

Тема 7. ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Мета: ознайомитися з етапом початкової спортивної підготовки; розглянути особливості етапу попередньої базової підготовки; набутися уявлення про етап спеціалізованої базової підготовки; ознайомитися з основами етапу підготовки до найвищих досягнень; розглянути етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; набутися уявлення про етап збереження вищої спортивної майстерності.

План

1. Етап початкової спортивної підготовки.
2. Етап попередньої базової підготовки.
3. Етап спеціалізованої базової підготовки.
4. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення).
5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
6. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Ключові терміни та поняття: багаторічна підготовка, початковий етап, спеціальна базова підготовка, найвищі досягнення, індивідуальні можливості, спортивна майстерність,

1. Етап початкової спортивної підготовки.

Початковий етап спортивної підготовки є критично важливим для успішного розвитку юних спортсменів. Це фундаментальний період, на якому закладаються базові навички, розвиток фізичних якостей і створюється міцна основа для подальшого вдосконалення. Від того, наскільки раціонально буде побудована ця початкова підготовка, залежить подальший хід спортивної кар'єри.

1. Гармонійний фізичний розвиток.

Основне завдання на початковому етапі полягає в гармонійному розвитку всіх фізичних якостей спортсмена. Це включає зміцнення здоров'я, розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації. Важливо забезпечити правильне фізичне виховання, як через тренувальний процес, так і через загальні умови життя.

2. Різнобічна підготовка.

Підготовка спортсменів на початковому етапі характеризується широким використанням різноманітних засобів і методів. Вона охоплює застосування матеріалу різних видів спорту, рухливих ігор та ігрових методів тренувань. Мета цього етапу – створити широкий фундамент рухових навичок і технічних умінь.

3. Навчання техніці.

На початковому етапі важливо навчити техніки обраного виду спорту, а також підготовчих і спеціальних вправ. Проте не слід намагатися

стабілізувати техніку рухів на цьому етапі. Юний спортсмен має освоїти широкий спектр рухових дій, які стануть основою для подальшого технічного вдосконалення.

4. Виключення надмірних навантажень.

На цьому етапі не повинно бути великих фізичних і психологічних навантажень. Одноманітні, монотонні тренування можуть швидко призвести до втоми та зниження інтересу до спорту. Важливо зберігати різноманітність у тренувальному процесі.

5. Уникнення ранньої спеціалізації.

Раннє занурення в специфіку одного виду спорту, так звані методи "ранньої спеціалізації", не дає відчутних переваг у досягненні вищих результатів. Юні спортсмени, які рано досягають високих результатів, часто вигорають психологічно або зазнають проблем зі здоров'ям. Рання спеціалізація також обмежує руховий потенціал спортсмена, що може негативно позначитися на його кар'єрі.

6. Створення міцного аеробного фундаменту.

Особливо важливо забезпечити розвиток аеробних можливостей організму. Це дозволить юним спортсменам краще переносити тренувальні навантаження і швидше відновлюватися після них. Аеробна база є ключовою для довгострокового спортивного вдосконалення та підвищення витривалості.

7. Залучення до різних видів спорту.

Доцільно на початковому етапі дати можливість молодому спортсменові спробувати свої сили в різних видах спорту. Це дозволить йому визначити свою природну схильність до певних видів активності і обрати той напрям, який найкраще відповідає його можливостям.

Початковий етап багаторічної підготовки закладає фундамент для подальшого вдосконалення спортсмена. Основний акцент робиться на різнобічній фізичній підготовці, зміцненні здоров'я та освоєнні широкого спектра рухових навичок. Уникнення ранньої спеціалізації, розвиток аеробної бази та збереження різноманітності тренувального процесу – ключові принципи, які допоможуть спортсменам досягти високих результатів у майбутньому.

2. Етап попередньої базової підготовки.

