

КОРОТКИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Різник Н.В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ПНПУ імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник: Тараненко І. В. – кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних
дисциплін ПНПУ імені В. Г. Короленка

Сучасна система підготовки спортсменів є складним, багатофакторним явищем, яке вміщує цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови та ін., що, в свою чергу, забезпечує досягнення спортсменом найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань.

У структурі системи підготовки спортсмена виокремлюють спортивне тренування, змагання, позатренувальні і позазмагальні фактори, які сприяють результативності тренування та змагань [2, 4].

Спортивне тренування як важлива складова частина системи підготовки спортсмена – це різнобічний педагогічний процес, метою якого є – підготувати спортсмена, шляхом засвоєння і виконання вправ, до досягнення високого спортивного результату і до ведення ефективної спортивної боротьби в умовах змагань. Крім того, спортивне тренування має свої специфічні закономірності: поглиблену спеціалізацію, єдність загальної та спеціальної підготовки, безперервність, єдність поступовості та тенденції до максимальних навантажень, циклічність [1, 5].

У процесі спортивного тренування вирішуються наступні завдання:

1. Освоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни.
2. Вдосконалення рухових якостей і покращення можливостей функціональних систем організму, які забезпечують успішне виконання змагальної вправи та досягнення запланованих результатів.

3. Виховання необхідних морально-вольових якостей.

4. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовки.

5. Отримання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності [1, 3].

В результаті спортивного тренування відбуваються різноманітні морфологічні і функціональні зміни в організмі спортсмена, які визначають стан його тренуваності. У свою чергу тренуваність поділяється на загальну і спеціальну. Спеціальна – характеризується мірою пристосування організму спортсмена до специфічних вимог обраного виду спорту на змаганнях; загальна тренуваність – характеризується мірою пристосування до комплексу різних видів діяльності.

Тренуваність спортсмена необхідно відрізнити від підготовленості – поняття більш ширшого, яке характеризує увесь комплекс здібностей спортсмена до прояву максимальних можливостей і демонстрації високих результатів на змаганнях.

Метою будь-якої тренувальної програми є підготовка спортсмена до найбільш ефективного виконання необхідних рухів з можливо більшою швидкістю та максимально економічною витратою енергії. Процесом підготовки до спортивної діяльності науковці називають загальну суму всіх фізіологічних, анатомічних і психологічних адаптаційних реакцій організму на навантаження у вигляді тренувальної програми.

Дослідники, у процесі тренування спортсмена, умовно виокремлюють наступні види підготовки: фізична, технічна, тактична, морально-вольова, психологічна і теоретична [2, 3, 5].

Фізична підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення рухових здібностей спортсмена, які проявляються у різноманітних навичках та вміннях. До засобів фізичної підготовки відносяться: фізичні вправи, деякі види фізичної праці. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Технічна підготовка складається з двох основних частин: засвоєння техніки різноманітних вправ в обраному виді спорту, її вдосконалення та формування стилю спортсмена.

Тактична підготовка. Спортивна тактика – мистецтво ведення боротьби з супротивником, уміння використовувати свою фізичну, технічну, психологічну, морально-вольову підготовленість для досягнення перемоги в змагальних умовах.

Морально-вольова підготовка – важливий і складний процес виховання спортсмена. Такі якості, як цілеспрямованість, відповідальність, дисциплінованість, самостійність, наполегливість, витримка, самовладання виховуються тільки тоді, коли заняття спортом стають невід’ємною частиною життя.

Психологічна підготовка – є комплексом спеціально організованих довготривалих заходів, спрямованих на створення психологічної готовності до діяльності в спорті:

- тренера, як головної особи, що здійснює навчально-тренувальні заходи та забезпечує підвищення рівня підготовленості спортсмена;

- спортсмена:

- до довготривалого виконання вимог тренувального процесу;
- до довготривалого виконання вимог, що формують підготовленість до змагань загалом, як складової спортивної діяльності;
- до конкретного змагання;
- на заключних етапах підготовки до змагань.

Теоретична підготовка. За допомогою теоретичної підготовки на практиці реалізується принцип свідомості: розширюється коло знань спортсмена з основних питань фізичної культури і спорту, лікарського контролю і самоконтролю, фізіології та низки інших дисциплін. Теоретична підготовка дозволяє спортсмену приймати активну участь у плануванні та аналізі тренувальних вправ, дає можливість правильно оцінювати кожен свій крок, кожне завдання тренера.

Умовний розподіл на види підготовки полегшує планування цього складного процесу, допомагає класифікувати різноманітні вправи за їх переважним впливом на спортсмена, покращувати функціональну підготовленість.

Спортивні змагання у системі підготовки спортсменів є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, засобом визначення переможця, але і важливим засобом відбору, підвищенням тренуваності і спортивної майстерності.

Процес багаторічної підготовки спортсменів умовно ділиться на 7 етапів (В. М. Платонов, 2004): початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальна реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень [4].

