

*Ракитіна Т. І., Пахомов В. І. (Україна)*

## **ПРОБЛЕМА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

В теорії фізичного виховання склалася досить чітка система підготовки спортсменів високої кваліфікації, особливо на щорічних макроциклах. Це, природно, передбачає можливість використання результатів досліджень і тренувального досвіду в східних видах спорту для раціоналізації методу вдосконалення підготовки спортсменів.

Але ця передача не може здійснюватися механічно, без урахування специфіки діяльності спортсменів. Для перенесення, очевидно, необхідні не конкретні рекомендації, а перш за все загальне розуміння суті факторів, що визначають підготовленість спортсменів.

Так, у своїй книзі "Сучасна система спортивного тренування" Н. Г. Озолін пише: "Характеризуючи систему спортивної підготовки в цілому, можна сказати, що це багаторічний, цілорічний, спеціально організований процес виховання, навчання, розвитку, підвищення функціональних можливостей спортсменів - процес, складовими частинами якого є також гігієнічний режим, науковий, лікарський і педагогічний контроль, матеріальні умови, організація та ін., нерозривно пов'язані між собою на підставі певних принципів, правил і

У той же час соціальні причини, економічна основа суспільства і багато інших чинників мають першорядне значення.

На думку багатьох вчених (В. М. Дьячков, В. М. Зациорский, Л. П. Матвєєв, М. Я. Набатникова, Н. Г. Озолін і ін.), В число основних факторів, що визначають високий рівень працездатності і спортивних результатів, входить правильне планування в мікро- і макроциклах загальний обсяг тренувального навантаження в цілому і співвідношення її окремих компонентів.

Багаторічні тренування зазвичай плануються згідно з олімпійським чотирирічним циклом. В.П. Філін запропонував виділити чотири етапи при багаторічній підготовці:

- попередньої підготовки;
- початкової спортивної спеціалізації;
- поглибленої тренування;
- спортивного вдосконалення.

На основі багатого експериментального матеріалу Г.С. Туманян також визначив чотири етапи багаторічної підготовки:

- рання многоборної підготовка (від новачка до спортсмена I розряду);
- спеціальна підготовка (від I розряду до майстра спорту);
- демонстрація найвищих досягнень;
- поступове припинення занять спортом.

Критерієм ефективності підготовки спортсменів у цій стадії є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони. Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду спорту, становлення різних сторін підготовленості і їх інтеграції обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і неоднакову тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту чи майстра спорту міжнародного класу.

Л. П. Матвєєв в процесі багаторічної спортивної діяльності виділив три етапи:

- базової підготовки;
- максимальної реалізації спортивних можливостей;
- спортивного довголіття.

При уявній непослідовності вищевказаних класифікацій вони, тим не менш, досить чітко показують наступну типову вікову динаміку спортивних досягнень:

- початок занять;
- зростання;
- цвітіння;
- вищий рівень;
- стабілізація з можливим періодичним зниженням.

На тривалість етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей мають вплив різні фактори. В їх числі величина навантажень, сумарний обсяг роботи і особливості застосовуваних тренувальних засобів на попередніх етапах багаторічної підготовки; величина збережених функціональних резервів і адаптаційних ресурсів, раціональна і гнучка методика підготовки, орієнтована на пошук засобів і методів, що здатні стимулювати подальше зростання майстерності, стан здоров'я, психічна готовність до тривалої напруженої підготовки і т.д.

Також, раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічної тренування, на думку В. Платонова та інших фахівців, сильно ускладнюється необхідністю враховувати природні нахили спортсмена до формування різних аспектів спортивної майстерності. але, надмірна інтенсифікація і спеціалізація тренувального процесу при роботі з молодими спортсменами, які не досягли оптимальної вікової зони для демонстрації високих досягнень, призводить до великих втрат спортивних талантів. Використання найбільш потужних тренувальних стимулів в тренуваннях юних спортсменів обумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання адаптаційних можливостей їх організму.

Таким чином, у кожному конкретному виді спорту існують свої віхи багаторічної підготовки. Раціональне планування спрямованості навчального процесу залежить від багатьох факторів, головними з яких є: конкретні цілі та завдання підготовки на рік, закономірності становлення спортивної форми та календар змагань.