

## ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

Городинський С.І.

Буковинський державний медичний університет

Надано аналіз і узагальнення системи змагань у легкоатлетичному спорті. Зазначається на необхідності комплексного підвищення ефективності планомірної підготовки до змагань олімпійського циклу зі змагальною діяльністю у престижних турнірах. Відзначено, що в умовах професіоналізації кількість змагань різного рівня на рік сягає понад 470. Рекомендовано систематизувати сучасний календар змагань залежно від завдань, що стоять перед конкретним спортсменом у багаторічній і річній підготовці. Показано напрямки розробки моделей річної підготовки спортсменів. Рекомендовано орієнтуватись на чинники ефективної діяльності фахівців різного профілю.

**Ключові слова:** професія, професіоналізація, змагальна діяльність, тренування.

**П**остановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Розвиток системи спортивної підготовки у багатьох країнах світу був зумовлений проведенням досліджень, що стосуються різних її складових у нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей теоретико-методичних основ системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті: формування концепції олімпійської підготовки, система управління рухами, навчання спортивних вправ; теорія і методика розвитку рухових якостей (Дьячков В.М., 1972; Платонов В.Н., 2010). На основі синтезу і всебічного осмислення багатого досвіду спортивної практики і досягнень суміжних дисциплін, перш за все медико-біологічного циклу, було сформовано систему знань, що складається з багаторівневих конструкцій та відображається у фундаментальних працях (Желязков Ц., 2002; Матвеев Л. П., 2005; Озолин Н.Г., 2006; Платонов В.Н., 2004). Зростання політичної значущості спорту, інтенсивна професіоналізація олімпійського спорту, загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені стимулювали широкое впровадження у спорт найрізноманітніших досягнень науково-технічного прогресу, що сприяло пошуку нових шляхів підвищення ефективності підготовки і змагальної діяльності спортсменів. Це спричинило появу фундаментальних наукових праць, в яких розглядаються актуальні проблеми сучасного спорту: допінг і використання різних ергогенних засобів у системі підготовки і змагальній діяльності спортсменів; підготовка й адаптація спортсмена до різних кліматичних, географічних і погодних умов; історичні, соціально-політичні, правові й економічні аспекти сучасного олімпійського і професійного спорту; спортивний маркетинг; спортивний менеджмент (Булатова М.М., 1996; Гладков В. Н., 2007; Платонов В.Н., 2003; Переверзин И.И., 2004) [2]; спортивна фармакологія; спортивна медицина; спортивні травми; психологія спорту; харчування спортсменів; генетичні чинники; система відновлення і підвищення фізичної працездатності у спорті вищих досягнень; медико-біологічні основи спортивного тренування жінок (Кристин А. Розенблюм, 2006; Волков И. П., Цикунов Н. С., 2005; Уйинберг Р.С., 2001; Горчаков Н.А., Гудиков Я.С., Гунина Л.М., 2010).

Разом із загальнотеоретичними розробками у спорті в цілому, у легкій атлетичній була проведено безліч локальних досліджень, де розглядалися наукові питання, що стосуються різних складових системи підготовки спортсменів.

До 1980-х років удосконалення підготовки спортсменів у легкій атлетичній здійснювали в осно-

вному шляхом розробки теорії і методики спортивного тренування. Широкий спектр питань цієї наукової проблеми знайшов віддзеркалення у багатьох працях (Попов В.Б., 1998). Для цього періоду характерне формування тренувальних концепцій у різних видах легкої атлетичної у багатьох країнах (Killing W., 2004).

У 1990-ті роки увагу приділяли таким проблемам, як управління спортивним тренуванням, моделювання і прогнозування у системі спортивної підготовки.

Також тривав пошук шляхів удосконалення спеціальної підготовленості легкоатлетів (Разумовский Е.А., 1993). Розширення легкоатлетичної програми Ігор Олімпіад за рахунок включення жіночих видів сприяло вивченню системи підготовки жінок.

Важливе місце в наукових дослідженнях у легкій атлетичній на початку ХХІ ст. займала проблема індивідуалізації підготовки спортсменів (Врублевский Е. П., 2008). Розглядалися питання раціонального планування тренувального процесу у видах легкої атлетичної, розвитку рухових якостей легкоатлетів високої кваліфікації, стимуляції працездатності і відновлення у тренувальній і змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів.

