

Тема 1. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Мета: *ознайомитись з історичними передумовами формування загальної теорії підготовки спортсменів; розглянути сучасну систему знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів; набутти уявлення про удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.*

План

1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів.
2. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів.
3. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.

Ключові терміни та поняття: *підготовка спортсменів, історичні аспекти, система знань, засоби психологічної підготовки, функції змагань, Олімпійські ігри, різновиди змагань, техніко-тактична підготовка, класифікація системи знань.*

1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів.

Аналізуючи нечисленні джерела, що дають нам уявлення про систему підготовки спортсменів до Олімпійських ігор у Стародавній Греції, дивуєшся, наскільки великими були досягнення древніх елленів у цій сфері. Увагу спортсменів, тренерів, лікарів, масажистів, суддів та організаторів змагань полонили найрізноманітніші питання, що належать до підготовки і змагань:

- відбір талановитих атлетів й організація їх багаторічного вдосконалення;
- обов'язкова раціональна побудова підготовки впродовж десяти місяців перед Іграми;
- цілеспрямована 30-денна підготовка перед Іграми Олімпіад безпосередньо в Олімпії;
- раціональна система навантажень у чотириденних тетрадах (мікроциклах);
- техніка і тактика виду спорту та техніко-тактична підготовка;
- система фізичної підготовки атлетів;
- різноманітні допоміжні засоби, що підвищують ефективність підготовки (навантаження для розвитку сили, мішки для тренування в боксі, гіри для тренування у стрибках тощо);
- засоби психологічної підготовки, стимуляція працездатності й відновлення;

- удосконалення правил змагань, забезпечення об'єктивності суддівства, застосування технічних засобів у процесі змагань (достатньо важкі системи для старту в бігові, кінних змаганнях);
- удосконалення спортивного інвентарю (спис, диск, колісниця, рукавиці для боксу тощо);
- забезпечення спільної роботи спортсмена, тренера, лікаря та масажиста;
- прагнення побудувати процес підготовки і змагань, спираючись на знання у сфері анатомії, фізіології та психології людини.

У кожному із цих напрямів у стародавніх греків існували проблеми й прагнення, близькі до тих, з якими ми зіштовхувалися в сучасному спорті. Звичайно, сьогодні не можна стверджувати, що вміння та досвід у сфері підготовки спортсменів і змагань, застосування засобів відновлення тощо, накопичені в Стародавній Греції, можуть якимось чином впливати на сучасну систему підготовки спортсменів і змагань. Ці знання та досвід є ще одним підтвердженням високого рівня цивілізації, що було досягнуто у ті далекі часи.

Що стосується сучасної системи підготовки спортсменів, то її передумови почали закладатися у другій половині XIX століття і пов'язані з підвищенням популярності спорту. У різних країнах світу достатньо інтенсивно розвивається багато видів спорту, що в подальшому ввійшли до програми Ігор. Постійно зростаюча кількість змагань вимагала погодження правил та умов їх проведення, вдосконалення спортивних будов, обладнання та інвентарю, техніки й тактики змагальної боротьби, розроблення і впровадження ефективних методів підготовки.

Формування загальної теорії. Потужним стимулом до розвитку системи підготовки спортсменів стало відродження Олімпійських ігор, створення міжнародних спортивних федерацій з олімпійських видів спорту та поширення їх діяльності на формування системи змагань, уніфікацію правил їх проведення і вимог до спортивних будов та інвентарю. Це разом зі збільшенням популярності й масовості спорту, підвищенням уваги до фізичного виховання населення стимулювало розвиток наукових досліджень у сфері теоретико-методичних і медико-біологічних основ підготовки спортсменів, підготовку кваліфікованих представників фізичного виховання та тренерів з різних видів спорту. З більшості видів спорту підготовка проводилася спортсменами самостійно, на основі власного досвіду й наслідування відомих спортсменів. Керівниками команд, як правило, були колишні спортсмени, які займалися переважно організаторськими питаннями. Не було тоді і спеціальних навчальних закладів, у яких могли б готувати викладачів фізичного виховання і тренерів, створювати ефективні методики, видавати навчальні посібники та ін.

Звісно, що такий стан справ визначило позначився на дуже повільному розвитку системи підготовки спортсменів у другій половині XIX і на початку XX ст.

Характеристика сучасної системи підготовки спортсменів.
Необхідність комплексного і всебічного осмислення й узагальнення багаторічного досвіду підготовки спортсменів високого класу,

різноманітних знань потребувала виділення нової наукової і навчальної дисципліни – загальної теорії та методики спортивного тренування, оскільки без наявності теорії, де б узагальнювався накопичений величезний матеріал соціально-педагогічного, медико-біологічного порядку, важко розраховувати на подальше принципове вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Першими найбільшими працями, що вийшли майже одночасно, стали книги визначного радянського спеціаліста у сфері спорту вищих досягнень Н. Г. Озоліна «Сучасна система спортивного тренування» (1970) та колективна праця, що вийшла за редакцією Д. Харре «Учення про тренування» (1971), а також праця Т. Улятовського (Польща) «Теорія і методика спорту» (1971).

