

ДО ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ  
ВІТЧИЗНЯНОЇ СИСТЕМИ  
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ



*Приходько Володимир*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**Аннотация**

Осуществлен анализ представлений ведущих ученых о системе подготовки спортсменов, показана неполнота имеющихся представлений, что не позволяет получить ясность в вопросе о важных основных результатах функционирования этой системы. Установлено, одним из главных результатов деятельности усовершенствованной системы спортивной подготовки должно стать становление субъекта спортивной деятельности, способного брать на себя ответственность и обеспечивать итоговый соревновательный результат.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, спортсмен, система спортивной подготовки, субъект, спортивная деятельность.

**Annotation**

The system of athlete - a combination educational influence during a focused multi-training process, contributing to the development of a general human and moral quality of the person, and the formation of the specific condition of the young man (athlete) required to achieve a high competitive performance in the sport.

However, poorly disclosed the role of teaching factors in sports training system, which in addition to learning motor tasks actions enable the organization to promote sports activities personality. As a general trend, with domestic practice sports higher achievements, you can select that athletes have emerged in the minds of the validity of their sporting discipline, and which are at the stages to realize individual potential and preservation of high sports significantly more independent in their actions and decision-making.

Sports activities formed to the extent of becoming an athlete person under the laws of transformation of quantitative changes in the new quality. To manage this transition, we must understand: it something like the effort of thinking parents «put up» their children, although in doing so they lose them, because figuratively speaking, become useless young shoots.

The process of formation of the person, which is in question, begins

with the formation of an athlete who already understand their responsibility for the result image «itself in the desired future». You need to imagine what kind of person to whom an athlete I would see myself. If the image with the help of a coach or other adult family created by a reliable guide not only for sports activities, but also a person of life.

Sports activity is remarkable such as thinking and controlled by a person's own activity as a skilled athlete is not only able to take responsibility for their own behavior, given the following training and competition, but also exercise the right here and now, initiative and resourcefulness to ensure the achievement (and repetition) competitive desired result.

**Key words:** sport of the highest achievements, sportsman, sports training system, subject, sports activity.



**Постановка проблеми.** Теорія і практика спорту вищих досягнень (далі, – спорту) являють собою яскравий приклад взаємного зв'язку і впливу, причому такого, який відбувається в обидві сторони: від теорії до практики і навпаки. Практика свідчить, що по мірі дорослішання спортсмена (а цей процес можна ототожнювати з рухом від етапу початкової підготовки до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей і далі до етапу збереження вищої спортивної майстерності) він все більше набуває рис, притаманних суб'єкту.

Проблема сприяння формуванню у спортсменів якостей суб'єкта має не лише утилітарне значення (щодо ролі суб'єкта в досягненні максимально можливих спортивних результатів), але торкається також теми становлення особи, яка, полишивши спорт, стає свідомою і діяльною частиною соціуму.

**Аналіз базових досліджень і публікацій.** Поняття «спортивна підготовка» Л.П. Матвеев поширює на процес спрямованого використання всієї сукупності факторів, що забезпечують більш-менш вибірковий вплив на спортивні можливості спортсмена і обумовлюють їх зростання, збереження і реалізацію безпосередньо через спортивні результати. На його думку, – як головна складова, спортивна підготовка включає: спортивне тренування (це основна частина і форма спортивної підготовки, воно побудоване на основі системного використання методу вправ), підготовчо-змагальну практику, а також позатренувальні і позазмагальні фактори підготовки (прикладно-гігієнічні, дієтологічні та інші фактори, що адекватно використовуються в зв'язку зі спортивною діяльністю). Без цього, за Л.П. Матвеевим, побудова сучасної системи ефективної підготовки спортсмена є немислимою [2, с. 27].

В.М. Платонов слушно заува-

жує: «Загальна теорія підготовки спортсменів є прикладом сучасних інтегративних наук, в основі яких знаходиться подібність структури внутрішнього функціонування об'єктів, а не їхня приналежність до традиційної дисципліни. Міждисциплінарний підхід дозволяє, по-перше, охопити всю сукупність об'єктів (що відносяться до загальної теорії підготовки спортсменів – авт.)», а, по-друге, представити обсяг знань, накопичених у межах традиційних дисциплін (теорії і методики спортивного тренування, фізіології, біохімії, морфології, психології та ін.) з позицій можливості їх практичної реалізації при підготовці спортсменів вищої кваліфікації. Доцільність включення до загальної теорії підготовки спортсменів знань з ряду суміжних дисциплін у якості допоміжних розділів пов'язана з потребою подолання методології механіцизму й вузької спеціалізації у різних науках» [5, с. 25].

