

Навчальна дисципліна:
**Професійний спорт у сучасному
суспільстві**

Години: 2

Лекція №9

Тема: **Особливості підготовки професійних спортсменів**

План:

1. Формування системи спортивної підготовки.
2. Основні спрямування у спортивному тренуванні на сучасному етапі

Література:

1. Есентаев Т.К. Развитие системы подготовки спортсменов высшей квалификации // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. - №2.-С.4-10.
2. Козина Ж. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: [монография]. – Харьков, 2009. – 396 с.
3. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография].-Запорожье: ООО Липс, 2013. – 436 с.
4. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): [монография].- К.: Центр учебной литературы, 2011. – 312 с.
5. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: [монография]. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 368 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорту. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

1. Формування системи спортивної підготовки

Система спортивної підготовки формувалась, починаючи з часів Давньої Греції, і має в своїй основі велику емпіричну, науково-експериментальну і теоретичну методологічну базу. В історичному аспекті формування підготовки спортсменів умовно поділяють на етапи: 1930-1940 рр. (становлення); 1950-1960 рр.; 1970-1980 рр. (удосконалення); кінець 1980-х – 1990 рр. і по дійсний час (професіоналізація).

1930-1940рр. Тренувальний процес будувався з урахуванням біологічних знань. У наукових публікаціях тих років надається фізіологічна характеристика фізичних вправ, обґрунтовується їх вплив на ЦНС, серцево-судинну систему, систему дихання, крові, видільну систему, суглобово-зв'язковий апарат спортсменів.

Основними завданнями, які вирішувались в той період у тренувальному процесі в циклічних видах спорту, були наступні: підвищення рівня функціональних можливостей ССС і дихальних систем організму спортсмена за допомогою арсеналу різноманітних вправ, запозичених із різних видів спорту (бігові види легкої атлетики; катання на ковзанах і лижах – зимою; кроси); оволодіння раціональною технікою і досягнення максимальної економічності рухів; створення резервних енергетичних фондів для стартів і фінішування.

В швидкісно-силових дисциплінах основні завдання в тренувальному процесі зводились до розвитку швидкості, силових можливостей і координації рухів.

Варто відмітити, що в цей період характерним було сезонне проведення змагань (травень-вересень), що не викликало необхідності підтримувати «спортивну форму» протягом усього року. Зимою і весною здійснювалась попередня підготовка до змагань, а осінь присвячувалась відпочинку і відновлювальним заходам.

Завдання підготовчого періоду зводились до покращення рухових здібностей: гнучкості, сили, швидкості, скороченню і розслабленню основних м'язів, які беруть участь в русі, координації рухів і набуттю необхідних психомоторних якостей. Одночасно з розвитком фізичних можливостей здійснювалось удосконалення рухових дій. Вправи швидкісно-силового спрямування перемежовувалися і з вправами технічного спрямування. Рекомендувалося наступне співвідношення засобів: 60% - швидкісна робота, 15-20% - змагальна вправа, інший час присвячувався використанню ритмічних акробатичних вправ і вправ з медболами та обтяженнями для зміцнення м'язів тулуба.

У кінці 1930-х рр. важливою передумовою для розвитку системи підготовки спортсменів і зростання їх досягнень стала розробка інтервального методу тренування, зміст якого зводився до пробігання коротких відрізків зі швидкістю, що перевищувала змагальну. Для цього часу характерним було впровадження в тренувальний процес методу фартлек, тобто зміна інтенсивності бігу по пересічній місцевості.

1950-1960 рр. Головне завдання, яке вирішувалось в цей період, - формування в організмі спортсмена міцного фундаменту із комплексного розвитку фізичних якостей, спортивної техніки і моральної підготовленості. Вважалось, що виконання великого обсягу різнобічної тренувальної роботи викликало необхідні зрушення в системі дихання, кровообігу, обміну речовин створює фундамент розвитку рухових якостей і забезпечує гарне протікання відновлювальних процесів.

