

II. ТЕОРИЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ: РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ И СОВРЕМЕННЫЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ

Оксана Шинкарук

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины



Анотація

У статті розглянуто проблему побудови системи багаторічної підготовки. Показано, що впродовж декількох десятиліть система підготовки спортсменів постійно змінюється, що свідчить про її динамічність.

Доведено, що спортивна підготовка повинна будуватися як багаторічний процес, всі елементи та складові якого взаємозалежні, взаємообумовлені та підпорядковані завданням досягнення максимальних спортивних результатів; вплив кожного наступного тренувального заняття, мікроцикла, етапу тощо нашаровується на результати попередніх, які закріплюють і розвивають їх.

Підкреслюється необхідність урахування не тільки біологічних знань при побудові тренувального процесу, але і педагогічного аспекту.

Annotation

The article deals with the problem of construction of a long-term training system. It is shown that for several decades the system of athletes' training constantly has been changing, that testifies to its dynamism. It is shown that sports training should be built as a long-term and year-round process, all the elements and the components of which are interrelated, interdependent and are subordinated to the goal of reaching a maximum of sports results; the impact of each subsequent training session, microcycle, stage and other accumulates, in a way, on the results of the previous, consolidating and developing them.

The need to incorporate not only biological knowledge in the construction of a training process, but also pedagogical aspects is emphasized.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Популярность олимпийского спорта в современном мире, его интенсивная коммерциализация и профессионализация, постоянно возрастающая социально-политическая значимость успехов на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских играх привели в последние годы к формированию во многих странах мира высокоэффективных систем подготовки спортсменов. Следствием этого стало резкое возрастание конкуренции на международной спортивной арене.

Одной из центральных проблем теории и методики подготовки спортсменов является поиск путей совершенствования многолетнего процесса занятий спортом. Интенсивные в последней четверти XX ст. исследования привели к формированию разностороннего знания о многолетней подготовке спортсменов, нашедшего отражение в крупных общетеоретических трудах последних лет [3, 6]. Анализ данных литературных источников по вопросам многолетней подготовки показал, что на протяжении нескольких десятилетий система подготовки спортсменов постоянно изменяется, что свидетельствует о ее динамичности и необходимости дальнейшего исследования ее элементов.



Связь работы с научными планами, темами. Работа выполнена в соответствии со «Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг.» и утвержденного тематического плана Министерства образования и науки, молодежи спорта Украины, тема 2.12. «Формирование системы многолетнего отбора и ориентации спортсменов».

Цель исследований – рассмотреть формирование системы многолетней подготовки и направления ее дальнейшего совершенствования.

Методы и организация исследований. В процессе выполнения работы были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение – анализ специальной научной литературы, обобщение опыта практической работы по организации многолетней подготовки, педагогические наблюдения, опрос.

Результаты исследований и их обсуждение. Согласно существующим представлениям в основе деления многолетней подготовки лежат закономерности становления и совершенствования спортивного мастерства. Многие авторы справедливо указывают на биологическую обусловленность спортивного становления закономерностями возрастного развития, индивидуальными особенностями динамики уровня подготовленности, а также взаимным комплексным влиянием перечисленных факторов. Большое внимание они уделяют проблемам направленности тренировочного процесса, соотношению средств общей и специальной подготовки, характеру и динамике объема и интенсивности нагрузки на каждом из этапов многолетней подготовки.

Идея управления тренировкой на различных этапах занятий спортом нашла отражение в работах А.Д. Новикова [4] и Н.Г. Озолина [5] еще в 1950-е годы. Система

управления на начальных этапах развития теории спорта разрабатывалась с учетом достижений педагогики, психологии, физиологии, биологии, биомеханики и других наук. Уже в 1960 - 1980-х годах проблеме управления многолетним тренировочным процессом в спорте обратились такие известные специалисты в области спорта, как Л.П. Матвеев (1971, 1977, 1995, 1998); В.П. Филин (1980); М.Я. Набатникова (1982) [7]. Значительным вкладом в разработку педагогического аспекта данной проблемы стал труд Н.Г. Озолина «Современная система спортивной тренировки» [5].