Етап різнобічної підготовки відіграє ключову роль у формуванні фундаменту для подальшого спортивного вдосконалення молодих спортсменів. Основними завданнями цього етапу є всебічний розвиток фізичних можливостей, зміцнення здоров'я, корекція недоліків у фізичному розвитку та підготовці, а також створення міцного рухового потенціалу.

1. Різнобічний розвиток фізичних можливостей.

На цьому етапі підготовки важливо досягти гармонійного розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Зміцнення здоров'я та розвиток загальної фізичної

підготовленості дозволяють юним спортсменам підготуватися до подальших спеціалізованих тренувань.

2. Опанування різних рухових навичок.

Одним із головних завдань є створення рухового потенціалу, що передбачає вивчення та освоєння різних рухових навичок. Це включає вправи, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації. Завдяки цьому юні спортсмени розвивають багатофункціональні навички, які стають основою для вдосконалення в їх обраному виді спорту.

3. Формування стійкої зацікавленості.

На етапі різнобічної підготовки важливим є формування у спортсменів стійкої мотивації та інтересу до довготривалого спортивного вдосконалення. Це дозволяє уникнути передчасного професійного вигорання та зберегти ентузіазм до тренувального процесу на наступних етапах.

4. Уникнення надмірної спеціалізації.

Використання різнобічних тренувальних методик і невеликих обсягів спеціальних вправ є більш ефективним для розвитку молодих спортсменів на цьому етапі, ніж глибока рання спеціалізація. Прагнення збільшити кількість спеціально підготовчих вправ і досягти розрядних нормативів в підлітковому віці може призвести до швидкого підвищення результатів, але це часто негативно впливає на довгострокове вдосконалення спортивної майстерності.

5. Технічне вдосконалення.

Важливим аспектом на цьому етапі є побудова технічного вдосконалення на різноманітному матеріалі обраного виду спорту. Це допомагає спортсменам освоїти техніку багатьох спеціально підготовчих вправ, що дає змогу в подальшому швидко оволодіти технікою в обраному виді спорту відповідно до їх морфофункціональних можливостей. Такий підхід сприяє розвитку здатності варіювати технічні параметри залежно від умов змагань і стану спортсмена.

6. Розвиток швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

Особлива увага приділяється розвитку таких якостей, як швидкість, координація і гнучкість. Ці елементи є ключовими в багатьох видах спорту, особливо в тих, де потрібна висока точність рухів і реакцій.

7. Обмеження інтенсивних навантажень.

У зв'язку з природним темпом приросту фізичних здібностей у молодих спортсменів, на цьому етапі не рекомендується використовувати надмірно інтенсивні тренувальні засоби. Виконання вправ із високою інтенсивністю та короткими паузами, участь у відповідальних змаганнях або тренування з великими навантаженнями може бути передчасним і навіть шкідливим для спортсмена, оскільки організм ще не готовий до таких умов.

Етап різнобічної підготовки спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей, рухових навичок та здоров'я молодих спортсменів. Це є основою для подальшої спеціалізації і підвищення спортивної майстерності. Важливим аспектом цього етапу є збереження інтересу до тренувального процесу, уникнення надмірних навантажень та ранньої спеціалізації, що

допоможе закласти міцний фундамент для досягнення високих результатів у майбутньому.

3. Етап спеціалізованої базової підготовки.

На етапі спеціальної базової підготовки відбувається визначення майбутньої спортивної спеціалізації, і цей процес тісно пов'язаний з багатосторонньою підготовкою спортсмена через тренування у суміжних видах спорту. Наприклад, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку можуть тренуватися в шосейних гонках, а майбутні марафонці – на коротших дистанціях. Така система тренування допомагає спортсменам закласти фундамент для подальшого вдосконалення у своїй спеціалізації.

1. Вибір спеціалізації через суміжні дисципліни.

На цьому етапі не відбувається негайного заглиблення в конкретну спеціалізацію. Спортсмени часто проходять через тренування в суміжних номерах програми. Це дозволяє створити широку базу для подальшого вдосконалення й досягнення результатів у вибраній дисципліні. Так, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку тренуються в шосейних гонках, а майбутні марафонці проходять підготовку в бігу на коротші дистанції.