Кожна із цих книг містить узагальнення різноманітного матеріалу, що стосується до підготовки спортсменів і накопиченого впродовж багатьох десятиліть спеціалістами різного профілю, подання його у вигляді достатньо повної системи з добре взаємозв'язаними частинами. Численні закономірності та принципи тренування, його форми, методи, система побудови тощо дозволили оформити загальну теорію спортивного тренування в самостійну систему знань із чітко окресленою предметною сферою, показати її тісний взаємозв'язок із великою кількістю суміжних дисциплін.

Прагнення до подальшого розвитку спортивного тренування на основі синтезу і всебічного усвідомлення різноманітного досвіду спортивної практики та досягнень суміжних дисциплін простежується й у змісті таких великих праць: «Сучасне спортивне тренування» (Київ, 1980), «Теорія та методика спортивного тренування» (Київ, 1984), В. Н. Платонова; «Теорія та методика спортивного тренування» (Софія, 1986) Ц. Желязкова; «Підручник із тренування» (1991) німецьких авторів Д. Мартіна, К. Карла та К. Лехнерця.

Свідченням актуальності цих праць стало те, що вони в дуже короткий термін були перевидані в багатьох країнах й отримали широке визнання спеціалістів, які працюють у різних видах спорту.

Разом з тим зростаюча конкуренція у спорті вищих досягнень, результати різноманітної та високоефективної роботи тренерів у різних видах спорту, розвиток систем науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд, особливо інтенсивне у другій половині 70-х – початку 80-х років минулого століття, досягнення біології, теорії керування, комп'ютеризації навчально-тренувального процесу й наукових дослідів, зокрема у сфері об'єктивного контролю й аналізу структури змагальної діяльності, потребувало подальшого розвитку знань у сфері загальнотеоретичних основ підготовки спортсменів. Ситуація ускладнилася й у зв'язку з інтенсивним розвитком матеріально-технічної бази спорту (тренажери, обладнання й інвентар, що значно вплинули на зростання

досягнень в інших видів спорту), широким упровадженням у практику тренування і змагань в умовах середньогір'я та високогір'я, частим переміщенням для участі в змаганнях у різні кліматичні та географічні зони. Тож не випадковою постала необхідність формування більш широкої системи знань у сфері спорту, де змагання і змагальна діяльність спортсменів, система їх підготовки, знання про позатренувальні та позазмагальні фактори були б пов'язані в одне ціле.

Саме ці обставини обумовили введення у 1984 р. у навчальний план Київського державного інституту фізичної культури нової навчальної дисципліни «Теорія спорту» і видання у 1987 р. посібника «Теорія спорту» (колектив авторів за загальною редакцією В. Н. Платонова), що складався із 4 частин:

1. Вступ до теорії спорту.
2. Система спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів.
3. Система спортивного тренування.
4. Планування, облік, позатренувальні та позазмагальні фактори у спорті.

Книга викликала велику зацікавленість, була перевидана у різних країнах. З'явилися також й інші праці на цю тему. Наприклад, у Варшаві у 1992 році також вийшов посібник «Теорія спорту», що був підготовлений колективом відомих польських спеціалістів під керівництвом

Т. Улятовського.

Розвитку системи підготовки спортсменів останніми роками багато в чому сприяло розширення дослідів у галузі спортивної біології, а саме розділів, пов'язаних зі структурою м'язової тканини, особливостями регуляції та енергозабезпечення м'язового скорочення, адаптацією різних функціональних систем до екстремальних умов зовнішнього середовища. Ці дані у низці випадків призвели до принципової корекції, а в деяких випадках і перегляду деяких, здавалось, ustalених закономірностей і принципів підготовки спортсменів.

Величезний матеріал для осмислення й узагальнення та передова спортивна практика останніх років, зокрема у зв'язку з підготовкою до Олімпіади у Сеулі, Барселоні й Атланті, а також зимових Олімпійських ігор в Альбервілі та Ліллекхаммері.

Загалом до середини 90-х років ХХ ст. сформувалася достатньо повна система достовірних знань у галузі підготовки спортсменів, у якій необхідно виділити такі основні розділи:

1. Загальні основи підготовки спортсменів.
2. Сторони підготовленості спортсменів, що виявляють рівень досягнень спортсменів та їх удосконалення.
3. Методика побудови процесу підготовки.
4. Відбір, орієнтація, контроль, прогнозування і керування у системі підготовки спортсмена.
5. Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки спортсменів.

