

## Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Віктор Корягін

### Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків

*Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Слід відзначити одну важливу специфічну особливість сучасного спорту. Сьогодні фахівці вказують на факт подовження всього періоду багаторічної системи підготовки, насамперед, за рахунок збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей [2].

Водночас це положення вимагає більшої тривалості базової підготовки. Унаслідок унікальності представників світової спортивної еліти в командних спортивних іграх система періодизації багаторічної підготовки передбачає посилення ролі індивідуального підходу при плануванні багаторічного навчально-тренувального процесу на основі прогнозування тенденцій біологічного розвитку й зростання потенційних можливостей спортсмена (Є. Є. Абрамов, 2006; В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Нікітушкін, 2009; Р. Х. Суботін, 2011).

Необґрунтована практика проведення дитячих змагань і значні тренувальні навантаження без урахування вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів-ігровиків призводять до порушень із боку діяльності функціональних систем організму (кардіореспіраторної, нервової, кістково-м'язового й суглобово-зв'язкового апарату). Отже, експлуатація вікових особливостей розвитку, провокуючи раннє зростання спортивних досягнень, не розв'язує завдань базової підготовки, тим самим не забезпечуючи «спадкоємність» рівня готовності дітей, підлітків і юнаків до виконання завдань наступних етапів багаторічної спортивної підготовки.

Очевидно, що саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку перспективної спортивної молоді в командних спортивних іграх повинна визначати структуру та зміст системи багаторічного вдосконалення юних спортсменів.

**Мета дослідження** – аналіз сучасних систем багаторічної підготовки юних спортсменів у командних спортивних іграх.

**Методи дослідження** – аналіз спеціальної літератури й програмно-нормативних документів, системний аналіз, метод педагогічного спостереження.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** В основі ефективної системи багаторічної підготовки, безумовно, повинно лежати прагнення до забезпечення умов, у яких спортсмен здатний проявити максимально можливий результат, що впливає з його природних задатків і закономірно розвиненого на їх основі широкого кола здібностей. Реалізація цього прагнення може бути забезпечена виключно планомірною й тривалою підготовкою (від 7–8 до 10–12 років залежно від специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена), орієнтованою на оптимальну вікову зону, й уключає чотири приблизно однакових за тривалістю етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень (В. М. Платонов, 1997).

Щодо цього цікавий досвід побудови довготривалих програм підготовки спортивних талантів у країнах Західної Європи, який, до речі, має загальну структуру періодизації в більшості командних спортивних іграх [7; 8]. Зокрема, багаторічний процес підготовки спортивного резерву ділиться на два періоди, кожен із яких має пріоритетну спрямованість:

- період розвитку й навчання (7–15 років) забезпечує розвиток індивідуальних здібностей юних спортсменів за допомогою використання великої кількості ігрових завдань, тренувальних і навчальних ігор;
- період змагань (із 16 років до професійної команди) забезпечує розвиток ігрового потенціалу кожного спортсмена за допомогою активної участі в іграх на результат.

Такий практичний підхід у командних спортивних іграх цілком відповідає ключовим положенням загальної теорії періодизації багаторічної підготовки спортсменів [6]. Як указує В. М. Платонов,

процес багаторічної підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку спорту може бути розділений на дві тривалі стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки та організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Детальніше зупинимось на першій стадії, яка охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Критерієм ефективності підготовки спортсменів на цій стадії вважають дотримання закономірностей становлення вищої майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень у нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони. Ніякі зовнішні чинники не повинні порушувати раціонально побудований процес багаторічної підготовки. Насамперед, тут має бути повністю усунуто прагнення до досягнень у дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої спеціалізації й застосування обсягів роботи, засобів та організаційних форм підготовки, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу.

Отже, від початку занять спортом до виходу на рівень вищих досягнень, змагальна діяльність підпорядкована тренувальній (освітній) діяльності.