Найбільш цінними тренувальними засобами, спрямованими на загальну різнобічну підготовку спортсменів високої кваліфікації, були:

1) різні загальнорозвиваючі вправи без снарядів, зі снарядами, на снарядах, без обтяжень, з обтяженнями, акробатичні вправи, вправи з набивними м'ячами, гирями, гантелями, мішками з піском, з партнером тощо;

2) різні дисципліни легкої атлетики та інші види спорту;

3) різні спортивні ігри, які вимагають прояву високого рівня швидкості, сили, витривалості, спритності, волі і характеру (боротьба за м'яч, регбі, баскетбол, різноманітні естафети із подоланням різних перешкод, безперервної зміни рухової діяльності та ін.);

4) вправи з обтяженнями (штанга, спрямовані на розвиток сили і миттєвої мобілізації, концентрацію вольових зусиль, проявом максимальної потужності, оволодіння мистецтвом швидко переключатись від максимального зусилля до розслаблення;

5) біг по пересічній місцевості.

Спеціальна підготовка також проходила різнобічно з широким залученням тренувальних засобів, спрямованих на оволодіння значним діапазоном рухових навичок і розвиток рухових якостей, необхідних певному виду спорту. Вважалось, що стандартна навичка і вузький діапазон можливостей приносять шкоду спортсмену, тому що необхідно пристосовуватись до різних умов змагальної боротьби.

На побудову тренувального процесу в 1960-х рр. в циклічних видах спорту великий вплив мали ідеї Артура Лидьярда. В основу було покладено виконання великих обсягів тренувальної роботи. Наприклад, найсильніші бігуни того часу на середні і довгі дистанції пробігали 150-160 км в тиждень або 600-640 км за місяць, а в деяких випадках – понад 800 км.

1970-1980 рр. У ці роки формувались ефективні системи підготовки, перш за все в країнах соціалістичного табору СРСР та НДР. Підготовка спортсменів цих країн будувалась відповідно загальної концепції підготовки

спортсменів у чотирирічному олімпійському циклі. Відсотковий зміст спеціальної підготовки різко зріс, а загально-фізичної – зменшився, причому вона почала носити цілеспрямований характер. Обсяги тренувальних навантажень за основними засобами підготовки в цей період часу досягли максимальних величин.

Побудова тренувального процесу на основі використання спеціальних вправ відповідно з вимогами, які висуваються руховою специфікою конкретного виду спорту. При цьому головним стратегічним напрямком було засвоєння великих обсягів тренувальної роботи з урахуванням основних загально-відомих дидактичних принципів: систематичності і поступовості. Значно зростає кількість тренувальних занять 350-450 в рік.

В циклічних видах на витривалість обсяг засобів, зокрема бігової роботи, в підготовчому періоді досягає 150-180 км в тиждень. Великі обсяги бігової роботи диференціювались за трьома зонами: компенсуюча (швидкість бігу $4,20 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ і швидше) – 30 %. Основними тренувальними засобами були безперервний біг на 12-16 км, лише в окремих видах бігуни в тренувальному процесі долали більш довгі дистанції. В загально-річному обсязі частка безперервного бігу складала 90% (це інтервального -10%).

Велике значення в період надавалось підготовці в умовах середньогір'я. Протягом року тренувальні збори могли плануватись 3 рази. Так, перший збір був спрямований на досягнення високого рівня аеробної продуктивності, другий збір у кінці підготовчого – початку змагального періоду був спрямований на підготовку до змагань, а збір у змагальному періоді – на підготовку до головних змагань. Тривалість перебування в горах не перевищувала 21 добу. Збори у середньогір'ї чергувались зі зборами на березі моря. Спортсмени виступали у змаганнях через 12-17 діб після спуску з гір. У видах спорту, що вимагали високих проявів технічної майстерності, строки досягнення високих спортивних результатів могли продовжуватись до 18-30 діб.

