

# ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЧОТИРИРІЧНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛАХ

Платонов В.М., Дрюков В.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту

**Анотація.** В статті розглянуті принципи, характерні для організації і підготовки спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах, які, незважаючи на надзвичайну важливість, не завжди враховуються в організації підготовки спортсменів високої кваліфікації до Олімпійських ігор. Показано необхідність не тільки розробки нових принципів як нормативних положень організації і проведення підготовки спортсменів високої кваліфікації до Ігор Олімпіад, але й уточнення, і доповнення існуючих.

**Ключові слова:** індивідуалізація, мотивація, оптимізація, олімпійські ігри, планування, принципи, централізація, чотирирічний олімпійський цикл, етапність.

## **Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Стрімкий розвиток олімпійського спорту, що спостерігається за останнє десятиріччя, вимагає якісно нового підходу до системної організації та проведення підготовки спортсменів високої кваліфікації до Олімпійських Ігор.

У системі категорій спортивної науки та методики підготовки спортсменів важливе місце посідають основні закономірності, принципи спортивного тренування. Основні закономірності, властиві загальній теорії, методиці та практиці підготовки спортсменів, досить повно викладено в працях багатьох авторів [1-10]. Однак величезний прогрес у науково-методичному, організаційному, матеріально-технічному забезпеченні спорту вимагає не тільки розробки нових принципів як нормативних положень організації і проведення підготовки спортсменів високої кваліфікації до Ігор Олімпіад, але й уточнення та доповнення наявних.

У цій праці зроблено спробу виявити та обґрунтувати ряд принципів - як нормативних положень, які цілісно відображають її об'єктивні закономірності в процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації, так і виявлення їх зв'язку з більш загальними принципами, що мають значення для правильної орієнтації діяльності тренера та спортсмена в чотирирічних олімпійських циклах.

Робота виконана за планом НДР Державного-науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

**Мета досліджень** — вивчення та виявлення нових принципів, характерних для раціональної організації і проведення спортивної підготовки спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах.

**Методи досліджень.** Дослідження ґрунтувалися на аналізі спеціальної літератури і документів, узагальненні досвіду передової спортивної практики та застосуванні історичного методу.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проведення досліджень передбачало вивчення наявних знань про основні закономірності, принципи реалізації тренувального процесу та змагальної діяльності, а також виявлення нових принципів, характерних для раціональної організації та проведення спортивної підготовки

спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах до Ігор Олімпіади.

Дослідження стосувалися не тільки нових принципів як нормативних положень організації і проведення спортивної підготовки спортсменів високої кваліфікації до Ігор Олімпіад, але й уточнення наявних.

Уперше дидактичні принципи навчання (наочність, тривалість, доступність, свідомість й активність, систематичність і послідовність) було запропоновано 350 років тому видатним чеським педагогом і прогресивним діячем Я.А.Коменським. Потім ці принципи навчання доповнювались (індивідуальний підхід, науковість, виховний характер навчання тощо) з урахуванням провідних дидактичних ідей і відповідних засобів навчання, які надавали у розпорядження викладача сучасна наука та технічна думка. Дидактичні принципи — це основні положення, на які необхідно спиратися під час навчання. Це найбільш загальні положення, які застосовуються на всіх ступенях навчання. Дидактичні принципи тісно пов'язані з закономірностями пізнавальної діяльності дітей та метою навчання.

Не викликає сумніву, що педагогічні принципи, які виражають загальні закономірності навчання і виховання, є характерними і для спортивного тренування.

Поглиблене пізнання об'єктивних закономірностей спортивного тренування демонструє їх велику кількість, суперечливість, можливість поділу визначених принципів на групи.

Перша група охоплює загальні принципи дидактики, які характерні для будь-якого принципу навчання і виховання (наочність, тривалість, доступність, свідомість й активність, систематичність і послідовність, індивідуальний підхід тощо).

До другої групи належать специфічні принципи спортивного тренування, які відбивають закономірні зв'язки між тренувальним впливом і реакцією на нього з боку організму спортсмена, а також між різними складовими змісту спортивного тренування (спрямованість на вищі досягнення, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень, циклічність процесу підготовки, єдність взаємозв'язку структур змагальної діяльності та структур підготовленості тощо).

До третьої групи належать принципи, які узагальнено відображають організацію тренувального процесу (базову підготовку, моделювання, керованість та підконтрольність, формально-евристичну єдність тощо).