Зміст кожного із цих розділів тісно пов'язаний з уявленнями про змагальну діяльність спортсменів – її техніку, стратегію, тактику, фактори, що впливають на ефективність, тощо.

Методологічні аспекти побудови теорії. Не заглиблюючись у філософські аспекти формування теоретичних знань, питання поділу та взаємозв'язку його різних форм (факт, ідея, гіпотеза, закономірність, принцип, закон тощо), зазначимо, що історичний розвиток теорії підготовки спортсменів обумовило таке її формування, у ході якого різні форми наукового знання, що розглядаються як вихідна основа, не лише створює емпіричну й теоретичну базу теорії, а й входить до неї як елементи.

Загальна теорія підготовки спортсменів є прикладом сучасних інтегративних наук, в основу яких покладена схожість структури внутрішнього функціонування об'єктів, а не їх приналежність до традиційної дисципліни. Міждисциплінарний підхід дозволяє, по-перше, охопити всю сукупність об'єктів, які належать до дисципліни, що розглядається, а по-друге, уявити обсяг знань, накопичених у межах традиційних дисциплін (теорія і методика спортивного тренування, фізіологія, біохімія, морфологія, психологія тощо) з позиції можливості їх практичної реалізації під час підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Доцільність залучення до загальної теорії підготовки спортсменів знань із деяких суміжних дисциплін як допоміжних розділів пов'язана з необхідністю подолання методології механіцизму та вузької спеціалізації у різних науках.

У сучасній літературі існують суперечності в поглядах про роль і механізм віднесення до загальної теорії спортивної підготовки знань із суміжних дисциплін, насамперед, біологічних. У центрі наукової платформи теорії спортивного тренування повинні знаходитися біологічні знання, біологічна природа адаптаційного процесу, а процес спортивного тренування має забезпечувати природний хід останнього і можливість оптимального керування його розвитком.

Особливо значне місце посідає методологічна роль загальної теорії підготовки спортсменів у подоланні глибокої суперечності, характерної для сучасної науки загалом і спортивної науки зокрема, що міститься у величезному й постійно зростаючому обсязі різних наукових знань, одержаних у межах вузьких наукових дисциплін і напрямів. Ця суперечність породжує не лише загальнонаукову тенденцію до синтезу наукових знань, а й передбачає необхідність такого синтезу вже я вихідної методологічної передумови у процесі проведення особистих досліджень і подані їх результатів. Реалізація цих методологічних можливостей загальної теорії дозволяє істотно підвищити актуальність і практичну значущість досліджень, пришвидшити процес реалізації їх наслідків у практиці, усунути незначні та дубльовані дослідження, зменшити витрати на проведення досліджень і реалізацію їх результатів.

2. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів.

Розвиток теорії пов'язаний з можливістю побудови багаторівневих конструкцій із різних елементів знань, що постійно розвиваються, конкретизуються, диференціюються та інтегруються. Таким чином, розвиток теорії є не просто сукупністю взаємозв'язаних знань, а й формуванням методологічного механізму їх побудови, що не лише визначає цілісність теорії, а й робить її ефективним засобом подальшого розвитку. У цьому плані, як показав досвід останніх двох десятиліть, особливо ефективними для розвитку теорії підготовки спортсменів стали методологічні можливості, надані системним підходом, теорією функціональних систем, теорією адаптації та низкою інших загальнонаукових дисциплін і теорій.

Сучасна теорія підготовки спортсменів, що спирається на методологію інтегрованих підходів, а також на можливості суміжних дисциплін, дозволяє забезпечити таку систематизацію знань, що відрізнялася б функціональною повнотою і внутрішніми суперечностями.

Принципове значення для формування системи знань у сфері підготовки спортсменів і їх реалізація на практиці охоплюють концептуальні положення олімпійської підготовки, орієнтованої, з одного боку, на повне використання природних задатків кожного спортсмена для досягнення їх максимально доступних результатів, а з іншого – на демонстрацію цих результатів у головних змаганнях, насамперед все на Олімпійських іграх.

Необхідно враховувати, що у сучасній теорії підготовки спортсменів, на відміну від існуючих раніше підходів, теорія спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів не є природним продовженням теорії спортивного тренування, а постає щодо неї як первинний системоутворювальний фактор, що визначає структуру і зміст усієї системи підготовки спортсменів.

3. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.

Популярність спорту в сучасному світі постійно зростає, що виявляється в підвищенні уваги до розвитку спорту в переважній більшості країн світу. Як наслідок – збільшення кількості змагань різних видів спорту, розширення програм Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та інших найбільших змагань, збільшення кількості країн – учасниць цих змагань, організаційне і методичне вдосконалення систем підготовки спортсменів, бурхливе впровадження у спорт сучасних досягнень науки і техніки тощо. Усе це приводить до різкого підвищення конкуренції в найбільших змаганнях, постійного оновлення світових досягнень.