2. Розвиток функціональних можливостей без надмірних навантажень.

Широко використовуються тренувальні засоби, які підвищують функціональний потенціал спортсмена без необхідності виконання великого обсягу робіт, що максимально наближені до характеру змагальної діяльності. Це дозволяє ефективно готувати організм до майбутніх навантажень, не перевантажуючи його на початковому етапі підготовки.

3. Підготовка до підвищених навантажень у майбутньому.

Найбільш напружені спеціалізовані тренувальні навантаження заплановані на етапі підготовки до вищих досягнень. Це дозволяє поступово готувати організм спортсмена до подальшого підвищення інтенсивності тренувань.

4. Обережність у роботі зі спринтерами та в складнокоординаційних видах спорту.

У таких видах спорту, як спринтерські дистанції або швидкісно-силові й важкокоординаційні дисципліни, великі обсяги роботи, спрямовані на підвищення аеробних можливостей, вимагають обережності. Хоча для спортсменів віком 13–16 років це може бути корисним, оскільки вони здатні легко впоратися з цим навантаженням, це не завжди підходить для всіх спортсменів, особливо тих, хто схильний до роботи з проявом швидкісної та силової витривалості.

5. Формування аеробної бази.

Незалежно від майбутньої спеціалізації, спортсменам необхідно створити міцну аеробну базу. Це є основою для подальшого виконання великих обсягів спеціалізованої роботи, підвищення здатності організму до перенесення високих навантажень і ефективного відновлення після них. Для спортсменів, які схильні до видів спорту, пов'язаних із витривалістю, цей підхід є надзвичайно важливим.

6. Високе тренувальне навантаження з урахуванням спеціалізації.

Для спортсменів, які мають схильність до швидкісно-силової та складнокоординаційної діяльності, базовий етап підготовки вже характеризується високим рівнем тренувальних навантажень, враховуючи майбутню спеціалізацію. Вони вже на цьому етапі працюють над вдосконаленням своїх швидкісних, силових і координаційних здібностей.

Етап спеціальної базової підготовки є вирішальним для закладання основних фізичних і функціональних можливостей спортсмена. Цей етап характеризується багатоаспектним підходом, спрямованим на розвиток широкої аеробної бази, яка стане основою для подальшого підвищення спеціалізації. При цьому важливо враховувати майбутню спеціалізацію спортсмена, особливо якщо він має схильність до швидкісно-силових або витривалих дисциплін, адже це визначає характер і обсяги тренувальних навантажень.

4. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення).

На цьому етапі розвитку спортивної майстерності ключовим є досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту та видах змагань. Спортсмени зосереджуються на спеціалізації та поглибленому тренуванні, що дозволяє реалізувати їхній потенціал на повну силу. Значне збільшення обсягу спеціальних засобів підготовки та змагальної практики спрямоване на максимальне використання адаптаційних можливостей організму.

1. Збільшення спеціалізованої підготовки.

На цьому етапі частка спеціальних засобів у тренувальному процесі значно збільшується. Спортсмени приділяють більше уваги конкретним навичкам та технічним аспектам, які мають безпосередній вплив на їхні результати у змаганнях. Основна мета — досягти і підтримати максимальну адаптацію організму до навантажень.

2. Різке зростання змагальної практики.

Змагальна діяльність стає основним компонентом тренувального процесу. Часті участі у змаганнях дозволяють спортсменам покращити свої навички та досягати нових вершин. Це також допомагає швидше адаптуватися до стресових ситуацій і розвивати психологічну стійкість.

3. Максимальна інтенсивність тренувального процесу.

Загальна величина обсягу і інтенсивності тренувальної роботи досягає свого піку. Тренувальні заняття можуть включати великі навантаження, а кількість занять на тиждень може досягати 15-20 або більше. Такий інтенсивний режим допомагає підготувати організм до пікових навантажень у змаганнях та досягнення найвищих результатів.

