

Лекція 7 СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК БАГАТОРІЧНИЙ ПРОЦЕС ТА ЇЇ СТРУКТУРА

План:

1. Структура процесу підготовки
2. Багаторічний процес спортивної підготовки
3. Періоди річного тренувального циклу
4. Етапи багаторічної підготовки
5. Структура тренувального заняття. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена. Обсяг навантажень. Режим роботи і відпочинку. Сутність підготовчої, основної, заключної частин заняття. Форми організації занять. Заняття виборчої та комплексної спрямованості. Структура багаторічної підготовки спортсмена. Стадії підготовки спортсмена. Етапи річних циклів.

Процес підготовки спортсменів високої кваліфікації можна умовно розділити на **три взаємозв'язані складові**: побудова процесу, його реалізація і контроль за ходом підготовки.

У процесі побудови *спортивної підготовки* цілісність тренувального процесу забезпечується на основі певної структури, яка є відносно стійким порядком об'єднання компонентів (підсистем, сторін і окремих ланок), їх закономірними співвідношеннями і загальною послідовністю.

Структура тренування характеризується, зокрема:

- 1) порядком взаємозв'язку елементів змісту тренування (засобів, методів загальної і спеціальної фізичної, тактичної і технічної підготовки тощо);
 - 2) необхідним співвідношенням параметрів тренувального навантаження (її кількісних і якісних характеристик об'єму та інтенсивності);
 - 3) певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять та їх частин, етапів, періодів, циклів), що представляють фази або стадії цього процесу, під час яких тренувальний процес зазнає закономірних змін.
- Залежно від масштабу часу, у межах якого протікає тренувальний процес, розрізняють:
- а) мікроструктуру – структуру окремого тренувального заняття, структуру окремого тренувального дня і мікроциклу (наприклад, тижневого);
 - б) мезоструктуру – структуру етапів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів (сумарноутривалістю, наприклад, близькомісяця);
 - в) макроструктуру – структуру великих тренувальних циклів (піврічних, річних і багаторічних).

Багаторічний процес спортивної підготовки від новачка до висот майстерності може бути представлений у вигляді великих стадій, що послідовно чергуються, включають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими і кваліфікаційними показниками спортсменів. Слід зазначити, що в окремих видах спорту немає чітких меж між стадіями і етапами багаторічного процесу, як і строгих часових рамок цих стадій і етапів.

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування здійснюється на основі таких факторів: оптимальних вікових меж, у рамках яких зазвичай досягаються найвищі результати в обраному виді спорту; тривалості систематичної підготовки для досягнення цих результатів; переважної спрямованості тренування на кожному етапі багаторічної підготовки; паспортного віку, у якому спортсмен приступив до занять, і біологічного віку, у якому почалося спеціальне тренування; індивідуальних особливостей спортсмена і темпів росту його майстерності.

Багаторічний процес тренування і змагань спортсмена будується на основі наступних методичних положень:

1. *Єдина педагогічна система*, що забезпечує раціональну спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки всіх вікових груп. Основним критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах для цього виду спорту.

2. *Цільова спрямованість* по відношенню до вищої спортивної майстерності в процесі підготовки для всіх вікових груп.

3. *Оптимальне співвідношення* (співмірність) різних сторін підготовленості спортсмена в процесі багаторічного тренування.

4. *Неухильний ріст* об'єму засобів загальної і спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється. З року в рік збільшується питома вага об'єму засобів спеціальної підготовки по відношенню до загального об'єму тренувального навантаження і відповідно зменшується питома вага загальної підготовки.

5. *Поступальне збільшення* об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Кожен період чергового річного циклу повинен починатися і завершуватися на більш високому рівні тренувальних навантажень у порівнянні з відповідними періодами попереднього річного циклу.

6. *Суворе дотримання* поступовості в процесі використання тренувальних і змагальних навантажень, особливо в заняттях із дітьми, підлітками, оскільки усебічна підготовленість неухильно підвищується лише в тому випадку, якщо тренувальні і змагальні навантаження на всіх етапах багаторічного процесу повністю відповідають біологічному віку та індивідуальним можливостям спортсмена.

7. *Однчасне виховання фізичних якостей* спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки і переважний *розвиток окремих якостей* у вікові періоди, найбільш сприятливі для цього. У шкільні роки є можливості для розвитку всіх фізичних якостей, якщо забезпечена ефективна педагогічна дія (вплив), яка, проте, не повинна принципово змінювати закономірності вікового розвитку тих або інших сторін рухової функції людини.

