

3 досвіду підготовки спортивного резерву в Німецькій Демократичній Республіці

Резюме

Рассмотрены особенности подготовки спортивного резерва и отбора спортсменов для дальнейшего совершенствования с учетом их перспектив достижения высоких спортивных результатов в составе сборных команд.

Summary

The features of preparation of sport reserve and selection of sportsmen for further perfection taking into account their perspective to demonstrate high sport results in composition of national sports team are considered in the article.

Постановка проблеми.

Стрімке зростання досягнень у світовому спорті потребує постійного пошуку нових, більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивного резерву.

Найважливішим резервом підвищення ефективності олімпійської підготовки є вдосконалення системи дитячо-юнацького спорту в країні на основі сучасних даних науки і світової практики [6, 9]. Однією з основних проблем олімпійського спорту України можна вважати не ефективну роботу зі спортивним резервом, недостатньо інтенсивне поповнення збірних команд молодими перспективними спортсменами і як наслідок — велика кількість спортсменів, що не мають реальних перспектив для досягнення високих результатів на олімпійській арені.

Сьогодні до найбільш вивчених розділів системи підготовки спортивного резерву відносяться: методика розвитку фізичних якостей у віковому аспекті; система побудови багаторічної підготовки юних спортсменів; нормування і структура тренувальних навантажень; система відбору юних спортсменів; комплексний контроль підготовленості спортсменів; організаційно-методичні основи юнацького спорту.

Недостатньо досліджувалася проблема вдосконалення організаційних основ системи відбору в цілому. Аналіз літературних джерел і результатів досліджень свідчить, що сьогодні не освітлюються на належному рівні багато загальних і окремих питань з дослідження системи підготовки спортивного резерву, відбору і орієнтації спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [3, 4].

У зв'язку з цим актуальним вбачається всебічне вивчення іс-

нуючої системи дитячо-юнацького спорту і визначення основних напрямів її оптимізації.

Мета дослідження — проаналізувати досвід підготовки спортивного резерву в Німецькій Демократичній Республіці.

Методи і організація дослідження. У роботі було використано: аналіз та узагальнення літературних даних, програмних документів, історично-логічний метод.

Результати дослідження та їх обговорення. До початку 70-х років в НДР — країні з відносно невеликим населенням (близько 16 млн. чол.) — було створено виключно могутню систему резервного спорту і спорту вищих досягнень. Це знайшло відображення в організаційній структурі східнонімецького спорту, кількості тих, що займаються, розвитку матеріальної бази.

Раніше Німецький спортивно-гімнастичний союз об'єднував 7527 спортивних організацій із загальною кількістю членів близько 2,5 млн. осіб. Кількість спортивних груп становила більше 62 тис. Для занять було створено могутню матеріально-технічну базу: у країні працювали 304 стадіони, 118 закритих і 1074 відкритих плавальних басейнів, 528 водних стадіонів, 394 трампліни для стрибків на лижах, 1704 елінги для спортивних суден тощо. [10]. Найбільше уваги приділялося розвитку тих олімпійських видів спорту, які були широко представлені в програмах Олімпійських ігор і для розвитку яких в НДР були відповідні історичні, кадрові, матеріально-технічні передумови.

У другій половині 60-х — на початку 70-х років у Німецькій Демократичній Республіці (НДР) почала формуватися струнка організаційна система підготовки

стосовно різних етапів багаторічної підготовки і різного рівня майстерності спортсменів. Найнижчим ступенем цієї системи були тренувальні центри. Завданням цих центрів було масове навчання дітей, їх підготовка на початковому етапі багаторічного вдосконалення і відбір найбільш перспективних з них для переведення на наступний ступінь. Такі центри з різних видів спорту були створені у всіх районах 14 адміністративних округів країни. Наприклад, у легкій атлетичі налічувалося близько 250 центрів, у кожному з яких систематично тренувалися від 80 до 100 дітей, які пройшли початкове навчання і були визнані перспективними [1]. Дітей відбирали у результаті початкового навчання в пробних групах протягом декількох тижнів. Впродовж цього часу оцінювалося здоров'я дітей, їх статура, тестувалися фізичні можливості, здібності до освоєння техніки тощо. Така робота проводилася постійно протягом року.