4. Поєднання пікової форми та максимальних навантажень.

Особливістю цього етапу є збіг періоду максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів із періодом найінтенсивніших і найскладніших координаційних навантажень. Цей

фактор є ключовим для досягнення максимально можливих результатів. Якщо таке поєднання не забезпечено, результати можуть виявитися значно нижчими від очікуваних.

5. Індивідуалізація тренувального процесу.

Підготовка спортсменів на цьому етапі враховує не тільки специфіку конкретного виду спорту, але й особливості різних типів змагань у межах одного виду. Наприклад, у спортивних іграх чи багатоборствах, де високий рівень результативності залежить від великої кількості технічних, тактичних і психологічних компонентів, шлях до досягнення вищої майстерності є тривалим і складним. Це вимагає глибокого розуміння багатогранних процесів розвитку майстерності, а також систематичної роботи над кожною з її складових.

6. Психологічна та тактична підготовка.

На цьому етапі також значно збільшується обсяг спеціального психологічного та тактичного тренування. Спортсменам потрібно не лише бути фізично готовими до змагань, але й демонструвати високу стресостійкість, стратегічне мислення та здатність до швидкої адаптації до змінних умов змагань.

Етап максимальних досягнень вимагає високого рівня спеціалізації, інтенсивного тренувального процесу та постійної участі в змаганнях. Цей етап спрямований на досягнення найвищих можливих результатів шляхом використання всіх доступних засобів для викликання адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Успішна реалізація цього етапу залежить від правильної організації тренувального процесу, поєднання пікових навантажень з оптимальними періодами відпочинку, а також від уваги до індивідуальних особливостей спортсмена й специфіки виду спорту.

5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На цьому етапі тренувальна підготовка спортсменів набуває виключно індивідуального характеру, що пов'язано з багаторічним досвідом і необхідністю адаптації до нових фізіологічних умов організму. Основною метою є підтримання або незначне підвищення досягнутих результатів шляхом оптимізації тренувального процесу та використання прихованих резервів організму.

1. Підвищення результативності за рахунок якісних аспектів підготовки.

У цей період основний акцент робиться на підвищенні результативності за рахунок покращення якісних характеристик системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальних навантажень та змагальної діяльності можуть стабілізуватися на рівні, досягнутому на попередньому етапі, або бути незначно змінені — збільшені або зменшені на 5-10%. Важливо зазначити, що інтенсивність тренувань більше не може підвищуватись так швидко, як на попередніх етапах, через природні вікові обмеження та наслідки накопичених травм.

2. Виявлення прихованих резервів.

Головне завдання цього етапу — пошук та використання прихованих резервів організму, які можуть підвищити спортивну результативність. Це стосується не тільки фізичної підготовленості, але й техніко-тактичних та психологічних аспектів. У міру того, як фізична форма поступово знижується через вікові зміни, важливо підвищувати якість тактичної і психологічної підготовки спортсмена. Це дає можливість компенсувати недоліки у фізичній підготовці та підтримувати високі результати.

3. Фокус на тактичну та психологічну підготовку.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку тактичної та психологічної підготовленості спортсмена. Досвід, накопичений за роки змагань і тренувань, дозволяє глибше аналізувати суперників, вивчати їхні сильні та слабкі сторони, розробляти індивідуальні стратегії боротьби. Це має вирішальне значення в таких видах спорту, як єдиноборства та командні ігри, де знання тактичних маневрів і психологічна стійкість можуть бути ключовими факторами успіху.

4. Аналіз суперників і власного досвіду.

Одним із важливих аспектів підготовки на цьому етапі є вивчення суперників. Це стосується не лише їх фізичних можливостей, але й психологічних характеристик, тактичних уподобань та стилю гри. Особливо важливо звертати увагу на знання сильних і слабких сторін основних конкурентів, а також на своєчасну адаптацію до їх стратегії під час змагань. У командних видах спорту знання індивідуальних особливостей своїх партнерів є ще одним важливим фактором. Вміння використовувати сильні сторони партнерів і згладжувати їх недоліки сприяє успішній реалізації командних завдань.