Вопросам разработки и обоснования основных компонентов структуры многолетнего тренировочного процесса посвящены работы Л.П. Матвеева (1965, 1971, 1995); А.Д. Новикова (1966); А.А. Гужаловского (1975); В.В. Кузнецова и А.А. Новикова (1977); В.П. Филина, Н.А. Фомина (1980); Ю.Д. Железняк (1981); М.Я. Набатниковой (1982); В.М. Дьячкова (1984); Р.Е. Мотылянской и М.А. Налбандяна (1984); Ю.В. Верхошанского (1985, 1991); В.А. Запорожанова (1988); В.Н. Платонова (1988, 2003, 2004, 2010); D. Harre (1982) [7].

Методические аспекты проблем оптимизации многолетнего учебно-тренировочного процесса в спорте изложены в трудах С.М. Вайцеховского (1971, 1985); Э.Г. Мартиросова, Г.С. Туманяна (1976, 1984); и др. [7].

Расширение научно-методических основ подготовки спортсменов, организационные изменения в сфере спорта высших достижений, опыт передовой спортивной практики требуют постоянного учета и совершенствования положений, лежащих в основе рационально организованной совместной работы тренера и спортсмена по построению

системы подготовки. Стремление достичь наивысших результатов в значительной мере предопределяет все отличительные черты спортивной тренировки: ее целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру различных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов и др.), систему комплексного контроля и управления, отбора и ориентации, соревновательную деятельность [6, 8].

При построении многолетней подготовки необходимо учитывать, что спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все элементы и составляющие которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов; воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа и других как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их.

В 1964 г. Л. П. Матвеев разделил общую структуру многолетнего тренировочного процесса на микро- (малые), мезо- (средние), макро- (большие) циклы (части) тренировки и впервые охарактеризовал их. Микроциклы, по мнению ученого, – это совокупность нескольких тренировочных занятий, составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса; мезоциклы – относительно законченный ряд микроциклов (этап, месяц); макроциклы – совокупность мезоциклов, длительность которых – от полугода (например, подготовительный период) до четырех лет (олимпийский период подготовки). Однако, как утверждает Л.П. Матвеев, особенности построения многолетней тренировки в макроцикле, требуют серьезных и длительных научных исследований [3].



В последние десятилетия структура спортивной тренировки расширилась, поскольку были выявлены обособленные звенья тренировочного процесса: тренировочные задания, тренировочные занятия и их части. Все эти звенья связаны с микроциклами, мезоциклами, макроциклами (периодами и этапами многолетней тренировки), стадиями и этапами многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет) [10]. Построение подготовки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, методы и средства процесса подготовки и реализовать другие его принципы: непрерывность; единство общей и специальной подготовки; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок.

Сегодня, когда одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки является оптимизация тренировочного процесса при относительной стабилизации количественных параметров тренировочной работы, достигших уже околопредельных величин, рациональное построение циклов тренировки играет особую роль в подготовке спортсменов.

Рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Отличительные черты непрерывности процесса спортивной подготовки, по мнению Л. П. Матвеева, обусловлены, главным образом, его сконцентрированностью в направлении максимальной реализации достигнутых возможностей спортсмена, сопряженным с этим повы-

шенным уровнем тренировочных и соревновательных нагрузок, а также циклической структурой процесса развертывания подготовительной и соревновательной деятельности [3]. С учетом этих факторов подготовка к соревнованиям и соревновательная практика спортсмена рассматривается, по сути, как единый процесс (подготовительно-соревновательный), непрерывность которого характеризуется следующими чертами:

- спортивная деятельность (подготовительная и соревновательная) представлена в виде круглогодичных и многолетних занятий, режим которых перманентно (постоянно и в то же время поступательно) обеспечивает приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности;

