

Загальна характеристика етапів у першій стадії багаторічної підготовки

ПЛАН

1. Стадії багаторічної підготовки.
2. Етап початкової підготовки.
3. Етап попередньої базової підготовки.
4. Етап спеціальної базової підготовки.
5. Етап підготовки до вищих досягнень

1. Стадії багаторічної підготовки

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Критерієм ефективності підготовки спортсменів у цій стадії є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду спорту, становлення різних сторін підготовленості і їх інтеграції обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і неоднакову тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту чи майстра спорту міжнародного класу.

Значні розбіжності простежуються також в обсязі тренувальної роботи, необхідної для досягнення високих спортивних результатів. Жодні зовнішні фактори не повинні порушувати раціонально побудований процес

багаторічного тренування. Перш за все необхідно повністю виключити спрямованість до досягнень в дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої спеціалізації і застосування обсягів роботи, засобів і організаційних форм підготовки, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу.

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи:

- Початкової підготовки;
- Попередньої базової підготовки;
- Спеціалізованої базової підготовки;
- Підготовки до вищих досягнень.

Перша стадія багаторічної підготовки завершується виходом спортсмена на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня. Часто успішне завершення цієї частини визначається досягненням «перших великих успіхів». Таким чином, в цій частині, з одного боку, спортсмен досягає високого рівня майстерності, а з іншого – у нього залишаються значні резерви для подальшого спортивного удосконалення і зростання результатів. Тривалість цієї стадії достатньо стабільна і в різних видах спорту складає від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків. Зменшення тривалості підготовки на цій стадії, зазвичай не більш ніж на 1-2 роки, обумовлене індивідуальними темпами вікового розвитку спортсмена, його яскравою обдарованістю до занять конкретним видом спорту, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і методикою тренування.

Збільшення тривалості підготовки на цій стадії, яке може сягати 2-3 роки і більше, зазвичай пов'язане з раннім початком занять спортом і великою тривалістю етапів початкової та попередньої базової підготовки, затриманням процесу вікового розвитку, невисоким темпом протікання адаптаційних перебудов як реакції на застосовувані тренувальні і змагальні навантаження, а також специфікою окремих видів спорту.

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих

досягнень до завершення спортивної кар'єри. Спортсмени, які приступили до цієї стадії багаторічної підготовки, вже відрізняються високим рівнем спортивної майстерності, займають певне місце у світовому рейтингу, входять до складу різних збірних команд. Тому, цілком природно, що основним критерієм успішної підготовки в цій стадії виступає інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості змагань з раціональною підготовкою, забезпечити подальше зростання спортивних результатів, збереження впродовж тривалого часу рівня спортивної майстерності і змагальної результативності.

Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні – від 2-3 до 15-20 і більше років, що залежить від великої кількості різних факторів спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку.

Уміння побудувати тренувальний процес у різні роки виступів на вищому рівні так, щоб найбільш успішно використати збережені адаптаційні резерви і одночасно не висувати граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний в попередні роки, є основним резервом для збереження високоефективної змагальної діяльності протягом ряду років. В останні роки стало очевидним, що при раціональній побудові підготовки в цій стадії можна досягати перемог і у віці, який далеко виходить за межі оптимального. Це призвело до того, що не дивлячись на великі навантаження сучасного спорту, найгострішу конкуренцію в наймасштабніших міжнародних змаганнях, багато спортсменів доволі солідного віку виступають на найвищому рівні.

Звичайно, тривалість спортивної кар'єри в значній мірі визначається специфікою виду спорту, факторами, що визначають ефективну змагальну діяльність. Важливо враховувати й індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою визначені генетично.

В другій стадії багаторічної підготовки слід виділяти три етапи:

- Максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

- Збереження досягнень;
- Поступового зниження результатів.

Розподіл етапів другої стадії багаторічної підготовки в значній мірі умовний, кожен з них плавно переходить у наступний і чіткої межі між ними не існує, оскільки вся система багаторічного удосконалення спортсмена є єдиним процесом становлення вищої спортивної майстерності і його реалізації в системі змагань. Проте цей поділ дозволяє систематизувати процес підготовки, підкорити його закономірностям формування і реалізації спортивної майстерності з урахуванням особливостей вікового розвитку і статі спортсменів, специфіки виду спорту, матеріально-технічних і соціальних умов.