5. Психологічна підготовка і тактична гнучкість.

На цьому етапі психологічна підготовка стає ключовою ланкою в підтримці високих результатів. Вона включає роботу з концентрацією уваги, стресостійкістю, впевненістю в своїх силах та вмінням швидко адаптуватися до змін у змаганнях. Крім того, тактична гнучкість дозволяє спортсмену адаптувати свою стратегію залежно від умов змагань, що є особливо важливим у командних видах спорту та єдиноборствах.

6. Використання сильних сторін команди.

У спортивних іграх важливо вивчати індивідуальні особливості партнерів по команді та будувати тактику гри, спираючись на їх сильні сторони. Вміння адаптуватися до дій своїх товаришів по команді, розуміння їхнього стилю гри та можливостей дозволяє уникати помилок і створювати ефективні командні стратегії. Це підвищує загальний рівень команди та дозволяє досягати високих результатів навіть при зниженні фізичних показників окремих гравців.

На етапі збереження вищої спортивної майстерності спортсмен фокусується на пошуку нових можливостей для зростання, адаптації до вікових змін і оптимізації тренувального процесу. Акцент робиться на якісних аспектах підготовки, що включають тактичну та психологічну складові, пошук прихованих резервів організму та вивчення суперників.

6. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Цей етап у спортивній кар'єрі атлета характеризується індивідуалізованим підходом до підготовки, враховуючи його особисті потреби, фізіологічний стан і досвід попередніх років тренувань. На цьому етапі відбувається значний перехід від інтенсивного зростання фізичних показників до підтримки досягнутого рівня, враховуючи вікові зміни та накопичену втомленість організму.

1. Індивідуальний підхід.

Тривалий тренувальний досвід дозволяє тренерам і спортсменам детально вивчити особливості організму атлета, зокрема його фізичні та психологічні сильні і слабкі сторони. Це дає можливість розробити персоналізовану стратегію тренувань, яка враховує найбільш ефективні методи та засоби підготовки. Індивідуальний план тренувань дозволяє підтримувати високий рівень спортивних результатів без надмірного навантаження на організм.

2. Вікові зміни та адаптаційні можливості організму.

З віком організм зазнає природних змін, таких як зниження функціональних можливостей серцево-судинної, нервової та м'язової систем. Знижується швидкість відновлення після навантажень, а також можливість до адаптації під час інтенсивних тренувань. Високий рівень тренувальних навантажень на попередніх етапах підготовки, зокрема в молодшому та середньому віці, може спричинити додаткові труднощі у підтримці пікової форми через накопичені мікротравми та наслідки серйозних ушкоджень.

3. Пошук нових резервів для підтримання спортивної майстерності:

В умовах зниження функціонального потенціалу організму стає важливою задачею пошуку нових шляхів підвищення або хоча б збереження рівня спортивної майстерності. Це можуть бути зміни в плануванні навантаження, використання більш ефективних методів відновлення, корекція харчування та застосування інноваційних методів у тренувальному процесі, таких як психомоторна підготовка або техніки візуалізації. Особлива увага приділяється профілактиці травм і відновленню після них.

4. Зниження тренувальних навантажень.

Оскільки організм не може витримувати ті ж самі навантаження, що й у молодшому віці, знижується інтенсивність тренувань. Це допомагає запобігти травмам і зберегти фізичне та психічне здоров'я спортсмена. Проте зниження навантажень не означає зменшення ефективності тренувань, адже з правильним підходом можна підтримувати високий рівень спортивної майстерності, мінімізуючи ризики.

5. Психологічна підтримка.

Психологічна складова на цьому етапі є надзвичайно важливою. Зниження фізичної потужності може негативно вплинути на мотивацію спортсмена. Тому психологічна підтримка з боку тренерів, спортивних психологів і самого атлета є вирішальною для збереження позитивного

мислення, концентрації на досягненні цілей та пошуку нових викликів у кар'єрі.