2. Основні спрямування у спортивному тренуванні на сучасному етапі

Однією із головних тенденцій, що визначають на сучасному етапі розвиток спорту вищих досягнень, є його професіоналізація. Розглядаючи підготовку спортсменів високої кваліфікації на сучасному етапі, необхідно застережити, що резерви її удосконалення за рахунок ескстенсивних (кількісних) факторів вважається, в основному, вичерпаними. За основними характеристиками процесу підготовки (сумарний обсяг змагальної та тренувальної роботи) сучасні спортсмени – професіонали не тільки не

переважають своїх попередників періоду 1970-1980-х рр., але в деяких випадках і поступаються їм.

Сучасна система підготовки висококваліфікованих спортсменів функціонує в тісному взаємозв'язку з багатьма чинниками забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, а саме:

1. Матеріально-технічним забезпеченням;
2. Фінансовим забезпеченням;
3. Інформаційним забезпеченням;
4. Науково-методичним забезпеченням.

Вищезазначене дозволяє припустити, що подальший творчий розвиток згаданих напрямів є своєрідною передумовою для визначення особливостей підготовки висококваліфікованих спортсменів. Насамперед це стосується таких чинників:

1. Міграції перспективних спортсменів та їх концентрації в кращих світових або регіональних центрах підготовки;
2. Міграції кваліфікованих спортсменів та їх концентрації в кращих світових або регіональних лігах;
3. Інформатизації та науково-методичного забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів;
4. Комерціалізації та професіоналізації сучасного спорту вищих досягнень;
5. Соціалізації та політизації спорту вищих досягнень.

Вплив зазначених чинників призводить до необхідності корекції системи підготовки кваліфікованих спортсменів. Сучасна система багаторічної підготовки пред'являє високі вимоги до навчально-тренувального процесу вже в дитячому та юнацькому віці (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки). Саме тому процеси міграції молодих перспективних спортсменів є звичним явищем.

Міграція молодих перспективних спортсменів до кращих світових центрів підготовки призводить до їх концентрації в цих тренувальних закладах, що, в свою чергу, сприяє підвищенню рівня спортивної конкуренції між вихованцями. Це дозволяє сформулювати одну із головних особливостей процесу підготовки перспективних спортсменів – створення висококонкурентного середовища в групі підготовки.

Але при цьому варто пам'ятати, що створення висококонкурентного середовища в дитячо-юнацькому віці може мати і негативні наслідки для ефективності багаторічної підготовки спортсменів унаслідок різниці в темпах індивідуального фізичного розвитку. Це обумовлює перевагу в розвитку рівня

рухових якостей менш талановитих спортсменів у дитячо-юнацькому віці порівняно з більш талановитими, але гіршими за показниками фізичного розвитку. Таке явище дозволяє сформуванню другої особливості: відбір спортсменів з урахуванням діагностики рівня фізичного розвитку і перспектив подальшого удосконалення.

Для більш дорослих і кваліфікованих спортсменів (етап підготовки до вищих спортивних досягнень, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження рівня спортивних досягнень) в умовах впливу чинників міграції спортсменів та їх концентрації в провідних регіональних чи світових лігах характерна ситуація, коли вони мають критично відмінні показники змагальної практики. З одного боку, частина висококваліфікованих спортсменів мають близьку до максимальних показників змагальну практику, включаючи чемпіонат і Кубок країни, європейські кубкові турніри, чемпіонати світу та регіональні чемпіонати, Олімпійські ігри тощо. У цей же час інші висококваліфіковані спортсмени мають обмежені показники змагальної практики найвищого рівня, що призводить до зниження їх майстерності. Таким чином, особливістю підготовки спортсменів-професіоналів є інтеграція індивідуальних показників змагальної практики відповідного рівня в загальнокомандні показники інтегральної підготовленості. Це диктує необхідність широкого використання принципів індивідуалізації в поєднанні з груповими і командними взаємодіями.