- связь между звеньями процесса подготовки обеспечивается непрерывной преемственностью эффектов предшествовавших и последующих занятий в различных поэтапно изменяемых вариантах, но с тенденцией к возрастанию уровня тренированности и подготовленности в целом;

- интервал между тренировочными занятиями по мере развития тренированности сокращается, а число занятий в рамках соизмеримого времени возрастает, что вызывает своего рода уплотнение общего режима занятия, сопровождающееся увеличением кумуляции их эффектов. При этом восстановительные интервалы в сериях занятий (микроциклах) и поэтапная динамика тренировочных и соревновательных нагрузок регулируются таким образом, чтобы исключить перерастание их кумулятивного эффекта в переутомление и перетренированность. Непрерывность процесса тут не исключает, ни регулярного варьирования восстановительных интервалов ни поэтапного изменения тенденций динамики

нагрузок, как в сторону возрастания, так и в сторону уменьшения их отдельных параметров, если это происходит в соответствии с закономерностями адаптации спортсмена к предъявляемым нагрузкам и развитию его спортивной дееспособности.

Строгое соблюдение данных положений позволяет применять принцип непрерывности спортивной подготовки. На практике это представлено многолетними круглогодичными занятиями, которые обеспечивают существенные сдвиги в тренированности и реализации возможностей спортсменами для достижения спортивного результата.

Специалисты выделяют еще один аспект рационального построения спортивной подготовки – распределение во времени тех ее компонентов, при одновременном сосредоточении которых увеличивается вероятность тормозящего эффекта отрицательного переноса навыков или разнокачественных сдвигов в развитии способностей спортсмена [3]. Если, к примеру, на одном и том же этапе тренировки подготовительные упражнения, требующие полной мобилизации аэробных и анаэробных возможностей спортсмена, выполняются в больших объемах, вероятен своего рода конфликт между кумулятивными эффектами этих упражнений (известно, что возрастание уровня VO_{2max} может сопровождаться снижением уровня порога анаэробного обмена (ПАНО), и напротив, с возрастанием ПАНО может уменьшаться VO_{2max} так называемый феномен Джонгблоя); если же и те и другие упражнения планируются поэтапно, то достигаемое в начале занятий увеличение аэробных возможностей способно стать одной из существенных содействующих предпосылок развития специфической выносливости, включая анаэроб-



ные компоненты. Образно говоря, знак переноса при определенной последовательности тренирующих воздействий меняется.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической); необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности); целесообразностью последовательностью различных звеньев тренировочного процесса, например этапов, циклов и др.

Теоретики и практики в области многолетней подготовки спортсменов указывают и на важность, наряду с непрерывностью процесса подготовки спортсмена, ее составляющих: соотношения и последовательности периодов, этапов в ее циклической структуре. При этом в рамках больших циклов подготовительный период строится таким образом, что обеспечивается переход от создания и оптимизации предпосылок целевых достижений к непосредственной реализации достигнутых возможностей спортсмена. Это свидетельствует о том, что при построении подготовки спортсменов необходимо не только учитывать соотношение видов спортивной подготовки, но и их планирование в циклической структуре тренировочного процесса [9].

Данные многочисленных исследований системы многолетней подготовки и тренировочного процесса свидетельствуют о том, что подготовка спортсменов должна строиться с учетом преемственности и последовательности решения специфических задач и методической направленности каждого конкретного годичного цикла с тем, чтобы содействовать оптимальному подведению спортсменов к главным соревнованиям.

Исследования показывают, что очень часто, уделяя большое внимание организационным вопросам, многие специалисты упускают из виду важнейшие педагогические аспекты стратегии и методики подготовки в олимпийском цикле [11, 12].