6. Управління спортивною кар'єрою.

Цей етап також часто є періодом, коли спортсмен починає замислюватися про завершення кар'єри або поступовий перехід до інших видів діяльності у спорті, наприклад, тренерської роботи, роботи з молодими спортсменами або участі в спортивному адмініструванні. Управління кар'єрою стає важливим аспектом для забезпечення плавного переходу в нові ролі та підтримання високої якості життя після завершення активної спортивної діяльності.

Таким чином, етап збереження вищої спортивної майстерності вимагає особливої уваги до індивідуальних потреб спортсмена, його фізіологічних можливостей та психічного стану. Комплексний підхід, що включає розуміння вікових змін, корекцію навантажень та підтримку з боку команди фахівців, дозволяє атлетам залишатися на піку своєї майстерності якомога довше.

? Питання для самоконтролю

1. Яка основна мета початкового етапу спортивної підготовки?
2. Які завдання стоять перед тренером та спортсменом на початковому етапі?
3. Чому важливо уникати значних фізичних навантажень на початковій стадії підготовки?
4. Які принципи має враховувати тренер під час технічного вдосконалення юних спортсменів?
5. Які недоліки можуть виникнути внаслідок ранньої спеціалізації спортсменів?
6. Що включає в себе етап попередньої базової підготовки?
7. Як змінилося ставлення до обсягу спеціальних вправ на етапі попередньої базової підготовки?
8. Які завдання стоять на етапі спеціалізованої базової підготовки?
9. Як відрізняються підходи до тренувань на етапах підготовки до найвищих досягнень та максимізації індивідуальних можливостей?
10. Які фактори впливають на збереження вищої спортивної майстерності?

Тести

1. Яка основна мета початкового етапу підготовки?
 - а) Розвиток спеціальних навичок
 - б) Гармонійний фізичний розвиток
 - в) Висока конкуренція
2. На якому етапі спортсмени починають спеціалізуватися у вибраному виді спорту?

- а) Початкова підготовка
 - б) Попередня базова підготовка
 - в) Спеціалізована базова підготовка
3. Які з наведених завдань є основними на етапі попередньої базової підготовки?
- а) Розвиток витривалості
 - б) Зміцнення здоров'я та різнобічний розвиток
 - в) Вивчення техніки конкретного виду спорту
4. Який підхід рекомендується на етапі спеціалізованої базової підготовки?
- а) Збільшення обсягу роботи без обмежень
 - б) Підвищення функціонального потенціалу з помірними навантаженнями
 - в) Суворі спеціалізація у вибраному виді
5. Які тренувальні методи повинні бути застосовані на етапі підготовки до найвищих досягнень?
- а) Низька інтенсивність і обсяг
 - б) Висока інтенсивність та велика змагальна практика
 - в) Тільки технічні тренування
6. На якому етапі важливо знайти приховані резерви організму спортсмена?
- а) Етап попередньої підготовки
 - б) Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей
 - в) Етап початкової підготовки
7. Який з наступних факторів є важливим для збереження вищої спортивної майстерності?
- а) Стандартизація тренувальних навантажень
 - б) Індивідуальний підхід до тренування
 - в) Підвищення навантажень на всіх етапах
8. Яка основна проблема ранньої спеціалізації, згідно з наведеними даними?
- а) Швидке зростання результатів
 - б) Висока психологічна втома та ризик травм
 - в) Поліпшення технічних навичок
9. Який підхід рекомендується на етапі початкової підготовки?
- а) Стабілізація техніки рухів
 - б) Різнобічна технічна база
 - в) Зосередження на одному виді спорту
10. Які завдання виконуються на етапі спеціалізованої базової підготовки?
- а) Розвиток технічних навичок у одному виді
 - б) Освоєння рухових навичок, що відповідають специфіці майбутньої спеціалізації
 - в) Підвищення обсягу фізичних навантажень без спеціалізації