Крім того, у сучасних умовах переваги отримують ті спортсмени, команди, які крім суто спортивних чинників підготовки змогли максимально якісно використати чинники позатренувальні, позазмагальні та навколишнього середовища. Йдеться про залучення до складу команд провідних спортсменів і тренерів, які виступали або працювали за кордоном. Значний тренувальний ефект, як правило, мають навчально-тренувальні збори в кліматичних умовах, які наближені до майбутніх змагальних умов; товариські ігри з командами, які є відповідними майбутнім суперникам на офіційних змаганнях за рівнем підготовленості та особливостями змагальної діяльності. Тобто мова йде про моделювання майбутньої змагальної діяльності.

Процеси інформатизації дають можливість вільного доступу до наукових і методичних ресурсів. Використання мережі «Інтернет» дозволяє тренерам і спортсменам швидко отримати необхідну інформацію, яка стосується як новітніх науково-методичних розробок у системі підготовки висококваліфікованих спортсменів, так і оперативну інформацію про стан команди суперника або конкретного спортсмена.

Звичайно, що в кожній країні склалися свої особливості підготовки спортсменів-професіоналів, які зумовлені історично-культурними цінностями, менталітетом і характером нації, особливостями державного

правління, соціально-економічним станом, особливістю ведення бізнесу тощо. Але, аналізуючи інформацію можна виділити спільні характерні риси:

- 1) багатосходинкова підготовка, особливо в ігрових видах спорту: професійні ліги – кожна команда, яка представлена у вищих дивізіонах має дочірні команди укомплектовані гравцями різного віку та кваліфікації; наявність академії;
- 2) ефективна багаторічна підготовка перспективних дітей і підлітків: діяльність шкільної системи виховання і масового шкільного спорту, що має виражену спортивну спрямованість з широкою мережею шкільних змагань;
- 3) рання спеціалізація у видах спорту, навіть за ігровим амплуа. Також спостерігається взагалі значне омолодження багатьох видів спорту. Набір дітей в групи початкової підготовки відбувається з 8-9 років у баскетболі, волейболі і гандболі, в тенісі з 5-6 років, в плаванні з 4-5 років, в гімнастиці з 3 років;
- 4) діяльність спортивних клубів різної форми власності;
- 5) поглиблене вдосконалення в студентських командах, особливо в США;
- 6) наближення тренувальної роботи до реальних умов змагальної діяльності. При цьому спостерігається збільшення кількості занять з великими навантаженнями протягом тижневого мікроциклу до 4-5; збільшення загальної кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму; зосередження особливої уваги на потужності виконуваної роботи;
- 7) збільшення обсягів змагальної діяльності, у тому числі і за рахунок комерційних змагань;
- 8) потужне медичне і рекреаційне забезпечення тренувальної і змагальної роботи, з можливістю визначення оперативного і прогнозованого станів організму;
- 9) широке впровадження у процес спортивної підготовки новітніх наукових знань як про саму людину – суб'єкт спортивної діяльності, так і про фізичне зовнішнє середовище;
- 10) розширення використання додаткових чинників: фізіотерапевтичних, таких наприклад, як електростимуляція м'язів, що виконують основну роботу; психологічного впливу;
- 11) використання різного роду технічних засобів, що сприяють додатковій мобілізації функціональних резервів організму: спеціальні тренажери,

що моделюють біомеханічні параметри змагальної вправи; пристрої, які створюють умови штучної гіпоксії; барокамери; екзоскелетон – «костюм», який дає можливість варіювати силу земного тяжіння та інші;

- 12) широке застосування методів моделювання, у тому числі тренувальної і змагальної діяльності, а також прогнозування, зокрема, раннього визначення перспективності занять видом спорту на основі генетичних досліджень;
- 13) висока кваліфікація тренерського та допоміжного складу (лікарі, масажисти, менеджери, юристи та інші);
- 14) висока якість спортивних споруд та інвентарю.