Аналіз результатів роботи тренерів-практиків свідчить про те, що існує в системі багаторічної підготовки спортсменів-ігровиків виділення організаційно різних структур віково-кваліфікаційної спрямованості є умовним. Практично тренери дитячих спортивних шкіл змушені орієнтуватися не на завдання, що стоять перед різними етапами підготовки, а на директивні документи до вимог щодо виконання розрядних нормативів, починаючи з 10-річного віку.

Відповідно до структури багаторічної підготовки спортсменів-ігровиків, діти повинні навчатися на етапі початкової підготовки із шести до 10 років, на етапі попередньої базової підготовки – із 10–16 років, на етапі спеціалізованої базової підготовки – із 16–19 років і на етапі підготовки до вищих досягнень – із 19 років і старше.

Рекомендований поділ на етапи підготовки вказує на скорочення тривалості першої стадії (базової підготовки) за рахунок збільшення другої.

На жаль, слід констатувати, що наявні нормативні документи не враховують найважливіші закономірності становлення спортивної майстерності, які повинні бути покладені в основу раціонально побудованої системи багаторічної підготовки й спрямовані на підвищення якості навчально-тренувального процесу, а не на досягнення спортивних результатів.

Фактично такий шлях – це шлях суперечності між тренувальною та змагальною діяльністю.

Навіть при найбільш позитивному впливі на масовість і популярність футболу, баскетболу й хокею в системі змагань вікових груп часто існує дуже серйозний недолік. Прагнення до перемог, рекордів стимулює спортивних керівників і тренерів до ранньої вузької спеціалізації та форсованої підготовки дітей і підлітків до змагань у відповідних вікових групах. У підсумку це призводить до того, що більшість спортсменів, котрі домоглися високих результатів у вікових групах, утрачають перспективи для подальшого спортивного вдосконалення й залишають спорт, не витримуючи конкуренції з атлетами, які планомірно готувалися [5].

Така орієнтація помилкова, оскільки призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена. Задовго до досягнення оптимальної вікової зони для демонстрації найвищих результатів юні спортсмени застосовують методiku тренування кваліфікованих спортсменів із характерним для неї арсеналом засобів і методів. Підсумком форсованої підготовки є бурхливе зростання досягнень у підлітковому та юнацькому віці; спортсмени за короткий час виконують нормативи майстра спорту, домагаються певних успіхів на представницьких змаганнях усередині країни, іноді успішно виступають на міжнародних юнацьких змаганнях. Водночас їхні результати за цілком природних причин, пов'язаних із морфологічними й функціональними особливостями юного організму, далекі від міжнародних стандартів, і вони не в змозі успішно конкурувати з дорослими спортсменами, які сформувалися в морфологічному, функціональному та психічному планах [6].

Остання особливість характерна для «перехідного» періоду, коли 16–17-річні юнаки після закінчення спортивної школи потрапляють у професійні команди.

Спеціальне тренування з використанням значних за обсягом й інтенсивністю фізичних навантажень без урахування індивідуальних варіантів росту та розвитку юних спортсменів часто призводить до предпатологічних, а нерідко й патологічних порушень (перевтома, перенапруження, перетренування). Тому при оцінці стану здоров'я, фізичного розвитку й функціональних можливостей, виборі засобів і методів підготовки, визначенні обсягу та інтенсивності роботи потрібно враховувати біологічний вік. Слід звертати увагу й на необхідність побудови процесу підготовки з урахуванням чутливих періодів у розвитку рухових якостей, опорно-рухового апарату, можливостей найважли-

віших фізіологічних систем (R. M. Malina, 1994; W. Schöllhorn, 1999; П. В. Квашук, 2003; Т. Ф. Абрамова, Т. М. Нікітіна, Н. І. Кочеткова, 2010).

Отже, об'єктивні закономірності вікового розвитку дітей, адаптації різних функціональних систем до тренувальних і змагальних впливів, а також специфічні особливості командних спортивних ігор обумовлюють розгляд вікових меж, тривалості та змісту етапів багаторічного процесу підготовки юних спортсменів.

