

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ П'ЯТИБОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ



Сергій Стецькович, Мар'ян Пітин

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація

В статті проаналізована система підготовки кваліфікованих п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Установлено, що етап спеціалізованої базової підготовки виступає першим в формуванні цілісного комплексу дисциплін в сучасному п'ятиборстві, що потребує уваги до зміни структури та змісту сучасного п'ятиборства.

Ключевые слова: підготовка, кваліфіковані п'ятиборці, етап спеціалізованої базової підготовки.

Annotation

The article analyzes the system of qualified pentathlon athletes stage specialized basic training. Found that stage of specialized basic training appears first in the formation of an integrated set of disciplines in the modern pentathlon, which requires urgent consideration in its structure and content changes in the structure and content of the modern pentathlon competition.

Keywords: training, qualified pentathlon athletes, stage special basic training.

Постановка проблеми. Роль юнацького спорту невіддільно зростає, оскільки він є базою підготовки спортивних резервів для збірних команд країни. Цей процес є достатньо складним та знайшов своє відображення у фундаментальних наукових дослідженнях галузі спорту [3, 4, 5].

На сучасному рівні спортивних досягнень, дослідження особливостей системи підготовки спортсменів у різних видах змагальної діяльності набувають все більшої актуальності. Проте, у сучасному п'ятиборстві відчувається нестача науково-методичних розробок, що спрямовані на удосконалення підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, який є передумовою досягнення високих спортивних досягнень п'ятиборців у майбутньому [1, 2].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно теми 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі щодо актуальних питань сучасного п'ятиборства розглядалися проблеми удосконалення технічної підготовки в стрільбі та фехтуванні (Калинина

Н.Л. 1991; Коломбет А.Н., 1991; Глебов В.М. 1991), вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості (Ваньков А.А., 1983; Матковский С.А., 1991; Скобли А.В., 1997; Варакин А.П., 1999; Дрюков В.А., 2003; Александров И.И., 1970.), розглянуто особливості психофізіологічних функцій у юних п'ятиборців (Дрожин В., 2009, 2010) та ін.

Таким чином, аналіз існуючої системи підготовки кваліфікованих п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки проводився опосередковано, що зумовило вибір напряму дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати систему підготовки кваліфікованих п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, документальний метод та систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Раціональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби [1, 3]. Отже, особливості методики підготовки в цілому і її структурних компонентів «витікають» із особливостей структури і змісту змагальної діяльності.

Річний цикл тренувань кваліфікованих спортсменів будується згідно з календарем спортивних



змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми.

Процес становлення спортивної форми п'ятиборця умовно відбувається у трьох взаємопов'язаних фазах: фази створення передумов та становлення спортивної форми, фази тимчасового її збереження і фази тимчасового її зниження. Це відбувається у розподілі річного циклу на три періоди макроциклу: підготовчий, змагальний та перехідний [3, 4, 5, 6].

Якщо брати до уваги підготовчий період, який поділяється на загально-підготовчий та спеціально-підготовчий, то у ньому можна виділити такі завдання підготовки спортсменів: закладання техніко-тактичної та функціональної основи у різних дисциплінах комплексу для успішної підготовки й участі в основних змаганнях року. В змагальному періоді забезпечується інтегральна підготовка та безпосередня – до головних змагань [1, 5]. Перехідний період відповідає загальноприйнятим у спорті тенденціям.

На етапі спеціалізованої базової підготовки п'ятиборців передбачається планування тривалого підготовчого періоду і короткотривалого – умовно вираженого змагального періоду.

У підготовці п'ятиборця важливе значення має послідовність оволодіння окремими видами комплексу з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму юнаків та дівчат, які займаються у спортивних школах.

Починають підготовку у п'ятиборців з плавання. Заняття плаванням розпочинаються з 9-10-річного віку у поєднанні з гімнастичними, ігровими легкоатлетичними вправами, що створює різнобічну базу загальної фізичної підготовки та сприяє оволодінню іншими видами сучасного п'ятиборства [1, 2, 3, 6]. Разом із плаванням для розвитку функціональних можливостей серцево-

судинної та дихальної систем з перших занять треба включити в навчально-тренувальний процес бігові вправи.

Наступним видом сучасного п'ятиборства є фехтування. У підлітковому та ранньому юнацькому віці п'ятиборці вдало оволодівають складною технікою фехтування, що сприяє в подальшому вдосконаленню тактичної майстерності, формуванню індивідуальної манери бою. До занять стрільбою можна переходити з 12 років, а верховою їздою – з 13, але епізодично можна дозволити новачкам їздити на конях та стріляти з пневматичної зброї.