На тривалість етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей мають вплив різні фактори. В їх числі величина навантажень, сумарний обсяг роботи і особливості застосовуваних тренувальних засобів на попередніх етапах багаторічної підготовки; величина збережених функціональних резервів і адаптаційних ресурсів, раціональна і гнучка методика підготовки, орієнтована на пошук засобів і методів, що здатні стимулювати подальше зростання майстерності, стан здоров'я, психічна готовність до тривалої напруженої підготовки і т.д. При інших рівних умовах, спортсмени, які вийшли на рівень вищих досягнень за рахунок різносторонньої підготовки, відносно невеликого сумарного обсягу роботи і при відсутності елементів форсування підготовки в підлітковому і юнацькому віці (Сергій Бубка, Майкл Фелпс) значно більш схильні до успішної і тривалої спортивної кар'єри на цьому етапі багаторічної підготовки у порівнянні зі спортсменами, підготовка яких не відрізнялася такими особливостями.

2. Етап початкової підготовки

Етап початкової підготовки - один з найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак, тут є небезпека перевантаження ще

незміцненого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

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

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням 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, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

Як відомо, одним із реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціалізацію спортсмена і організувати відповідну підготовку. В окремих випадках така спеціалізація давала позитивні результати. Однак, в переважній більшості випадків вона призводила до того, що юні спортсмени досягали високих показників при слабкому загальному фізичному розвитку, а потім, як правило, початковий швидкий ріст спортивно-технічних результатів змінювався застоєм. Це змусило тренерів, лікарів, фізіологів і вчених переглянути своє ставлення до ранньої вузької спеціалізації і віддати перевагу різнобічній підготовці юних спортсменів.

В технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навику, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід — основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте

особливо повинно враховуватися в період початкової підготовки.

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним рухам досягає високого ступеню. Окремим дослідженнями продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному так і в якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко розвивається в період з 7 до 12 років. В наступний період (з 13 років) розвиток цієї здібності дещо сповільнюється.

Діти засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення. А отже велику роль відіграє наочний метод. Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку занять дітям необхідно оволодівати основами техніки цілісного вправи, а не окремих її частин. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах.

Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер. Процес навчання повинен проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії або комплексу дій потрібно проводити протягом 15-25 занять (30-35 хв у кожному). Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100-150 год. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової

підготовки, яка, у свою чергу, пов'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік - 80, другий - 100, третій - 120 год). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9-10 років, то етап початкової підготовки часто 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. Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється, як правило, тренером з оцінки виконання обов'язкової програми, при здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, котрі характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

3. Етап попередньої базової підготовки

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

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ сприятливіша для подальшого спортивного удосконалення, аніж спеціалізоване тренування. При цьому А. А.

Гужаловський, Л. В. Волков та інші автори попереджають, що намагання збільшити обсяг спеціально підготовчих вправ, «погоня» за виконанням розрядних нормативів призводить до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності. Це негативне явище, на жаль. Досить розповсюджене у практиці сучасного спорту. Тренери, не враховуючи індивідуального темпу та глибини біологічного розвитку дітей і підлітків, за допомогою нераціональних впливів, надто напружених тренувальних програм, а також активної змагальної діяльності намагаються «витиснути» з останніх якомога вищі спортивні результати, що в більшості випадків призводить до зриву адаптації і, відповідно, унеможливорює подальше спортивне вдосконалення цих спортсменів. При цьому, варто наголосити, що в багатьох видах спорту (в першу чергу пов'язаних з проявом витривалості) взаємозв'язок між спортивними результатами в підлітковому та юнацькому віці і подальшими досягненнями відносно слабкий, тому такий підхід до підготовки юних спортсменів не тільки не виправданий, а й негативно позначається на майбутній спортивній кар'єрі.

Однією з основних проблем дитячого і юнацького спорту до теперішнього часу залишається визначення вікових меж, найбільш сприятливих для початку спеціалізованих тренувальних занять. Зважаючи на характер змагальної діяльності та профільність тих чи інших фізичних якостей для кожного виду змагальної діяльності ці межі є різними.

Раціональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена співвідношенням різних її видів, роботою різної переважної спрямованості, динамікою і величиною навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних компонентів фізичної підготовки. Етап попередньої базової підготовки характеризується збільшенням, у порівнянні з етапом початкової підготовки, обсягу допоміжної фізичної підготовки, яка в сумі із загальною складає 85-90% загального обсягу роботи. Однак співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися в

залежності від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, складу засобів та методів тренування.