Достатньо всебічний розгляд об'єктів, які входять до загальної теорії підготовки спортсменів, може бути представлений лише складною сукупністю влаштованих за різним принципом елементів [5, с. 27]. Між тим, надмірне захоплення математичним формалізмом, широким застосуванням операцій зі знаками математизованої мови при характеристиці складових частин теорії підготовки спортсменів обмежує методологічні можливості дослідження, оскільки стосовно розвитку цієї сфери знань і практичної діяльності на першому плані знаходяться міркування, що спираються на аналіз змісту вихідних положень теорії, тобто на можливості мисленого експерименту [5, с. 27].

Принагідно зазначимо, у цих працях немає відповіді на питання про те, що має являтися кінцевими результатами «системи спортивної підготовки»? Але ж саме очікувані (бажані та потріб-

ні) результати визначають зміст елементів системи: без урахування цієї обставини до числа елементів системи можна додавати безліч другорядних, але не ті, що в кінцевому рахунку будуть вирішувати кінцевий, змагальний результат. При цьому, авторами побіжно розглянута тема суб'єкта, поверхнево розкрита також роль спортивної діяльності для досягнення максимального змагального результату, що й обумовило гостру потребу в нашому теоретичному дослідженні.

**Ціль статті** – визначити тенденцію розвитку сучасного спорту вищих досягнень, яка полягає в потребі конвертації змісту вдосконаленої практики сучасної спортивної підготовки у формуванні суб'єкта спортивної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Звернемось, перш за все, до сутності явища системи підготовки спортсмена. В найбільш загальному сенсі, система підготовки спортсмена – це сукупність педагогічних впливів у ході цілеспрямованого багаторічного навчально-тренувального процесу, що сприяють розвитку як загально-людських і моральних якостей особи, так і формуванню специфічних кондицій молодого людини (спортсмена), потрібних для досягнення високого змагального результату у відповідному виді спорту.

В.М. Платонов із співав. (2012) зазначають, що місце тієї чи іншої країни у підсумковій таблиці Ігор Олімпіади визначає безліч факторів внутрішнього життя кожної країни (економічні можливості, стабільність у суспільстві, рівень розвитку науки та освіти, ставлення до фізичного виховання і спорту вищих досягнень тощо). За рівних умов ефективність виступів у значній мірі обумовлюється здатністю фахівців у галузі спорту сформувати і реалізувати саме ефективну систему олімпійської підготовки [4, с. 28].



Автори зазначають: «Характеризуючи сучасні ефективні системи олімпійської підготовки, варто, перш за все, відзначити їхню комплексність і, рівною мірою, – значущість різних складових у забезпеченні кінцевого результату. Без використання на сучасному рівні можливостей усіх наведених складових не можна розраховувати на успіх» [4, с. 29].

Серед фізіологічних засобів, що використовуються, О.Ц. Демінський, який доклав чимало зусиль аби якомога повніше описати склад існуючої системи підготовки спортсменів, називає психофізіологічні засоби (акупунктура, масаж і розминка); психофармакологічні (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, неотропи і адаптогени); гігієнічні (гідро-процедури, сауна, штучна аеронізація, ультрафіолетове випромінювання, спеціальне харчування, вітамінізація); правильну організацію харчування; фізіотерапію – вона відзначається значною кількістю природних (сонце, повітря, вода) і штучних (переважно шляхом трансформування електричної енергії в її різні види і форми) фізичних чинників впливу на організм.

Чинники психологічної підготовки О.Ц. Демінський поділяє на мобілізуючі, коригуючі та релаксуючі. Мобілізуючі засоби і методи спрямовані на формування настанови на активну інтелектуальну та моторну діяльність спортсмена. Це вербальні засоби (самонакази, переконання), психорегулюючі вправи (психорегулююче тренування, вправи на концентрацію уваги), фізіологічні вправи (збудливий варіант акупунктури, масаж).

Коригуючі засоби і методи передбачають необхідність внесення переважно не кількісних, але якісних змін без зміни «знаку» стану спортсмена (різні варіанти сублимації, наприклад, його думки про можливий хід змагань витісняються в напрямі оцінювання

власних техніко-тактичних дій, це також прийоми «реалізації» і «гімнастики почуттів» системи К.С. Станіславського).

Релаксуючі засоби і методи – психорегулююче тренування (варіант «заспокоєння»), «прогресуюча релаксація», «паузи психорегуляції», заспокійливий масаж. За змістом психологічні чинники поділяються на сугестивні, ментальні та інші (вербальні, образні та вербально-образні), а також соціально-ігрові.