Свою научную теорию и методологию спортивной тренировки и периодизации многолетней подготовки предлагает Ю. В. Верхошанский [2], который считает, что теория спортивной тренировки, а также обоснованная и разработанная Л. П. Матвеевым [3] периодизация утратили теоретическую и практическую значимость.

Построение подготовки спортсменов, по мнению Ю. В. Верхошанского (1998) [2], должно базироваться исключительно на биологических знаниях, исключая педагогику, и разрабатываться профессиональными специалистами в области спорта, спортивной науки и смежных наук (физиологии, биомеханики, биохимии, медицины, психологии) при активном участии профессиональных философов и методологов.

Принципиальные методические положения современной системы спортивной тренировки были разработаны российскими тренерами в начале 1950-х годов в связи с подготовкой советских спортсменов и участием их в Играх XV Олимпиады в Хельсинки (1952) и других международных соревнованиях. Накопленный практический опыт был обобщен и представлен в виде теоретизированной концепции периодизации тренировки [3]. Концепция периодизации тренировки, явившаяся первым обобщающим трудом в области теории спортивной тренировки в СССР, естественно привлекла внимание зарубежных специалистов.

Необходимость построения такой дидактической структуры, которая обеспечивала бы непре-

рывную коррекцию объемов, интенсивности, формы биомеханической реализации, психологического обеспечения и прогнозирования результативности тренирующих воздействий, направленных на достижение актуальных и долгосрочных целей спортивной подготовки, отмечает В. К. Бальсевич [1]. Общий формат и контуры составляющих ритма тренирующих нагрузок в данном случае оказываются детерминированными в самом общем виде двумя факторами: во-первых состоянием двигательной и других обеспечивающих спортивную результативность функций и взаимодействующих с ними систем организма, учтенных вплоть до как можно более высокой степени дифференциации, и во-вторых, целями разного порядка и с разными ограничениями возможностей для коррекции, с учетом динамики состояния морфофункциональных систем организма спортсмена, его психологического и иммунного статуса. Таким образом, подчеркивается необходимость учета не только биологических знаний при построении тренировочного процесса, но и педагогического аспекта.

Заключение. Следует отметить, что современные представления о структуре тренировки не могут рассматриваться как неизменные. Они постоянно трансформируются, о чем свидетельствуют и исследования и передовая спортивная практика последних лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Принципы многолетней спортивной подготовки в контексте реализации принципа природосообразности / В. К. Бальсевич // XIV Междунар. науч. конгр. "Олимпийский спорт и спорт для всех", 5 – окт. 2010 г.: тез. докл. / Нац. ун-т физ. воспи-



- тания и спорта Украины. – К., 2010. – С. 41.
2. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 7. – С. 41-54.
 3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.
 4. Новиков А. Д. Проблемы теории физического воспитания / А. Д. Новиков // Теория и практика физ. культуры. – 1966. – № 5. – С. 11-16.
 5. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
 6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
 7. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К.: Олимп. л-ра, 2011. – 360 с.
 8. Horwill F. Periodization – plausible or piffle? / F. Horwill // Modern Athlete and Coach. – Adelaide, 30, 1992. – № 1. – P. 11-13.
 9. Portmann M. Planification et periodisation des programmes'entrainement at de competition / M. Portmann // Track and field journal de l'athletisme (Ottawa). – Summer 1986. – № 30. – P. 5-15.
 10. Satori J. The future development of training theory: new elements and tendencies / J. Satori, P. Tschiene // Sport. science periodical on research and technology in sport. – Ottawa. – Apr. 1988. – № 8 (4). – P. 1-16.
 11. Wollstein J. Periodization – an essential coaching tool for modern coaches/ J. Wollstein // Australian squash coach (Melbourne, Aust.). – Spring, 1993. – № 1 (2). – P. 20-23.
 12. Zanon S. Ex and Sport Sciences Reviews. Kritik der gegenwertigen Theorie des Trainings / S. Zanon // Leistungssport. – 1997. – № 27 (3). – P. 18-19.