У результаті з декількох тисяч дітей відібрано близько ста, з якими було організовано планомірну і якісну роботу на початковому етапі багаторічного вдосконалення, що охоплює, залежно від виду спорту, двохчотирирічний період. Уже через рік відраховувалося близько 50 % дітей, через два роки в групах залишалося 30–35 чоловік, а в ДЮСШ потрапляли не більше 10–15 [2].

На другий ступінь в дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) зараховувалися лише перспективні діти, які пройшли повний курс початкової підготовки і успішно виконали програму перевідних тестів. Юні спортсмени, що не мали серйозних перспектив для досягнення високих спортивних результатів, в ДЮСШ не зараховувалися. Саме цей момент чинив вирішальний вплив на ефективність підготовки віддаленого резерву збірних команд. У НДР після тренування в ДЮСШ у наступну ланку перево-

дилися від 60 до 80 % дітей (у СРСР через незадовільну якість роботи з дітьми і менш ефективного відбору — не більше 10 %) [1]. Мінімальний термін перебування в ДЮСШ, протягом якого дітей заборонялося відраховувати зі школи, — два роки. Наприкінці перебування в школі відбувався значний відсів, і на наступний ступінь — підготовка до вищих досягнень — переводилися тільки ті спортсмени, які за об'єктивними даними могли потрапити у збірні команди НДР.

На третьому ступені робота проводилася в центральному або окружному спортклубах. Кількість осіб, що займаються, становила близько 40 % тих, хто був у ДЮСШ. Принципи роботи в спортклубах були майже такими самими, як у групах або центрах олімпійської підготовки у СРСР. Спортклуби працювали у тісній взаємодії зі збірними командами юніорів і дорослих, й підготовку сильних спортсменів здійснювали спільно, чергуючи підготовку в клубах і на зборах збірних команд.

Організаційна структура олімпійської підготовки повністю відповідала прийнятій системі багаторічного планування, становила чотири етапи: 1 — базової спортивної підготовки, 2 — спортивної спеціалізації, 3 — спортивного вдосконалення, 4 — вищої спортивної майстерності [5].

Вік, коли діти розпочали заняття, тривалість етапів підготовки обумовлювалися специфікою виду спорту, статтю та індивідуальними особливостями.

Принциповою особливістю всієї системи олімпійської підготовки спортсменів НДР, що вигідно відрізняла її від тієї, що існувала в СРСР, було те, що на будь-якому етапі багаторічного вдосконалення (тренувальні центри, ДЮСШ, клуби, збірні команди) до підготовки залучалися лише ті спортсмени, у яких була зацікавлена збірна команда. Інші відраховувалися, що не виключало можливості тренуватися і змагатися в системі шкільного або студентського спорту, виступати за команди трудових колективів тощо [2, 8].

Особливістю системи олімпійської підготовки в НДР була відповідність матеріально-технічної бази вимогам ефективної підготовки на певному етапі багаторічного вдосконалення. Наприклад, у всіх 14 клубах, де культивувалася легка атлетика, працювали закриті легкоатлетичні манежі з синтетичним покриттям, що дозволяли тренуватися спортсменам за всіма дисциплінами (біг, стрибки, метання). У розпорядженні спортсменів були також зали і майданчики для спортивних ігор, зали для силової підготовки, відновлювальні центри, плавальні басейни. Вже тоді доріжки були обладнані фотодатчиками і автохронометрами, тренажерами для спорту і підвищення швидкісно-силових якостей. У кожному клубі були створені умови для проживання, повноцінного харчування, відпочинку, навчання тощо.

Для основної групи спортсменів, які входили до збірної команди і претендували на успіхи на міжнародній арені, були створені додаткові умови, що у системі централізованої підготовки забезпечували впровадження передових досягнень у галузі методики спортивної підготовки, дозволяли реалізувати "головні тренувальні акценти". Зокрема, в їх розпорядженні (2–3 збори протягом року) була тренувальна база з штучною гіпоксією в Кінбаумі; 3–4 збори протягом року проводилися на середньогірних і високогірних тренувальних базах (до 3000 м над рівнем моря); тренувальні центри для спеціальної підготовки з акцентом на силову і загальну фізичну підготовку — Рабенберг, Цинновіц, Оберхоф, кліматичний табір відновно-оздоровчої спрямованості. Подібним чином були оснащені і спортивні клуби, в яких готувалися спортсмени з інших видів спорту, що входили в систему олімпійської підготовки.