О.Ц. Демінський акцентує на тому, що одним із основних завдань психолога, як важливої постаті в системі підготовки спортсмена, є навчання спортсменів прийомам саморегуляції для їх самостійного і свідомого застосування. Класичні приклади прийомів – психорегулююче і психом'язове тренування. Уявне тренування сприяє формуванню у спортсмена вміння швидко відбирати з усього потоку інформації, що до нього надходить, найбільш значущу, а також правильні ознаки раціональних рухових дій [1, с. 25-40].

Загально-підготовчі вправи сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовки (ЗФП) спортсмена, зміцнюють його здоров'я, формують будову тіла, а також удосконалюють функціональні якості та рухові властивості. Різновидами цих вправ є координаційні (для розширення загальної рухової діяльності), кондиційні (для вдосконалення ЗФП), комбінаційні (для одночасного вирішення завдань як вдосконалення загальних координаційних, так і загальних кондиційно-функціональних можливостей).

Спеціально-підготовчі вправи за спрямованістю впливу на організм спортсменів більш подібні до змагальних вправ, ніж до загально-підготовчих. Ідеомоторні вправи ґрунтуються на регулюючій функції уявлення рухів і полягають у використанні розумових

дій, спрямованих на інтелектуальне, обов'язково досконале виконання технічних прийомів і тактичних дій.

Доведено, що найбільш ефективним у тренуванні спортсменів високої кваліфікації в частині видів спорту є застосування спеціально-підготовчих засобів, систематизованих на основі техніко-тактичних дій і комбінацій, які найчастіше трапляються в змагальній діяльності [1, с. 41-42].

Щодо підготовленості спортсмена, про її стан і динаміку судять по ряду показників: інтегративне – за рівнем і динамікою його спортивно-технічних результатів і за результатами його тестування в цілісних контрольних вправах; диференційовано – по окремих показниках тренуваності, що набуваються внаслідок тренування, за станом сформованих і налаштованих завдяки підготовці вмінь, навичок і знань, по зрушеннях у рівні розвитку тих або інших фізичних і пов'язаних з ними психічних здібностей спортсмена, а, на біологічному рівні, за покликаними спортивною підготовкою перебудовами і вдосконаленням функціональних і морфофункціональних властивостей різних систем організму спортсмена. Різносторонність підготовки спортсмена знаходить своє відображення в різних аспектах його підготовленості – у фізичній, психологічній, технічній і тактичній [2, с. 28].

При цьому в наш час усе ще слабо розкритою і врахованою є роль дидактичних чинників у системі спортивно-підготовки, які, окрім завдань навчання руховим діям, саме і дають змогу сприяти «організації спортивно-ї діяльності особистості» [1, с. 41]. Відносно поданого, звернемо увагу на тезу Л.П. Матвєєва, який підкреслював, що, ведучи мову про розвиток індивіда в спорті, потрібно мати на увазі закономірний процес кількісних



і якісних змін якостей особи, які тривають тривалий час і є незворотними за своїми генеральними тенденціями, при цьому проявляються на різних життєвих стадіях. Осмислюючи, відповідно до особливостей спорту, роль виховання особи, потрібно бачити глибоку спорідненість і разом з тим – суттєві відмінності різних процесів, що не дозволяють їх змішувати: виховання як соціально-детермінований процес впливу на індивіда за визначених умов здатне оптимізувати тенденції розвитку особи в тій мірі, в якій вона залежить не лише від виховання, але також від генетичних та інших факторів [2, с. 16].

Між тим, лише в якості чернетки автором було подана дефініція «спортивна діяльність, – вкрай важливе поняття для сучасного спорту». Л.П. Матвеев пише: «Поняття спортивна діяльність можна на достатніх підставах тлумачити як частковий синонім поняття спорту. Суворо кажучи, під спортивною діяльністю потрібно розуміти саме те в спорті, що втілене в поведінку спортсмена в процесі його підготовки до спортивного змагання і в ході самого змагання. При такій трактовці спортивної діяльності логічно розрізнявати два її підтипи: спортивно-підготовчу і власне змагальну діяльність» [2, с. 27].

Очевидно, що для визначення поняття «спортивна діяльність» потрібно звернутись, перш за все, до поняття суб'єкта (його формування, сутності явища суб'єктності, відповідальності суб'єкта за свою життєдіяльність та ін.).

Як загальну тенденцію, з вивчення практики спорту вищих досягнень можна виділити те, що спортсмени, в яких вже склалась у свідомості дійсність своєї спортивної дисципліни, і які знаходяться на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, а також збереження вищої спортивної майстерності, суттєво

більш самостійні в своїх діях і в прийнятті рішень.