Нині тривають дослідження різних аспектів підготовки спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетичній, що тісно пов'язані зі знаннями з суміжних дисциплін – анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії (Томпсон П., 2009). Фахівці з багатьох країн вивчають фізіологічні показники, що впливають на досягнення високих спортивних результатів та дозволяють прогнозувати їх залежно від специфіки виду легкої атлетичної (Арселли Э., 2000). Локальні дослідження, проведені зарубіжними фахівцями США, Франції, Іспанії, Німеччини, спрямовані на покращення спортивних результатів, оптимізацію тренувального процесу в окремих видах легкої атлетичної. Актуальними у дослідженнях залишаються питання розвитку і вдосконалення рухових якостей у видах легкої атлетичної (Волков И. П., 2005). Увага приділяється кінематичному аналізу техніки легкоатлетичних вправ і їхніх окремих елементів (біг, стрибки, метання, спортивна ходьба), формуванню технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації; розробці біомеханічних моделей рухових дій, що забезпечують досягнення заданих спортивних результатів, моделюванню управління рухами людини; використанню в процесі підготовки легкоатлетів вправ різної спрямованості; біомеханічних ергогенних засобів (автоматизовані системи управління тренувальним процесом, гравітаційні біомеханічні стимулятори) та іншим аспектам підготовки (Бобровник В.И., 2005). Наукові досліджен-

нях фахівців із США сконцентровані на розгляді питань психологічної підготовки збірних команд до Ігор Олімпіад тощо. Різні аспекти проблеми допінгу, травматизму спортсменів у легкій атлетичі знаходять віддзеркалення в публікаціях вітчизняних і зарубіжних фахівців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які опирається автор.** Аналіз науково-методичної літератури і передової спортивної практики дає підставу вважати, що численними дослідниками різних країн поставлено і вирішено цілий ряд актуальних питань, що стосуються підготовки спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетичі. Неможливо перерахувати усіх досліджень, а також охопити багатий практичний досвід підготовки спортсменів високої кваліфікації, накопичений у світі в цьому виді спорту. Проте, незважаючи на існування великої кількості наукових публікацій, ще не розкрито окремі напрями системи підготовки спортсменів високої кваліфікації і не розглянуто проблему комплексно з урахуванням специфіки нинішнього етапу розвитку легкої атлетичі – професіоналізації як одного з найяскравіших явищ сучасності, найважливішого чинника прогресу спорту вищих досягнень і зростання його авторитету.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Професіоналізація спорту спричинила виникнення цілого ряду питань, що стосуються забезпечення професійного вдосконалення легкоатлетів, їх виходу на новий етап або ступінь професіоналізму за наявності проблем і протиріч, що спостерігаються у легкій атлетичі в останні десятиріччя. Передовсім це стосується спортивного календаря, що значно розширився в умовах професіоналізації (понад 470 змагань різного рівня на рік з легкої атлетичі) [5], при цьому підготовка легкоатлетів високої кваліфікації в сучасних умовах набула хаотичного характеру і повністю стала підпорядковуватися календарю змагань, який у паузах між змаганнями значною мірою заповнюється на розсуд тренера і спортсмена без серйозного наукового підґрунтя. Виникла проблема комплексного підвищення ефективності планомірної підготовки до головних змагань чотирирічного олімпійського циклу (Ігри Олімпіади), року (чемпіонати світу, Європи) зі змагальною діяльністю у престижних турнірах за персональними запрошеннями. Тому важливим напрямом дослідження проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетичі) є аналіз і узагальнення системи змагань, що сформувалась і безперервно набуває змін в останні роки у легкоатлетичному спорті, змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу. Необхідно систематизувати сучасний календар змагань залежно від завдань, що стоять перед конкретним спортсменом у процесі багаторічної і річної підготовки, від його індивідуальних особливостей; систематизувати змагання за значенням (контрольні, основні, головні змагання року) для спортсменів високої кваліфікації для реалізації їхніх соціальних і економічних потреб; вирішити завдання пристосування до ефективної системи сучасної системи змагань, яка дозволила б тримати високий рівень

результатів протягом тривалого часу і в той самий час демонструвати найвищі спортивні результати в головних змаганнях року, чотириріччя. Останнє пов'язане з модернізацією періодизації річної підготовки. Розглядаючи перспективи подальшого вдосконалення спортивної підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації, необхідно відмітити, що резерви її вдосконалення за рахунок екстенсивних (кількісних) чинників слід вважати в основному вичерпаними.

Легкоатлети високого класу, які готуються до найбільших міжнародних змагань, нині за основними показниками процесу підготовки (сумарний обсяг змагальної і тренувальної роботи) не лише не перевершують своїх попередників періоду кінця 1970–1980-х років, й у ряді випадків поступаються їм, тому необхідно визначити підходи, що забезпечують підвищення якості спортивної підготовки, її основних компонентів (система змагань, спортивне тренування, позазмагальні і позатренувальні чинники), роботи фахівців, обслуговуючого персоналу.