У 50–60-х роках у НДР, за прикладом СРСР, було сформовано широку мережу спортивних змагань — спартакіади піонерської організації імені Тельмана, дитячо-юнацькі спартакіади, загальнореспубліканські спартакіади.

Фінальним стартам спартакіад передували районні та окружні спартакіади [8]. Окрім цього в кожному виді спорту діяла широка мережа змагань різного рівня. Наприклад, у 70—80-х роках в НДР тільки з легкої атлетики щорічно проводилося від 200 до 250 змагань, в яких брали участь спортсмени різного рівня підготовленості та різного віку — новачки, юні спортсмени, члени збірних команд навчальних закладів, підприємств, чемпіонатів тощо; змагання з окремих видів і груп легкої атлетики (біг по вулиці на 20—30 км, “День метальника”, “День стрибунів”, “Змагання під музику” та ін.), традиційні міжнародні змагання і матчеві зустрічі (Олімпійський день, матчі СРСР — НДР, НДР — США, НДР — Велика Британія, НДР — Румунія — Італія тощо). Таким чином, спортивними змаганнями були охоплені практично всі, хто займається легкою атлетикою; те саме відбувалося і з інших видів спорту [7]. У системі дитячо-юнацького спорту змагання використовувалися як ефективний засіб спортивного тренування, контролю за його ефективністю, відбору перспективних дітей. Фахівці НДР уважно стежили за тим, щоб змагання не стимулювали форсовану підготовку, гонитву за рекордами. Ще одним важливим моментом було і те, що змагання і склад їх учасників планувалися так, щоб діти, підлітки, хлопці і дівчата виступали в умовах гострої конкуренції, мали шанси на перемогу, а програма змагань відповідала завданням етапу підготовки і дозволяла виконувати контрольні функції [2]. Участь у змаганнях зі спортсменами старшого віку і явно сильнішими вважалася недоцільною, перш за все, в плані психологічної підготовки — формування впевненості в своїх силах, націленості на перемогу, граничної мобілізації функціональних можливостей і прояву вольових якостей в умовах гострого суперництва.

На рівні спорту вищих досягнень спортсмени були орієнтовані на досягнення найвищих

результатів у головних змаганнях року. Вся система внутрішніх і міжнародних змагань планувалася так, щоб не порушувати процес планомірної підготовки до головних змагань. У випадку, якщо змагання, що включено у міжнародний календар, могли порушити тренувальний процес, сильні спортсмени НДР брали участь у таких змаганнях без спеціальної підготовки, використовуючи їх старту як контрольні. Часто вони взагалі пропускали такі змагання, надаючи право для участі спортсменам з найближчого резерву. Можна привести багато прикладів, які свідчать про те, що сильні спортсмени НДР не брали участі навіть у чемпіонатах Європи, якщо вона порушувала процес підготовки до Олімпійських ігор або чемпіонатів світу. У підсумку цей підхід призводив до того, що близько 60—70 % членів збірних команд НДР показували найвищі результати в головних змаганнях — чемпіонатах світу і Олімпійських іграх, тоді як їх основні конкуренти виступали менш успішно.

Наприклад, спортсмени СРСР виходили на пік готовності у момент головних стартів у 40—50 % випадків, а США — 20—25 %.

Підготовка спортсменів НДР до Олімпійських ігор будувалася на основі концепції підготовки спортсменів у чотирирічному олімпійському циклі. На її основі розроблялися методичні концепції підготовки і програмне методичне забезпечення в кожному з олімпійських видів спорту.

Принциповою особливістю організації і методики підготовки в кожному черговому олімпійському циклі була постійна орієнтація на пошук нових, більш сучасних і ефективних підходів до організації підготовки і змісту тренувального процесу. Так, така орієнтація чітко простежується у змісті методичного алгоритму концепції олімпійської підготовки з бігу і ходьби.