Тривалість етапів багаторічної підготовки обумовлена особливостями виду спорту, рівнем спортивної підготовленості спортсменів. Чіткої межі між етапами немає. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, слід враховувати біологічний і паспортний вік спортсмена, рівень його фізичного розвитку і підготовленості, здатність до успішного виконання вікових тренувальних і змагальних навантажень.

Відповідно до завдань нашого дослідження розглянемо етапи попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки.

Етап попередньої базової підготовки

Основними завданнями на цьому етапі є забезпечення всебічної фізичної підготовленості спортсменів, подальше оволодіння ними раціональною спортивною технікою, створення сприятливих передумов для досягнення найвищих результатів у своїй віковій категорії.

Спеціалізація має багатосторонній, аж ніяк не вузько направлений характер. Поряд із засвоєнням основ техніки з обраного виду спорту і інших фізичних вправ особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і рухових навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді спорту.

Різнобічна підготовка при відносно невеликому обсязі спеціальних вправ більш перспективна для подальшого спортивного вдосконалення, ніж вузькоспеціалізоване тренування.

Переважаючою тенденцією динаміки навантажень в роки

початкової спеціалізації має бути збільшення його об'єму при незначному прирості загальної інтенсивності тренування. Хоча інтенсивність вправ теж зростає, ступінь її збільшення потрібно унормувати у вузких межах, ніж приріст загального обсягу. Особлива ретельно необхідно дотримуватися заходів підвищення навантажень під час інтенсивного росту організму, коли різко активізуються природні процеси, що само по собі є для організму свого роду навантаженням.

Великі цикли тренування характеризуються розширеним підготовчим періодом. Змагальний період представлений як би у згорнутому вигляді.

Етап початкової спеціалізації, або попередній базовий (тривалість 2-3 роки)

Завдання:

- різнобічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я;
- усунення недоліків в рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- створення рухового потенціалу (в тому числі відповідного специфіці майбутньої спеціалізації);
- уточнення спортивної спеціалізації;
- набуття досвіду участі в змаганнях;
- створення стійкого інтересу до багаторічного спортивного вдосконалення.

Засоби. Різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту та інших видів спорту. Спортсмени освоюють великий обсяг спеціально-підготовчих вправ. Однак спеціальні вправи займають відносно невеликий обсяг в різноманітних фізичних вправах. Особливу увагу слід приділяти розвитку швидкості, координації і гнучкості. Технічна підготовка в більшій мірі будується на різноманітному матеріалі обраного виду спорту.

Співвідношення засобів підготовки: ОФП – 35-40%; ДП – 50%, СФП – 15%.

Методи: ігровий, змагальний, а також строго регламентованого вправи – повторний, перемінний, кругової і ін. У технічній підготовці поряд з цілісним широко використовується розчленований метод навчання.

Тренувальні заняття проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалістю 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 год.

Етап спеціалізованої базової підготовки

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту.

На цьому етапі підготовка стає все більш спеціалізованою, вправи з суміжних видів спорту використовуються найчастіше як засоби, що поліпшують відновлення, і для психологічного розвантаження. Ставиться завдання досягнення спортивних результатів. Найбільш здібні в цьому віці виконують нормативи майстрів спорту. Спортсмен визначається з вибором більш вузької спеціалізації (спринтер, стаєр). Зміст тренувальної роботи має відповідати змісту змагальної спрямованості, удосконалюється спортивна техніка і тактика.

Етап поглибленої спеціалізації, або спеціальний базовий (2-3 роки)

Завдання:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- вдосконалення техніки обраного виду;
- вдосконалення психологічної підготовленості;
- набуття досвіду виступів у відповідальних змаганнях.

Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 20-25%, ДП – 35-40%, СП – 40-45%.

Засоби. Різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту і суміжних спортивних дисциплін, що дозволяють удосконалювати специфічні рухові якості. Істотно зростає обсяг спеціально

підготовлених вправ у загальному обсязі засобів які використовуються. Технічна підготовка будується на матеріалі обраної спортивної дисципліни. Особлива увага приділяється можливості стабільності виконання змагальних дій в різних умовах при різному функціональному стані.

Методи. Широко використовується весь арсенал різноманітних методів. При плануванні функціональної підготовки застосовуються високі тренувальні навантаження. Їх потрібно планувати диференційовано з урахуванням спеціалізації і індивідуальних особливостей спортсменів.

Тренувальні заняття проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 год. Обсяг річного навантаження – 600-900 год.

Таким чином, підготовка спортсменів базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування.

Література:

1. Бондарчук А. П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы. *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 8. С. 18–19.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
3. Мулик В. В., Камаєв О. І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера : навчально-методичний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 88 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: научное пособие. К. : Олимп. лит., 2004. 808 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение: научное пособие. К. : Олимп. лит., 2013. 624 с.