На цьому етапі вже більшою мірою, аніж на попередньому, технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. У велосипедному спорті, наприклад, освоюються навички їзди без управління кермом, їзда на велостанку без зорового контролю, фігурна їзда, їзда по снігу, техніка подолання крутих спусків і підйомів, різних способів старту і фінішу, проходження поворотів, віражів, розворотів, зміни в парних групових гонках і ін. У плаванні освоюється техніка різних способів плавання, старту, варіантів виконання повороту, вправ, спрямованих на удосконалення техніки рухів руками, ногами, техніки дихання, поліпшення узгодження рухів рук, ніг, дихання і тому подібне. Ще ширшою є технічна підготовка в складнокоординаційних видах спорту, спортивних іграх і єдиноборствах. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціальнопідготовчих вправ. Такий підхід у результаті, формує у нього здібності до швидкого освоєння техніки обраного виду спорту, відповідної його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їх реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість. Необхідно сформулювати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто, незважаючи на домінуючий загальний характер змісту фізичної підготовки в цьому віці не варто, обираючи засоби підготовки, значною мірою відхилятися від специфічних вимог виду спорту. Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву

швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби — комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями і тому подібне.

Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування за даними Платонова В. М. та інших фахівців, у значній мірі ускладнюється необхідністю урахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Проте, надмірна інтенсифікація та спеціалізація тренувального процесу у роботі з юними спортсменами, які не досягнули оптимальної вікової зони для демонстрації високих досягнень, призводить до великих втрат спортивних талантів. Застосування у тренуванні юних спортсменів найбільш потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей їхнього організму. В числі причин, що обмежують перспективи юних спортсменів, які переносять занадто великі навантаження в підлітковому і юнацькому віці, слід назвати і підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату.

Отже, велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності.

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

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена 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.

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ. Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система тренування все більш індивідуалізується. Засоби тренування все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен. У спринтерських швидко-силових і складнокоординаційних видах спорту слід обережно виконувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у віці 13-16 років легко справляються з такою роботою, в результаті у них різко підвищуються можливості аеробної системи енергозабезпечення і на цій основі різко зростають спортивні результати. У зв'язку з цим в практиці тренування в цьому віці часто планують виконання великих обсягів роботи з щодо невисокою інтенсивністю, наприклад, річний обсяг бігу в ковзанярському

спорті на цьому етапі у багатьох здібних спортсменів досягає 5000-6000 км, тобто до 75- 85 % того обсягу, який виконують спортсмени високого класу на етапі підготовки до вищих досягнень. Звичайно це пояснюють ще й тим, що спортсменові, незалежно від його майбутньої спеціалізації, необхідно створити могутню аеробну базу, на основі якої спортсмени успішно виконуватимуть великі обсяги спеціальної роботи, у них підвищаться здібності до перенесення навантажень і відновлення після них.

Досвід останніх років переконливо показує, що такий підхід правомірний по відношенню до спортсменів, схильних до досягнень у видах спорту, переважно пов'язаних з проявом витривалості. Це природно, оскільки така базова підготовка відповідає по своїй спрямованості профільним якостям. У спортсменів, схильних як в морфологічному, так і функціональному відношенні до швидкісно-силової і складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає непереборним бар'єром у зростанні їх майстерності. В основі цього бар'єру перш за все лежить перебудова м'язової тканини, у зв'язку з якою підвищуються здібності до роботи на витривалість і пригнічуються здібності до прояву швидкісних якостей, тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, що характеризується вже високими тренувальними навантаженнями, необхідно підходити з урахуванням майбутньої спеціалізації спортсмена.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

5. Етап підготовки до вищих досягнень

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини об'єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більш, різко зростають практика змагання і об'єм спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, але і в окремих видах змагань одного вигляду. Пік спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень. Так, узагальнення досвіду підготовки плавців вищого класу показало, що є істотна різниця в темпах зростання спортивних досягнень у чоловіків і жінок. Чоловікам, що спеціалізуються на дистанціях 100 і 200 м, після виконання нормативу майстра спорту необхідно зазвичай не менше 3—5 років напруженого тренування для успішного виступу на чемпіонатах Європи і світу, Олімпійських іграх. В той же час у жінок цей часовий проміжок, як правило, знаходиться в межах 1-3 років. За два роки, передуючі найбільшим змаганням, майбутні призери чемпіонатів світу або Олімпійських ігор в чоловічому плаванні (дистанції 100, 200 м) покращують свої результати по відношенню до дистанції 100 м в середньому на 1,5 р, в жіночому плаванні цей приріст складає більше 3 р. Ця тенденція характерна і для спортсменів, що спеціалізуються в інших видах спорту. Особливо довгий шлях до вищої спортивної майстерності в спортивних іграх, багатоборствах,

де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного, фізичного і психологічного порядку.