Програми містили розроблені до деталей усі складові системи спортивної підготовки, починаючи від загальної структури, періодизації, динаміки навантажень і закінчуючи засобами відновлення

й стимуляції працездатності, безпосередньою підготовкою і участю у змаганнях. Наприклад, на етапі безпосередньої підготовки до змагань для кожного конкретного спортсмена складалася докладні плани, які включали такі розділи:

постановка мети змагання, орієнтація на конкретних суперників, звання до спортивних споруд, снарядів та інших особливостей змагань, адаптація до часу змагань, психологічна настройка, навантаження перед змаганнями, від'їзд на змагання, поведінка у дорозі, розміщення і умови проживання, поведінка і режим дня безпосередньо перед стартами, тактичний план, підготовка до старту (загальна, спеціальна, фізіологічна, рухова, психічна, морально-вольова). До кожного з цих розділів розроблялися загальні (базові) вимоги, на основі яких формувалися індивідуальні плани.

Такий самий підхід реалізовувався і відносно решти компонентів системи підготовки і діяльності, змагання. При цьому планування базових положень здійснювалося великою групою фахівців різного профілю, враховуючи визначальну роль науковців, а формування індивідуальних програм — тренерами і співробітниками наукових груп в рамках строго окресленого діапазону. Ця принципова позиція зумовлювала високу якість системи підготовки спортсмена НДР і надавала їм значну перевагу перед спортсменами багатьох країн, у тому числі й СРСР, де роль тренера, його права в процесі підготовки, реалізації особистих поглядів були значно ширше, а у багатьох випадках тренери працювали практично безконтрольно, відповідаючи лише за кінцевий результат.

Підготовка спортсменів у НДР відрізнялася важливими особливостями. По-перше, комплексністю і системністю підходу, що припускало використання і поступове вдосконалення різних

складових системи підготовки. По-друге, постійним вдосконаленням різних розділів, прагненням до максимального використання досягнень науки, світового досвіду, новаторськими рішеннями. Багато в чому завдяки науковим розробкам і практичній діяльності у період 70—80-х років у сфері як загальної теорії підготовки спортсменів, так і теорії та методики підготовки з низки видів спорту (перш за все циклічних) було відмічено суттєвий прогрес, який за темпами неможливо було порівняти з тим, який був у період 50—60-х років і протягом всього періоду після об'єднання Німеччини в 1990 році.

До основних напрямів, внаслідок яких і була забезпечена висока ефективність підготовки спортсменів у НДР, можна віднести такі:

формування багатоступінчастої системи організаційного і матеріально-технічного забезпечення підготовки до Олімпійських ігор: дитячо-юнацький спорт — олімпійський резерв — збірні команди;

створення і реалізація багатоступінчастої системи спортивного відбору, яка забезпечувала залучення до підготовки спортсменів, здатних досягти вищих досягнень на світовому рівні, усунення від олімпійської підготовки спортсменів, що не відповідають цим вимогам;

вдосконалення багатоступінчастої системи багаторічної підготовки, орієнтованої виключно на досягнення найвищих результатів на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу в оптимальних для цього виду спорту вікових межах;

побудова і реалізація системи річної підготовки (тренувальна і змагання діяльність, засоби відновлення і стимуляції працездатності і т. д.), зміст якої підпорядкований головному завданню — досягненню піку готовності до головних змагань року — чемпіонатів світу або Олімпійських ігор;

планування гранично допустимих обсягів та інтенсивності тренувальної і змагальної діяль-

ності протягом року, що безпосередньо передуює Олімпійським іграм;

розробка структури завершального 5—8-тижневого етапу безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор, орієнтованого на досягнення піку готовності до моменту старту в головних змаганнях (динаміка навантаження, позазмагальні та позатренувальні чинники, засоби відновлення, психологічна настройка тощо);

органічний взаємозв'язок спрямованості тренувального процесу, динаміки навантажень із засобами відновлення і спеціальними дієтами;

фармакологічне стимулювання працездатності в тренувальній і змагальній діяльності і адаптаційних реакцій з використанням дозволених і заборонених (в основному, анаболічні стероїди) фармакологічних засобів;