#### **Етап початкової підготовки (6–9 років)**

При визначенні найкращого віку для початку занять слід орієнтуватися на вікові межі, оптимальні для досягнень у тому чи іншому командному ігровому виді спорту, і тривалість підготовки, що дає змогу повноцінно розв'язувати завдання перших чотирьох етапів багаторічного вдосконалення [6].

Ураховуючи, що зараз діти починають займатися баскетболом, футболом і хокеєм із 6–7 років, то до 19–21-річного віку вони виходять на рівень спорту вищих досягнень.

Отже, цей вік узгоджується з установленою нижньою віковою межею зони, оптимальною для досягнення перших великих успіхів, відповідно до якої доцільно приступати до занять командними спортивними іграми з 10–12 років (М. А. Фомін, Ю. М. Вавілов, 1991; М. Я. Набатнікова, В. П. Філін, 1995; В. М. Платонов, 2013).

Раніше, у сімдесяті роки минулого століття, саме з 10 років проводили набір у спортивні школи. До цього діти набували значний досвід гри в природних «вулично-дворових» умовах, що давало змогу кожній дитині набути досить високого рівня техніко-тактичної майстерності, але найголовніше – стати креативною особистістю.

Реалії сьогодення такі, що на зміну «вулично-дворової» рухової активності прийшла «організована». Зараз дітей стали відбирати, а частіше – набирати із шести-, семирічного віку. Основним став (і до сьогодні зберігається) підхід до змісту тренувального процесу, заснований на застосуванні одноманітних вправ з акцентом на фізичну підготовку, а з урахуванням ранньої участі в регулярних змаганнях – форсування тренувального процесу й зростання навантажень.

Принципово важливо у віці із шести до дев'яти років повернутися до дитячої «природи», нівелювати значимість спортивного результату, створити умови для повноцінного засвоєння програм підготовки.

#### **Етап попередньої базової підготовки (10–13 років)**

У віковій періодизації цей етап підготовки відповідає препубертатному періоду розвитку підлітка (10–13 років).

Період високої чутливості для розвитку координаційних здібностей і вдосконалення технічної майстерності, ураховуючи те, що фізіологічною основою техніки вважають координаційні здібності (В. І. Лях, 2000).

Цю вікову категорію юних спортсменів-ігровиків свідомо називають «золотим віком» для навчання, оскільки підлітки вражають своїм бажанням рухатися, грати й досягати успіху. Швидкі та спритні рухи вдаються порівняно легко. На фундаменті великого набору базових знань, умінь і навичок, освоєних у дитячому віці, повинна початися цілеспрямована спеціалізована підготовка.

У цьому віковому періоді діти мають повністю опанувати «школу» техніки обраного виду спорту й уміти застосувати основні прийоми в грі. Усе, чого гравець навчиться в цьому найбільш сприятливому для навчання техніки гри періоді, залишається з ним на все життя. На цьому ж етапі потрібно розвивати швидкісні якості й здібності, проявляти швидкість і точність одночасно.

Техніка й тактика складають основу змісту навчальної програми. Наприклад, навчання групових взаємодій доцільно застосовувати тільки тоді, коли психологічні основи тактичної дії будуть уже в стадії формування, не раніше 10–11-річного віку, хоча окремі рухові завдання в загальному контексті заняття можна застосовувати і з восьми років. Потрібно тільки враховувати, щоб на дитину не було великого тиску з приводу прийняття рішень. Різкі зауваження, звичайно, підвищують концентрацію й стійкість уваги, змусять працювати мислення. Однак така постійна активізація уваги може дорого коштувати – вона поставить перешкоду інтуїтивним рішенням і творчості [3].

#### **Етап спеціалізованої базової підготовки (14–16 років)**

Цей етап збігається з періодом значних змін в організмі дитини (пубертатний період), що неминуче супроводжуватиметься порушенням відновлювальних процесів, погіршенням усталених навичок і вмінь, а також антагонізмом між швидкістю росту й розвитком серцево-судинної системи (А. Г. Щедрина, В. Ф. Мар'їн, 2000; R. M. Malina, C. Bouchard, O. Bar-Or, 2004; J. Weineck, 2004).

