

Секція 2

Теорія та методика підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський і професійний спорт

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНООРСТВАХ

Алла Альошина¹, Софія Подвальна²

¹*Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;*

²*Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Система багаторічної підготовки спортсменів передбачає такі етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень. Завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я дітей, загальна фізична підготовка, усунення недоліків на рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту та різноманітним допоміжним та спеціально-підготовчим вправам [1; 3].

Рання спеціалізація, зазвичай, є одним з найбільш ефективних шляхів досягнення високих спортивних результатів уже на початкових етапах підготовки. Звичайно, такий підхід у більшості випадків може дати позитивний ефект, але у більшості випадків це призводить до того, що юні спортсмени, при досягненні високих результатів мають досить слабку функціональну підготовку. Внаслідок цього першочерговий швидкий зріст спортивно-технічної майстерності призводить до подальшого тривалого застою у рості результатів. Такий факт змусив переглянути тренерів свої погляди, щодо ранньої вузької спеціалізації, і надати перевагу різносторонній підготовці юних спортсменів [1; 2].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду підготовки спортсменів, аналіз та синтез.

Результати дослідження. Як засвідчує практика підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних єдиноборствах, що рання спортивна спеціалізація та орієнтація на досягнення високих спортивних результатів на змаганнях різного роду призводить до невиправданого форсування результатів і обмежує термін спортивної кар'єри, зокрема, термін виступу на змаганнях [2].

Аналіз виступу на змаганнях юних спортсменів, що спеціалізуються у єдиноборствах, засвідчив що чимало спортсменів, підготовку яких пришивидшували з метою якнайшвидшого досягнення максимально високих результатів, передчасно досягали успіху, а пізніше невиправдано рано закінчували свою спортивну кар'єру [1; 3].

На сучасному етапі розвитку спортивної науки управління тренувальним процесом юних спортсменів, які спеціалізуються у єдиноборствах, розглядається з системних позицій. Так, згідно системного підходу, вдосконалення спортивної майстерності юних спортсменів потребує пошуку найбільш оптимального співвідношення підсистем та найбільш раціональних шляхів переходу із одного стану в інший. Варто також зазначити, що врахування та використання будь якої системи факторів передбачає якісні та кількісні зв'язки, які мають вплив на розвиток певного стану спортсмена [1; 2].

Системний підхід, в аспекті проблем моделювання, передбачає використання наступних положень:

- розробку програми-моделі, яка розкриває зміст тренувального процесу з врахуванням вихідного рівня підготовленості спортсмена;
- організація системи комплексного контролю за виконанням запланованої програми підготовки та порівняння отриманих результатів з проміжними модельними характеристиками підготовки;
- корекція розробленої програми підготовки.

У теорії підготовки спортсменів, зокрема, у розділі моделювання підготовки, розрізняють три різновиди моделей:

- загальні моделі для усіх видів спорту;
- загальні для певної групи видів спорту;
- модельні характеристики специфічні для кожного виду спорту.

Варто також зазначити, що на відміну від моделей підготовки найсильніших спортсменів, для юних спортсменів установка на досягнення максимальних результатів має характер перспективної цілі, а на перший план виходить мета ефективної базової підготовки [1; 2].

Як засвідчує аналіз літератури, при створенні моделі підготовки юного спортсмена, до найважливіших факторів, які необхідно враховувати відносять:

- спортивний стаж;
- рівень фізичного розвитку, зокрема комплекс морфофункціональних показників, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку, а також функціональну підготовленість організму;
- особливості змагальної діяльності у даному віці, які відобразяться у змагальній моделі;
- рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;
- рівень засвоєння спортсменом основних техніко-тактичних дій на певному етапі підготовки.

Усе викладене вище дає підставу стверджувати, що у ранньому віці тренувальний процес має бути спрямований на різносторонній розвиток організму спортсмена, тому на цьому етапі підготовки головною має бути модель потенціальних можливостей, яка визначає подальший характер фізичного розвитку [1; 2; 3].

Водночас, по мірі росту спортивного стажу відповідно до зміни різних рівнів підготовленості спортсмена відбуваються і зміни в ієрархії моделей. Так. Якщо на початкових етапах підготовки спортсменів переважає модель потенціальних можливостей, то при підготовці спортсменів високої кваліфікації провідною стає модель спортивної діяльності [1; 2].

Висновки. Аналіз літературних джерел засвідчує, що при побудові структури тренувального процесу необхідно враховувати усі фактори, які визначають досягнення в конкретному виді спорту, враховуючи вік спортсмена і спортивний стаж, і для кожного із них мають бути розроблені узагальнені теоретичні моделі структури спортивних досягнень.

Джерела та література

1. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / под общ. ред. А. Е. Тараса. Минск: Харвест, 2003. 640 с.
2. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 240 с.
3. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель. Москва: Фаир-пресс, 2005. 400 с.