Отже, наприклад, вже при комплектуванні команди виконавцями різних ігрових амплуа, тренеру треба точно знати і брати до уваги «спортивну історію» кожного претендента на місце на футбольному (баскетбольному майданчику тощо), адже зазвичай дорослі спортсмени вже сформували свій стиль поведінки, який важко змінюють. Тому і селекціонерам клубу, і головному тренеру, запрошуючи виконавця на наявну ігрову вакансію, вкрай важливо отримати такі об'єктивні відомості про спортсмена:

– наскільки гравець є дисциплінованим на полі (чи часто заробляє непотрібні і небезпечні для своєї команди штрафні та пенальті, отримує без ігрової необхідності жовті картки і вилучення);

– наскільки гравець дисциплінований за межами футбольного поля (коло спілкування, вже набуті «слабкості», пов'язані з можливими порушеннями спортивного режиму), що буде заважати йому підтримувати спортивну форму в період відпустки і перебування поза спортивною базою команди;

– наскільки він готовий сприймати тренерські настанови і відмовитися від гри «в свій футбол» (як, наприклад, це систематично дозволяє собі талановитий, але грубий із суперниками київський динамівець Є. Хачеріді);

– наскільки він швидко сприймає інформацію, щоб у процесі входження в команду постійно коригувати свої дії на футбольному полі, приводячи їх у відповідність з настановою тренера, а значить, стаючи, все більш корисним колективу;

– наскільки швидко він оцінює ситуацію, приймає рішення, оперативно і якісно виконує необхідні команді в певний момент, техніко-тактичні дії;

– наскільки часто він помиляється в критичних ситуаціях (у

виборі місця, в застосуванні потрібного техніко-тактичного прийому, у виборі правильного рішення: кому віддати м'яч і в точності передач, в готовності своєчасно взяти на себе відповідальність або «поділитися м'ячем», у влучності та силі ударів по воротах суперника або обороняючись в своєму штрафному майданчику);

– наскільки він готовий і вміє викладатися на футбольному полі, беручи відповідальність на себе, чи траплялося, що він вирішував долю результату гри в критичній ситуації дефіциту ігрового часу і простору [6].

Зрозуміло, що спортивна діяльність формується по мірі становлення особи спортсмена відповідно до закономірностей переходу кількісних змін у нову якість. Насправді процес освіти (образовання – рос.) особи розпочинається з формування спортсменом, який вже чітко розуміє власну відповідальність за кінцевий результат, «образу себе у своєму бажаному майбутньому». Потрібно уявити, якою людиною, яким спортсменом (тобто, з якими рисами) я бажаю себе бачити. Якщо такий образ, за допомогою тренера та інших близьких дорослих створений, – він є надійним дороговказом не лише в спортивній діяльності, але й у життєдіяльності даної особи взагалі.

Але щоб це стало можливим, у ході функціонування системи спортивної підготовки, серед іншого важливого, має бути забезпечене таке.

Увага має бути приділена не тільки вдосконаленню навчально-тренувального процесу, він залишається ніби всередині, представляючи собою ядро, сутність обговорюваного явища, – але багатогранному процесу підготовки спортсменів і команд. Це означає: якщо ми будемо і надалі розглядати тренера лише як фахівця, який, практично, самотужки забезпечує високу якість навчально-тренувального процесу, ми не перейде-



мо до більш високого рівня організації та управління системою спортивної підготовки, а саме, – до забезпечення, за участі тренера та інших фахівців – суб'єктів даного процесу, оптимальної організації всього змісту підготовки спортсменів. Як про орієнтир, автор зауважує: «Сьогодні футбол розвивається в напрямку високої рухливості гравців, швидкісної техніки, інтуїтивно-творчих дій, покладених в основу імпровізації, подальшої інтенсифікації, що проявляється в збільшенні швидкості гри, що забезпечує необхідний результат» [7, с. 133].

Об'єктивно важливо, при такій постановці питання, бачити в сучасному тренері зі спорту професіонала, якого вже давно в ряді зарубіжних країн називають менеджером. Такого наставника, який успішно поєднує здатність до планування навчально-тренувального процесу з умінням укомплектувати склад саме тими гравцями, які потрібні для реалізації створеної ним концепції гри, який здатний підпорядкувати своїй волі цих виконавців, зорганізувати в злагоджено-діючий механізм усіх фахівців, які відповідають за інформаційне, матеріально-технічне, медичне, психологічне та інше забезпечення команди.