ефективна система маскування застосування заборонених фармакологічних препаратів;

оперативний, поточний і етапний контроль ефективності адаптаційних реакцій на тренувальні й змагальні навантаження (біохімічні методи, пов'язані з працездатністю в спеціальних тестах) з метою корекції і оптимізації побудови різних структурних утворень тренувального процесу — занять, мікроциклів, мезоциклів тощо;

формування моделей підготовленості до діяльності, змагання, орієнтованих на досягнення запланованого результату, і їх використання з метою індивідуалізації процесу підготовки;

обґрунтування і широке використання підготовки в умовах середньогір'я та високогір'я, а також штучної гіпоксії як ефективного засобу стимуляції адаптаційних реакцій спортсменів вищої кваліфікації, що спеціалізуються у видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості;

розробка високоефективного спортивного інвентарю, форми, адаптованих до індивідуальних особливостей спортсмена (сани, боби, лижі, велосипеди, веслові судна, костюми тощо);

обґрунтування і впровадження різноманітних діагностичних

комплексів і спеціальних тренажерів з метою оптимізації процесу техніко-тактичної і функціональної підготовки;

морально-психологічна та ідейно-патріотична спрямованість тренувальної і змагання діяльності, орієнтована не тільки на досягнення високих спортивних результатів, але і на рішення політичних завдань, пов'язаних із авторитетом і положенням країни на міжнародній арені.

Таким чином, державна система олімпійської підготовки спортсменів НДР почала формуватися наприкінці 60-х років, після того як НДР отримала право виступати самостійною командою. Перші серйозні результати цієї системи визначилися вже у 1972 р., ще в період свого становлення. Проте повною мірою потенціал східнонімецького олімпійського спорту виявився в 1976—1988 рр.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Таким чином, підходи, що розглядалися в дослідженні, в сучасних умовах розвитку спорту в країні дозволяють знайти найбільш ефективні способи підготовки ближнього та віддаленого резерву, враховуючи існуючі традиції та можливості всієї системи українського спорту. Для вдосконалення організаційних основ системи багаторічної підготовки та системи відбору необхідно враховувати основні закономірності раціональної системи багаторічного удосконалення, рівномірний розподіл ресурсів на кожному з етапів, зв'язок системи відбору з етапами багаторічної підготовки, кількісний склад спортсменів на кожному з етапів підготовки та взаємодію всіх ланок дитячо-юнацького спорту та спорту вищих досягнень.

1. Зеличенко В.Б., Куваев В.И., Суслов Ф.П. Система подготовки юных легкоатлетов ГДР в тренировочных центрах // Научно-спортивный вестник. — 1982. — № 2. — С. 27—29.

2. Крыжановская Г.И. Совершенствование системы физического воспитания подрастающего поколения в ГДР // Научно-спортивный вестник. — 1978. — № 1. — С. 32—34.

3. Никитушкин В.Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта // Теория и методика физической культуры. — М., 2003. — № 3. — С. 35—37.

4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. — М.: Советский спорт, 2005. — 232 с.

5. Платонов В.Н и др. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиад 2008 г. в Пекине // Наука в олимпийском спорте. — 2005. — № 1. — С. 31—43.

6. Платонов В., Сахновский К. Концептуальные положения развития юношеского спорта в Украине // Материалы II Междунар. форума “Молодежь — Наука — Олимпизм”. — М.: Современный спорт, 2002. — С. 173—176.

7. Разумовский Е.А. Стратегия планирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в олимпийском цикле подготовки (Концепция ГДР) // Научно-спортивный вестник. — 1985. — № 2. — С. 38—40.

8. Ульрих К. Спорт в Германской Демократической Республике. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 112 с.

9. Шинкарук О. Формування сучасного погляду на систему відбору спортсменів в олімпійському спорті // Зб. наук. праць із галузі фізичної культури та спорту “Молода спортивна наука України”. — Вип. 10, Т. I. — 2006. — С. 444—449.

10. Хайнце Г. Германская Демократическая Республика. Спортсмены стран социализма на международной арене. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — С. 67—71.