Аналіз науково-методичної літератури, накопичений експериментальний матеріал, узагальнений досвід передової спортивної практики дозволили доповнити й обґрунтувати цілу низку принципів, характерних для організації і проведення спортивної підготовки спортсменів високого класу до Ігор Олімпіади. При цьому ми дотримувались ретельного збереження традиційних формулювань, вводячи до них лише в міру необхідності новий зміст, який відповідає сучасному стану олімпійського спорту і віддзеркалює деякі нові настанови, властиві для спорту вищих досягнень. До них належать:

*Принцип етапності.* В основі принципу лежить виділення в структурі підготовки спортсменів високого класу чотирирічного олімпійського циклу як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного спортивного вдосконалення. У зв'язку зі згаданим вище, багато видатних спортсменів світу мали можливість взяти участь у 2-4 Олімпійських іграх. Таких самостійних етапів може бути декілька.

Реалізація цього принципу знаходить своє відображення в цільових комплексних програмах підготовки спортсменів до Олімпійських ігор.

Принцип побудови програми такий:

- підводяться підсумки виступу в головних змаганнях чотириріччя;
- здійснюється ретельний аналіз показаних результатів;
- аналізуються втрачені можливості та допущені помилки;
- визначається співвідношення сил українських спортсменів з основними конкурентами;
- розкриваються характерні світові тенденції розвитку виду спорту, напряму, ускладнення змагальних програм у видах спорту зі складною координаційною структурою, підвищення виконавчої майстерності, загострення конкуренції тощо;
- подається прогноз конкурентоспроможності виду спорту на головних змаганнях і формується головна мета підготовки; розробляється технологічна схема управління чотирирічних і річних циклів підготовки.

Слід зазначити, що підготовка спортсменів високого класу в чотирирічних олімпійських циклах повинна бути процесом, що чітко управляється, мати суто індивідуальний характер і відповідати головному напряму, а також, дотримуючись основних тенденцій загальної стратегії підготовки, мати різницю в процентному складі окремих параметрів тренувальних навантажень в річному і багаторічному циклах олімпійської підготовки.

*Принцип програмно-цільового планування і управління.* Цей принцип передбачає орієнтацію не на процес діяльності, а на кінцеві результати, яких ми прагнемо досягти. Суть програмно-цільового планування і управління полягає в тому, що створюється чітке уявлення про ресурси, можливості, бажані результати і шляхи їх досягнення. Такий план передбачає визначення головної мети, постановку завдань за окремими видами підготовки спортсмена і формування конкретних заходів з метою вирішення поставлених завдань.

Ефективність управління спортивним тренуванням пов'язана з чітким кількісним вираженням структури підготовленості та змагальної діяльності, що є характерним для конкретної дисципліни того чи іншого виду спорту. З цією метою здійснюється розробка моделі підготовленості та змагальної діяльності, яка є орієнтиром та вихідним рівнем підготовленості спортсмена. Потім шляхом співставлення індивідуальних даних спортсмена з модельними даними визначаються напрями роботи та шляхи досягнення заданого спортивного результату. Наступний етап - підбір засобів та методів тренування, які сприяють досягненню запланованих результатів, розподіл засобів у часі - планування тренувального процесу. Завершальними операціями цього циклу є комплексний контроль над ефективністю тренувального процесу і (якщо необхідно) його корекція.

Дотримання цього принципу передбачає досягнення за певний час і до точно визначеного терміну необхідного рівня спортивних результатів. Той факт, що на Олімпійських іграх лише від 20 до 40 % спортсменів можуть повторити чи показати свої найкращі результати, а рекордсмени світу і спортсмени, які мають найкращі результати сезону, не завжди стають олімпійськими чемпіонами, свідчить про те, що серед низки чинників впливу на підготовку спортсмена не останню роль відіграє вміння тренера керувати процесом спортивного тренування.

Реалізація цього принципу зводиться до організації такого цілеспрямованого впливу на спортсмена, щоб його підготовленість відповідала заданому стану у визначений час.

*Принцип оптимізації.* Цей принцип передбачає постійне прагнення до оптимізації процесу підготовки за рахунок раціонального використання всіх видів підготовки в межах розробленої структури тренувального процесу.

Реалізація цього принципу полягає в науковому обґрунтуванні такої методики побудови вузлових структурних утворень тренувального процесу, яка дозволила б сполучити такі необхідні умови сучасного спортивного тренування: виконання великих сумарних обсягів тренувальної роботи, які відповідають вимогам сьогодення і прогнозам на найближчі роки; можливість прояву рухових якостей, мобілізації функціональних систем і механізмів на рівні, який здатний стимулювати ефективний перебіг адаптаційних процесів; профілактику явищ перевтоми і перенапруження функціональних систем спортсменів.