Переважна спрямованість тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки визначається з урахуванням цих сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Водночас доцільно приділяти увагу вихованню тих фізичних якостей, які в цьому віці активно не розвиваються. Особливо важливо дотримуватися співмірності в розвитку загальної витривалості і швидкісних здібностей у розвитку загальної витривалості і сили, тобто тих якостей, в основу яких закладені різні фізіологічні механізми.

У дівчаток сенситивні періоди формування фізичних якостей настають на один рік раніше.

Щоб раціонально побудувати багаторічний тренувальний процес, слід враховувати терміни, необхідні для досягнення найвищих спортивних результатів у тому або іншому виді спорту. Як правило, здібні спортсмени досягають перших великих успіхів через 4-6 років, а вищих досягнень – через 7-9 років спеціалізованої підготовки.

Процес багаторічної підготовки спортсменів умовно розподіляють на 4 етапи: попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту, спортивного вдосконалення.

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

Етап попередньої підготовки охоплює молодший шкільний вік і переходить у наступний етап із початком спортивної спеціалізації. На цьому етапі в тренувальних заняттях вирішуються такі завдання:

- 1) освоєння учнем доступних знань у галузі фізичної культури та спорту;
- 2) формування необхідного основного фонду рухових умінь і навичок з окремих видів спорту, їх закріплення і вдосконалення;
- 3) сприяння гармонійному формуванню організму, зміцненню здоров'я, усебічному вихованню фізичних якостей, переважно швидкісних, швидкісно-силових здібностей, загальної витривалості.

Підготовка дітей характеризується різноманітністю засобів, методів і організаційних форм, широким використанням елементів різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор. *Ігровий метод* допомагає емоційно і невимушено виконувати вправи, підтримувати інтерес у дітей при повторенні навчальних завдань. На цьому етапі не слід проводити тренувальні заняття з великими фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Етап початкової спортивної спеціалізації. Основними завданнями на цьому етапі є забезпечення усебічної фізичної підготовленості спортсменів, подальше оволодіння ними раціональною спортивною технікою, створення сприятливих передумов для досягнення найвищих результатів у віці, оптимальному для кожного виду спорту.

Спеціалізація має «багатоборчий», зовсім не вузькоспрямований характер. Разом з оволодінням основами техніки обраного виду спорту та інших фізичних вправ особлива увага приділяється розвитку тих фізичних якостей і формуванню рухових навичок, які мають важливе значення для успішної спеціалізації в обраному виді спорту.

Різнобічна підготовка при відносно невеликому об'ємі спеціальних вправ перспективніша для подальшого спортивного вдосконалення, аніж вузькоспеціалізоване тренування.

Переважаючою тенденцією динаміки навантажень у роки початкової спеціалізації має бути збільшення об'єму при незначному прирості загальної інтенсивності тренування. Хоча інтенсивність вправ теж зростає, ступінь її збільшення треба нормувати у вузьких межах, ніж приріст загального об'єму.

Особлива ретельність у дотриманні ступеня напруженості навантажень потрібна під час інтенсивного росту і дозрівання організму, коли різко активізуються природні пластичні, енергетичні і регуляторні процеси, що само по собі вже є для організму свого роду навантаженням.

Великі цикли тренування характеризуються розширеним підготовчим періодом. Змагальний період представлений нібито в згорнутому вигляді.

Етап поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту доводиться на період життя спортсмена, коли в основному завершується формування усіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність і резистентність організму по відношенню до несприятливих факторів, що проявляються в процесі напруженого тренування. На цьому етапі тренувальний процес набуває вираженої специфічності. Питома вага спеціальної підготовки неухильно зростає за рахунок збільшення часу, що відводиться на виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Сумарний об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень продовжують зростати. Суттєво збільшується кількість змагань в обраній спортивній дисципліні. Система тренування і змагань усе більш індивідуалізується. Засоби тренування більшою мірою за формою і змістом відповідають змагальним вправам, у яких спеціалізується спортсмен.

На цьому етапі основне завдання полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію, розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють вдосконаленню технічної і тактичної майстерності спортсмена.

Етап спортивного вдосконалення збігається з віком, сприятливим для досягнення високих спортивних результатів. На цьому етапі головними завданнями є підготовка до змагань і успішна участь у них. Тому в порівнянні з попередніми етапами тренування набуває ще більш спеціалізованої спрямованості. Спортсмен використовує весь комплекс ефективних засобів, методів і організаційних форм тренування, щоб досягти найвищих результатів у змаганнях. Об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень досягають **високого рівня**. Усе частіше використовуються тренувальні заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах досягає 10-15 і більше. Тренувальний процес усе більше індивідуалізується і будується з урахуванням особливостей змагальної діяльності спортсмена.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Структура процесу підготовки.
2. Що таке багаторічна підготовка спортсмена?
3. Охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.