Варто спеціально підкреслити, що в пубертатний період навіть при сумлінному ставленні до тренувань та адекватних тренувальних навантажень у підлітків відзначається стабілізація, відсутність приросту спортивних результатів. Унаслідок цього тренери нерідко «відбраковують» цей контингент, не враховуючи того, що в перспективі, як правило, по завершенню пубертатного періоду спортсмен «вистрілює» – відзначається різкий стрибок у його досягненнях [3].

Установлено, приблизно 60–65 % хлопчиків 13–15 років демонструють нормальні рівні статевого розвитку, а 35–40 % становлять підлітки, які належать до акселератів і ретардантів, що варто враховувати при плануванні багаторічного тренування для найбільш повної реалізації генетичної програми росту й розвитку юних спортсменів (П. В. Квашук, 2003).

#### **Етап підготовки до вищих досягнень (17 років і старше)**

Цей етап припадає на період життя спортсмена, коли в основному завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність й імунітет організму відносно несприятливих факторів, що виявляються в процесі напруженого тренування. Тривалість цього етапу обумовлена не тільки загальними закономірностями спортивного тренування, але й індивідуальними особливостями розвитку дітей, оскільки повне формування організму людини закінчується у 23–25 років [1; 4].

Водночас для молоді настає складний «перехідний» період – завершальний етап підготовки й переходу в професійний спорт.

Існуюча практика доведення юних талантів свідчить про відсутність системи поступового переходу з юнацького спорту в дорослий. Так, під час проведення навчально-тренувального заняття практично не враховуються індивідуальні особливості спортсменів цього віку (психологічні відмінності, схильність до розвитку того чи іншого механізму енергозабезпечення та здатності до відновлення після різних навантажень).

Ті ж із юнаків, хто все ж потрапляє в професійний спорт, повинні виконувати великий обсяг тренувальної роботи і брати участь у великій кількості ігор протягом 8–9-місячного змагального періоду. Вимоги професійного спорту для більшої частини талановитої молоді стають надмірними, що призводить до перенапруження, перевтоми, перетренованості й високого рівня травматизму, а в подальшому – до передчасного припинення активної спортивної діяльності.

Тому для перспективної молоді потрібно створити програму поступового переходу та умови для продовження спортивної кар'єри.

Варто відзначити, що чіткої межі між етапами багаторічної підготовки не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, слід урахувати біологічний вік і варіант розвитку спортсмена, рівень його фізичного та психофункціонального розвитку, рівень фізичної підготовленості, здатність до виконання все зростаючих тренувальних і змагальних навантажень. Орієнтація тільки на хронологічний вік спортсмена не виправдовує себе, оскільки темпи дозрівання дітей шкільного віку різні. Ступінь біологічного розвитку та інтенсивність росту організму спортсмена повинні враховуватися під час організації підгруп на заняттях, при дозуванні тренувального навантаження.

У кожному конкретному випадку педагогічні спостереження та медико-біологічні дослідження дадуть змогу правильно визначити термін переходу спортсмена до чергового етапу багаторічної підготовки.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Багаторічна підготовка юних спортсменів-ігровиків повинна будуватися на основі закономірностей і принципів становлення вищої спортивної майстерності, що дасть змогу повністю реалізувати природні задатки спортсменів і забезпечити досягнення ними найвищих спортивних результатів в оптимальній для їх демонстрації віковій зоні.

Експлуатація перспективних спортсменів-ігровиків, що виявляється у форсуванні їх підготовки, орієнтації на спортивні досягнення й успіхи у змаганнях у дитячому, підлітковому та юнацькому віці, приводить до підготовки чемпіонів, проте неминуче пов'язана з порушенням закономірностей і принципів, що лежать в основі раціональної багаторічної підготовки. У цих юних спортсменів передчасно витрачається адаптаційний ресурс, часто відзначаються явища перенапруження й перетреноування, вони перестають прогресувати та поступаються одноліткам, які нерідко мають менші задатки, проте не зазнали форсованої підготовки.

