модель багаторічної спортивної підготовки (БСП) має таку структуру (рис. 4).

Етапи БСП	Передпочаткової підготовки	Початкової підготовки	Спеціалізованої базової підготовки		Індивідуалізації підготовки	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Збереження досягнень	Перехід до участі в турнірах професіоналів	Поступового зниження досягнень	Соціальної адаптації та повернення до нормального життя
Вік	4 р	6	8	12	16	20	24	32	36	40

Рис. 4. Структура сучасної багаторічної спортивної підготовки

Сучасна багаторічна спортивна підготовка має 9 етапів та 2 підетапи:

- | | |
|---|---------------|
| 1. Етап передпочаткової підготовки | – 4-6 років |
| 2. Етап початкової підготовки | – 6-8 років |
| 3. Етап спеціалізованої базової підготовки | – 8-16 років |
| Підетап техніко-тактичної підготовки | – 8-12 років |
| Підетап тактико-технічної підготовки | – 12-16 років |
| 4. Етап індивідуалізації підготовки | – 16-20 років |
| 5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей | – 20-24 років |
| 6. Етап збереження досягнень | – 24-32 років |
| 7. Етап переходу до участі в турнірах професіоналів | – 32-36 років |
| 8. Етап поступового зниження досягнень | – 36-40 років |
| 9. Етап соціальної адаптація та повернення до нормального життя | – 40-42 років |

Напрямок подальших досліджень. Збір статистичного матеріалу для багаторічної підготовки в різних видах спорту.

Висновки. Аналіз існуючих вітчизняних і зарубіжних систем багаторічної підготовки, опублікованих у спеціальній літературі, показав, що в теорії і методиці спортивних єдиноборств йде постійний процес пошуку і зміни різноманітних точок зору, гіпотез, теорій щодо системи багаторічної підготовки спортсменів, про що свідчить відсутність вирішення ряду проблемних питань [4, 5], а саме:

- теоретично обґрунтована концепція поетапної багаторічної підготовки, що задовольняє запити сучасного олімпійського і професійного спорту;
- необхідна методологія дослідження і проектування структури багаторічної підготовки;
- модель багаторічної підготовки з оптимальними тимчасовими межами початку, завершення виступів, оптимальною побудовою структурних утворень підготовки і їхньої тривалості.

Список використаних джерел:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн.– М.: Советский спорт, 1997. – Кн.1. Пропедевтика. – 288 с.: ил.
4. Оленик В.Г., Каргин Н.Н. Проблемы и перспективы развития спортивной борьбы // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1984. – С. 3-5.
5. Ландик В.И., Похленчук Ю.Т., Арзютов Г.Н.. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. – 592 с.

The results of research of problem of construction of the stages of long-term preparation are in-process analyzed in modern sport. Historical information over is brought about the state of problem and a modern picture over is brought of construction to picture-analytic models of long-term preparation in sport.

Key words: long-term preparation, stages, sub stages, sportsman, model, modern sport.

Отримано 12.11.2009