Слід обрати такі напрями досягнення мети, які забезпечують максимальну ефективність. Ідеться про такий розподіл навантаження, під час якого мінімальні енергетичні затрати давали б максимально можливий корисний результат.

*Принцип індивідуалізації.* Незважаючи на загальну визначеність принципу індивідуалізації у працях багатьох авторів [1, 4 - 6, 8 - 10,] та інших, це питання ще недостатньо вивчено, і врахування індивідуальних особливостей може відкрити нові перспективи у практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації в межах чотирирічного олімпійського циклу.

Цей принцип означає, що мету і завдання підготовки спортсмена, засоби, методи виконання тощо необхідно добирати відповідно до статі та віку тих, хто займається, рівня функціональних можливостей, спортивної підготовленості, з урахуванням психічних якостей, характеру тощо.

Реалізація цього принципу передбачає що в межах загальних правил тренувальний процес має бути пристосований до особливостей кожної людини, її фізичних і психічних здатностей та стану на цей момент. Навантаження за своєю величиною, складністю не повинні перевищувати рівня фізичних можливостей спортсмена.

*Принцип інтеграції і централізації підготовки.* Передбачає планування та організацію спільної підготовки членів національної команди. Передбачається концентрація фінансових, матеріально-технічних, педагогічних і медико-біологічних зусиль однієї або кількох спортивних організацій в межах чинної структури управління.

Реалізація цього принципу знаходить своє відображення у проведенні спільних навчально-тренувальних зборів різної спрямованості і тривалості для членів національної команди.

*Принцип мотивації.* Визначає поведінку спортсмена, багато в чому зумовлюючи кінцевий результат його діяльності. Мотивація є ніби фоном, на якому формується мета, і якщо тренер не знає особливостей мотивації свого учня, йому буде дуже важко сформулювати у нього стійку цільову установку на досягнення найвищого спортивного результату.

Реалізація цього принципу міститься у формуванні мотивації досягнення найвищих результатів у спорті з урахуванням мотивів спортсмена.

**Висновок.** Розвиток наукових знань про загальну теорію підготовки спортсменів в олімпійському спорті спонукає до формування широко-узагальнюючих принципів організації та проведення спортивної підготовки спортсменів в чотирирічних олімпійських циклах. Досвід підготовки спортсменів високої кваліфікації, результати досліджень дозволили наповнити згадані компоненти цієї системи принципів (етапність, програмно-цільове планування і управління,

оптимізація, індивідуалізація, інтеграція і централізація, мотивація) новим змістом, визначити валідні засоби та методи, вивчити функціональні зв'язки співвідношення з метою і завданнями підготовки, рівнем функціональних резервних можливостей організму спортсмена, станом його здоров'я тощо.

Таким чином, перелічені принципи стисло відображають науково-методичні положення організації і проведення спортивної підготовки спортсменів високого рівня до Олімпійських Ігор в чотирирічних циклах. Запропонована система забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації є цілісним динамічним утворенням, яке дозволяє гостро реагувати на вирішення як основних, так і допоміжних завдань підготовки. Впровадження зазначених принципів у практику підготовки спортсменів-олімпійців дозволяє долати складності у вирішенні питань і проблем, що розглядаються, та дає можливість сконцентрувати зусилля багатьох організацій на вирішенні основних завдань, що дозволяє уникнути дублювання діяльності та сприяє економії ресурсів.

### Література

1. Верхошанский О. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 2. - С. 24-31.
2. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 8. - С. 12-20.
3. Жмарев Н.В., Савицкий П.Ф. Применение некоторых принципов организации в решении задач подготовки результативных спортсменов к международным соревнованиям // Современный олимпийский спорт. Материалы междунар. конгр. — К.: КГИФК 1993. - С. 39-40.
4. Матвеев Л.П. Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена // Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. - 1999. - С. 221-258.
5. Платонов В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ - 1995. - С.20-29.
- 6 Платонов В.Н. Цель, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной подготовки // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература. - 1997,-С. 194—206.
7. Смоленский В.Н., Гавердовский Ю.К. Принципы и структура тренировки в гимнастике // Спортивная гимнастика. - К.: Олимпийская литература. - 1999. - С.338-351.
8. Чернов К.Л. Принципы управления подготовкой спортсмена. - М.: Госкомспорт РСФСР, 1986. - 68 с.
9. Berder J., Harre D., Ritter I. Principles of athletic training // Principles of Sport Training. – Berlin: Sport Verlag, 1982. – S. 73 – 78.
10. Schnabel G. Prinzipien des sportlichen // Trainingswissenschaft. – Berlin: Sport Verlag, 1994. – S. 282 – 294.