У процесі подальшої наукової розробки необхідно усвідомлювати, що проблема є загальнонауковою та вимагає використання комплексного підходу, особливості якого у кожному конкретному випадку обумовлюються специфікою змагальної діяльності.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку.** Аналіз науково-методичної літератури і передової спортивної практики засвідчив, що фахівцями різних країн у сфері спорту вищих досягнень вирішено ряд актуальних питань, що стосуються різних складових системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. У той самий час поза увагою дослідників залишаються проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації з урахуванням специфіки нинішнього етапу розвитку спорту вищих досягнень професіоналізації.

Сучасний стан підготовки спортсменів високої кваліфікації дозволяє констатувати факт наявності ряду проблем і протиріч, що зумовлюють необхідність комплексного вдосконалення теоретико-методичних основ підготовки з урахуванням основної тенденції розвитку спорту вищих досягнень – професіоналізації – та вимагають проведення досліджень теоретичного і експериментального характеру для обґрунтування системи змагань і змагальної діяльності, спортивного тренування, чинників, що забезпечують їхню ефективність, науково-практичної розробки моделей річної підготовки для забезпечення успішних виступів спортсменів високої кваліфікації в головних змаганнях і в престижних змаганнях за персональними запрошеннями протягом року.

Перспективи подальших досліджень підготовки легкоатлетів високої кваліфікації значною мірою визначатиметься її науковою обґрунтованістю, відповідністю сучасному розвитку науки і практики, єдністю з соціально-економічними, організаційними чинниками на основі комплексної реалізації трьох основних напрямів: системи змагань, змагальної діяльності, спортивного тренування, включаючи позазмагальні і позатренувальні чинники при ефективній діяльності фахівців різного профілю, що вимагає використання комплексного підходу.

#### Список літератури:

1. Верначча Р. А. Подготовка к Олимпиаде – психологическая поддержка олимпийской легкоатлетической команды США к Играм 2000 года в Сиднее / Верначча Р. А., Хенсен К. П., Лидор Р. // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 1. – С. 51–56.

2. Гуськов С. И. Профессиональный спорт / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2000. – 392 с.
3. Джексон Р. Спортивная медицина / Р. Джексон; пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2003. – 384 с.
4. Завиера-Кох М. Упражнения со штангой в тренировке легкоатлета. Ч. 1 / М. Завиера-Кох // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 1. – С. 7–23.
5. Козлова О. К. Категорії змагань та їх рейтингова характеристика в умовах професіоналізації легкої атлетики / О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Наук. монографія / За ред. проф. С. С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 12. – С. 90-94.
6. Платонов В. М. Професіоналізація олімпійського спорту / В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 3–8.
7. Шиффер Ю. Восстановление после спортивных травм / Ю. Шиффер // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2009. – № 2. – С. 7–18.
8. Ямасав Ф. Злоупотребление андрогенными анаболическими стероидами и их неблагоприятное воздействие на атлетов / Ф. Ямасав // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 2. – С. 27–35.

**Городинский С.И.**

Буковинский государственный медицинский университет

## **ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

### **Аннотация**

Предоставлено анализ и обобщение системы соревнований в легкоатлетическом спорте. Отмечается необходимость комплексного повышения эффективности планомерной подготовки к соревнованиям олимпийского цикла с соревновательной деятельностью в престижных турнирах. отмечено, что в условиях профессионализации количество соревнований различного уровня в год составляет более 470. Рекомендуется систематизировать современный календарь соревнований в зависимости от задач, стоящих перед конкретным спортсменом в многолетней и годовой подготовке. Показаны направления разработки моделей летней подготовки спортсменов. Рекомендовано ориентироваться на факторы эффективной деятельности специалистов различного профиля.

**Ключевые слова:** профессия, профессионализация, соревновательная деятельность, тренировки.

**Horodynskiy S.I.**

Bukovinian State Medical University

## **PROBLEMS OF SPORTSMEN TRAINING UNDER PERSONALIZATION (BASED ON THE EXAMPLE OF ATHLETICS)**

### **Summary**

The paper provides analysis and synthesis of the system of competitions in athletics in the sport. The author notes the need to improve the efficiency of complex systematic preparation for competitions of Olympic cycle including competitive activity in prestigious tournaments. It is noted that in terms of professionalization a number of competitions at various levels in the year is over 470. It is recommended to organize a modern calendar of competitions, depending on the tasks of specific athlete in a multi-year and annual training. The paper shows directions for modelling the annual training of athletes. It is recommended to focus on the effective factors of various specialists.

**Keywords:** profession, professionalization, competitive activity, training.