Отримані результати досліджень будуть покладені в основу розробки навчальних програм для командних спортивних ігор.

*Джерела та література*

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – С. 220.
2. Квашук П. В. К проблеме управления системой подготовки спортивного резерва / П. В. Квашук // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 109–112.
3. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера : монография / Т. В. Михайлова. – М. : Физ. культура, 2009. – 288 с.
4. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
5. Платонов В. Н. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и юношеские Олимпийские игры / В. Н. Платонов, И. Большакова // Наука в олимп. спорте. – 2013. – № 2. – С. 37–42.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Bentem N. Organisation des Wettbewerbs getriebenen Sport in der Bundesrepublik Deutschland / N. Bentem // Die lokal-globale Fußballkultur – wissenschaftlich beobachtet / ed. by D. H. Jütting. – Munster : Waxmann Verlag, 2004. – P. 11–28.
8. Côté J. From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sports / J. Côté, J. Baker, B. Abernethy // Expert Performance in Sports : Advances in Research on Sport Expertise / ed. by J. L. Starkes, K. A. Ericsson. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2003. – P. 89–114.

*Анотації*

*Повна й усебічна реалізація природних задатків і формування максимально доступного для конкретного спортсмена рівня майстерності можуть бути забезпечені лише планомірною багаторічною підготовкою, усім своїм змістом націленою на досягнення найвищих результатів в оптимальній для командних ігрових видів спорту вікових зонах. Мета дослідження – аналіз сучасних систем багаторічної підготовки юних спортсменів у командних спортивних іграх. Скорочення періоду базової підготовки й форсування тренувального процесу, що передбачає ранню спеціалізацію, орієнтоване на досягнення високих результатів у змаганнях у системі дитячо-юнацького спорту, пов'язане з порушенням найважливіших закономірностей і принципів, що лежать в основі раціональної побудови багаторічної підготовки. Щодо цього перегляд вікових меж етапів підготовки і їх змістовного компонента дасть змогу спортивним талантам повною мірою реалізувати свої природні задатки.*

**Ключові слова:** багаторічна підготовка, періодизація.

**Виктор Корягин. Периодизация многолетней подготовки юных спортсменов-игровиков.** Полная и всесторонняя реализация природных задатков и формирование максимально доступного для конкретного спортсмена уровня мастерства могут быть обеспечены только планомерной многолетней подготовкой, всем своим содержанием нацеленной на достижение высоких результатов в оптимальной для командных игровых видов спорта возрастных зонах. Цель исследования – анализ современной системы многолетней подготовки юных спортсменов в командных спортивных играх. Сокращение периода базовой подготовки и форсирование тренировочного процесса, предусматривающего раннюю специализацию, ориентированное на достижение высоких результатов в соревнованиях в системе детско-юношеского спорта, связанное с нарушением важнейших закономерностей и принципов, лежащих в основе рационального построения многолетней подготовки. В этом отношении пересмотр возрастных границ этапов подготовки и их содержательного компонента позволят спортивным талантам в полной мере реализовать свои природные задатки.

**Ключевые слова:** многолетняя подготовка, периодизация.

**Victor Korjagin. Periodization of Long-term Training of Young Athletes Gamers.** Complete and comprehensive realization of the natural making and forming of maximally accessible level of professionalism for the concrete sportsman can be provided with only systematic long-term preparation, by all maintenance aimed at achievement of high results in optimal for the command playing types of sport the age-related areas. A research purpose is an analysis of the modern system of long-term preparation of young sportsmen in command sporting games. Reduction of period of base preparation and forcing of training process, foreseeing early specialization, oriented to achievement of high results in competitions in the system of child-youth sport, related to violation of major conformities to law and principles, being the basis of rational construction of long-term preparation. In that behalf the revision of the age-related borders of the stages of preparation and their rich in content component sporting talents will be allowed to a full degree to realize the natural making.

**Key words:** long-term preparation, division into periods.