В основі цих досягнень – постійний творчий пошук фахівців різних країн у напрямі вдосконалення всіх складових системи спортивної підготовки: її організаційних, матеріально-технічних й особливо науково-методичних основ.

Узагальнюючи аналіз практики підготовки спортсменів високого класу в розвинених у спортивному відношенні країнах, результати численних досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування, проведених останніми роками, можна охарактеризувати основні напрями, що зумовили

прогрес спорту в світі. В організації спортивної підготовки передусім необхідно виділити низку положень, що дозволяють підпорядкувати матеріально-технічні, кадрові, фінансово-економічні та інші передумови реалізації можливостей сучасної методики підготовки:

- органічний взаємозв'язок організаційно-методичних основ підготовки у структурних компонентах системи спортивної підготовки (збірні команди, спортивні центри; дитячо-юнацькі спортивні школи та центри, школи-інтернати спортивного профілю) щодо її цілей, завдань, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення;

- обумовленість системи спортивної підготовки і змагань, матеріальної і моральної стимуляції праці тренерів та організаторів необхідністю досягнення вищої спортивної майстерності, ефективної

- підготовки спортивного резерву;

- створення організаційних умов, що забезпечують централізацію підготовки спортсменів, їх постійну конкуренцію в тренувальних заняттях і використання її як чинник підвищення працездатності, більш повної мобілізації функціональних резервів організму та оптимізації адаптаційних процесів;

- заохочення результатів альтернативних організаційних і науково-методичних підходів до системи підготовки спортсменів високого класу.

Великий вплив на зростання спортивних досягнень удосконалення матеріально-технічних основ тренувальної і змагальної діяльності. Йдеться насамперед про сучасні спортивні бази, спортивний інвентар, тренажерно-діагностичне обладнання. Бурхливий прогрес досягнень у низці видів спорту, на якому наголошувалося останніми роками, значно визначався матеріально-технічними і науково-методичними чинниками.

? Питання для самоконтролю

1. Які основні аспекти підготовки спортсменів у Стародавній Греції виокремлюються у тексті?

2. Які фактори сприяли формуванню сучасної системи підготовки спортсменів у другій половині XIX століття?

3. Які значущі праці вплинули на розвиток теорії та методики спортивного тренування?

4. Які основні розділи знань у сфері підготовки спортсменів сформувалися до середини 90-х років XX століття?

5. Яке значення має міждисциплінарний підхід у сучасній теорії підготовки спортсменів?

6. Які основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів виокремлюються в аналізі практики?

7. Як сучасні досягнення науки і техніки впливають на спортивну підготовку?

8. Які компоненти системи спортивної підготовки необхідно підпорядковувати для досягнення високих результатів?

9. Як організаційні умови впливають на ефективність підготовки спортсменів?

10. Які основні вимоги до підготовки спортсменів у контексті олімпійської підготовки?

Тести

1. Що було основним мотивом для розвитку системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції?

- а) організація змагань
- б) відбір талановитих атлетів
- в) вдосконалення техніки і тактики

2. У якому році була введена нова навчальна дисципліна «Теорія спорту» у Київському державному інституті фізичної культури?

- а) 1980
- б) 1984
- в) 1987

3. Які дві найбільші праці стали основою для розвитку теорії підготовки спортсменів?

а) «сучасна система спортивного тренування» та «учення про тренування»

б) «теорія і методика спорту» та «теорія спорту»

в) «теорія спортивного тренування» та «сучасні досягнення спорту»

4. Що є основним елементом загальної теорії підготовки спортсменів?

- а) спортивна етика
- б) біологічні знання
- в) анатомічні дослідження

5. Який основний принцип визначає структуру підготовки спортсменів у сучасній теорії?

- а) теорія спортивного тренування
- б) теорія спортивних змагань
- в) теорія адаптації

6. Яка із зазначених дисциплін є допоміжною для теорії підготовки спортсменів?

- а) філософія
- б) психологія
- в) географія

7. Яка з причин підвищення конкуренції в спорті вважається основною?

- а) зростання популярності фізичного виховання
- б) удосконалення методів підготовки
- в) збільшення кількості країн-учасниць змагань

8. Яке значення має адаптація функціональних систем до екстремальних умов у підготовці спортсменів?

- а) підвищує витривалість
- б) зменшує ризик травм
- в) полегшує підготовку

9. Який з аспектів не є частиною системи підготовки спортсменів?

- а) техніко-тактична підготовка
- б) стимуляція працездатності
- в) соціальні навички

10. Який підхід до побудови теорії підготовки спортсменів є найактуальнішим у сучасних дослідженнях?

- а) механіцизм
- б) інтегративний
- в) емпіричний