Серед тих напрямків спортивної підготовки, які ще не отримали в теорії і практиці підготовки спортсменів в Україні достатнього розвитку, знаходиться умовно названа нами «ментальна підготовка» спортсменів. Йдеться про все більш очевидну тенденцію, коли без відповідного стану творчого інтелекту спортсмена, як суб'єкта не можуть бути використані повною мірою накопичені ним можливості загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інших видів підготовки. «Ментальна підготовка» розгортається на схемах, точніше, – на розумінні техніко-тактичних дій, використовуваних у спорті,

при атаці та обороні. Мислення спортсменів (особливо, в спортивних іграх) часто будується не на вербальній комунікації, але за єдиними, хоч і багато варіантними схемами гри (згадаймо, тренерів у хокеї, баскетболі, інших видах, – з блокнотом і фломастером в руках). Крім того, і це важливо, мислення суб'єкта на основі схем, потрібних тут і зараз дій дозволяє «легіонерам», які не засвоїли, повною мірою, мову нової для них країни, швидко адаптуватися в нових ігрових колективах і, навіть, ставати їх лідерами.

Однією з найбільш важливих тенденцій, що стосуються вдосконалення «ментальної підготовки», для забезпечення якої потрібно як акцентоване використання широко відомих прийомів, так і створення принципово нових педагогічних практик діяльності спортивних наставників, є першочергова увага в ігрових видах спорту і єдиноборствах до такої якості, як швидкість. Йдеться про прояв цієї якості не тільки в сенсі швидкості переміщення по полю (майданчику) або швидкості якісного виконання потрібного на даний момент технічного прийому, що забезпечує успіх. Звертаємо увагу на потребу швидкої оцінки високоваріативної ситуації спортивної боротьби і прийняття рішення про виконання даного техніко-тактичного прийому (якщо швидкої оцінки і дій немає, телекоментатори, приміром, кажуть що гравець «дивиться футбол»).

Отже, спортивна діяльність, – як важливий результат функціонування системи спортивної підготовки, являє собою свідому активність суб'єкта, коли кваліфікований спортсмен не лише здатен брати на себе відповідальність за власну поведінку, враховуючи наступні тренування і змагання, але й проявляти потрібну на даний момент ініціативу і винахідливість, що разом забезпечують досягнення (повторення) потрібного змагального результату.

## Висновки

1. В наш час усе ще доволі загальними залишаються уявлення про зміст системи підготовки спортсменів. Автори намагалися ретельно окреслити зміст елементів такої системи, але це завдання не було розв'язане ними саме тому, що не було визначено, які саме результати має вона забезпечувати. Як доведено, одним з головних підсумків впливу усієї системи на особу спортсмена має бути поступове розгортання ним спортивної діяльності, що розв'язує гостру проблему відповідальності спортсмена за змагальний результат (дотепер помилково вважається, «гру виграють спортсмени, а програє тренер команди», насправді, і виграють, і програють усі вони разом), а також виховання особистості, яка «знайде себе», залишивши заняття спортом.

2. Визначення спортивної діяльності як стану мислення і контрольованої активності, коли діючий спортсмен не лише здатний брати відповідальність за власну поведінку, з огляду на наступні тренування і змагання, але й проявляти потрібну тут і зараз ініціативу і винахідливість з метою досягнення (і повторення) потрібного змагального результату, дає більш чіткі орієнтири не лише для вдосконалення змісту навчально-тренувального процесу, але також для модернізації всієї системи багаторічної підготовки спортсменів.

3. Виведення на перший план проблеми виникнення і вдосконалення спортивної діяльності, по-перше, орієнтує олімпійський і професійний спорт на використання надбань психолого-педагогічної науки і, по-друге, на вдосконалення якості підготовки і діяльності сучасних тренерів зі спорту.

**Перспектива подальших досліджень** пов'язана з дослідженням специфіки формування і сутності спортивної діяльності в різних видах спорту.



### Література

1. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія / Демінський О.Ц. – К. : Вища шк., 2001. – 238 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Матвеев Л.П. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / Платонов В.Н. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К. : Изд. дом Д. Бураго, 2012. – 336 с.
5. Платонов В.В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Приходько В.В. О перспективах содержания дальнейших исследований по проблемам развития игровых видов спорта / В.В. Приходько // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. Матер. II Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с междун. участием, 10 нояб. 2015, Белгород. – С.339-344.
7. Шамардин В. Характеристики и особенности атакующих действий футбольных команд высокой квалификации / В. Шамардин // Спортивный вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 133-136.