Етап спеціалізованої базової підготовки – як перший власне на шляху досягнення найвищих результатів – у сумі багатоборства забезпечується концентрацією тренувальних засобів у фехтуванні та застосування "ударних" тренувань переважної спрямованості на подальший розвиток майстерності в циклічних дисциплінах, які можуть принести значну кількість очок. Тренувальний процес спрямований на реалізацію «освоєного» різних сторін підготовленості на змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності [1, 3, 6]. З метою зниження негативного впливу плавальних та бігових тренувальних навантажень застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю. За умов великих навантажень в одному з цих видів навантаження, в іншому – зменшуються до рівня підтримуючої роботи.

На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань акцент робиться на удосконаленні майстерності в стрільбі, фехтуванні, верховій їзді та психологічній підготовці до виступу в цих змаганнях. У плаванні та бігу підвищується інтенсивність навантажень на фоні зменшення їх обсягу. Чергування великих та

підтримуючих навантажень у циклічних видах здійснюється щодня, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів [1, 2, 6].

Подальша деталізація тренувального процесу передбачає виділення мезоциклів. Так, у втягуючому мезоциклі вирішують завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому – реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптаційних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У контрольно-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсмена до наступних змагань [4, 5].

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у змаганнях. Особлива увага приділяється психічній і тактичній підготовці в окремих дисциплінах комплексу. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря [4, 5].

Традиційним у підготовці п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки є поділ мезоциклів на декілька мікроциклів. Втягуючі мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання – розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму п'ятиборців [5]. Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань можуть відтворюватися режим наступних змагань, проводитися активний відпочинок, психічне настроювання тощо.

Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять



протягом кількох днів у відповідності до фундаментальних положень, що забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, які впливають з даного періоду тренування. При побудові даного тренувального циклу можуть плануватися: одне заняття з одного виду п'ятиборства, одне чи два комплексних тренувальних заняття з кількох дисциплін багатоборства з урахуванням взаємозв'язку навантажень та позитивного переносу тренуваності [1, 5].

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями. У тренувальному процесі п'ятиборців, як і в цілому в спорті, виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні [1, 3, 4, 5, 6]. На навчальному занятті на етапі спеціалізованої базової підготовки засвоюють нові підходи щодо техніки й тактики видів п'ятиборства. Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням. Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень, вони характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їх різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань; контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки [5].

Планування тренувального процесу п'ятиборців здійснюється на засадах перспективного та робочого планів виходячи з календаря змагань, індивідуальних адаптаційних можливостей спортсмена.

Перспективний план тренування, який може охоплювати

період від декількох місяців до декількох років, передбачає всі основні показники підготовки: мета і завдання, основний зміст виконуваної роботи, види контролю та обстеження, заходи матеріально-організаційного забезпечення, відновлювальні заходи. У плані обов'язково виділяють категорії змагань (основні, відбіркові, контрольні, підготовчі), бо календар змагань значною мірою визначає усю систему підготовки п'ятиборців [1, 3, 6].

Загалом, варто зауважити, що існуюча програма підготовки п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки не є досконалою, вона не включає в себе відомостей та основних принципів тренування спортсменів у дисципліні "комбінований вид", що впроваджена та змінена впродовж 2008-2011 років. Також, у ній практично відсутні рекомендації стосовно психологічної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки та інших етапах у нововведеній дисципліні.

Таким чином можна вважати, що програма підготовки спортсменів-п'ятиборців потребує вивчення та дослідження її стосовно удосконалення спортсменів у сучасному п'ятиборстві у відповідності до змін правил змагальної діяльності та її структури.

Висновки. Тренувальний процес п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки сформований з урахуванням фундаментальних положень системи підготовки спортсменів та стану виду спорту, що не враховує змін правил за 2008-2011 роки. Програма підготовки кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві на даному етапі розвитку виду спорту потребує корекції у відповідності до існуючих умов змагальної діяльності.

Етап спеціалізованої базової підготовки виступає першим у формуванні цілісного комплексу дисциплін у сучасному п'ятиборстві, що потребує термінового

врахування в його структурі та змісті змін структури та змісту змагальної діяльності.

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку передбачають визначення напрямів удосконалення системи підготовки кваліфікованих п'ятиборців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Варакин А.П. Основи відбору і побудови тренування в сучасному п'ятиборстві: методична допомога для тренерів і спортсменів п'ятиборства / А.П. Варакин; – М.: ФІС., 1994. – С. 43.
2. Дрожин В.О. Кількісні прогностичні критерії психофізіологічного контролю за функціональним станом юних п'ятиборців у контексті динаміки багаторічної підготовки / Дрожин В.О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – 2010. – №. 1 (9). – С. 98-101.
3. Дрюков В.О. Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасному п'ятиборстві / В.О. Дрюков. – К.: Науковий світ, 2004. – 268 с. – ISBN 966-675-395-2
4. Келлер В.С., Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов; – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – С. 269.
5. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов; – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.
6. Сучасне п'ятиборство. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності; – К.: ФІС, 1999. – 98 с.

