

# ПЕРІОДИЗАЦІЯ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Сутула В. О.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Проаналізовано сучасні тенденції в підготовці спортсменів та особливості виділення етапів у системі багаторічної їх підготовки. Показано, що в межах навіть одного виду спорту науковці по-різному визначають кількість етапів та їх направленість. Виділено об'єктивні спортивно-педагогічні критерії періодизації багаторічної підготовки. Доведено, що в системі багаторічної підготовки спортсменів існують чотири етапи: перший – етап попередньої підготовки, другий – етап початкової спортивної підготовки, третій – етап спортивного вдосконалення, четвертий – етап вищої спортивної майстерності.

**Ключові слова:** система, багаторічна спортивна підготовка, періодизація, етапи, критерії, норми, нормативи, тренувальний цикл.

**Аннотация.** Сутула В. А. Периодизация многолетней подготовки спортсменов как научная проблема. Проанализированы современные тенденции в подготовке спортсменов и особенности выделения этапов в системе многолетней их подготовки. Показано, что в пределах даже одного вида спорта ученые по-разному определяют количество этапов и их направленность. Выделены объективные спортивно-педагогические критерии периодизации многолетней подготовки. Доказано, что в системе многолетней подготовки спортсменов существуют четыре этапа: первый – этап предварительной подготовки, второй – этап начальной спортивной подготовки, третий – этап спортивного совершенствования, четвертый – этап высшего спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** система, многолетняя спортивная подготовка, периодизация, этапы, критерии, нормы, нормативы, тренировочный цикл.

**Abstract.** Sutula V. Periodization of many years of training athletes as a scientific problem. The current trends in training athletes and especially identifying stages in the system of long-term training. It is shown that in the Even one sport scientists to determine the number of different steps and direction. Dedicated sports and educational objective criteria for long-term periodization training. It is shown that in the long-term training of athletes there are four stages: first – stage preconditioning, the second – the initial stage of athletic training, third – stage sporting perfection, the fourth – the highest stage of sportsmanship.

**Key words:** system, multi-sports training, periods, phases, criteria, rules, regulations, training cycle.

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції в спортивній підготовці проявляються в зростанні загальних і спеціальних обсягів тренувальних і змагальних на-

вантажень, в індивідуалізації тренувального процесу, у використанні нових, а також нетрадиційних засобів і методів тренувальних впливів, у вдосконаленні системи відбору обдарованих спортсменів, у підвищенні ролі засобів відновлення та реабілітації [9]. Вирішення

© Сутула В. О., 2013



перерахованих вище завдань можливо лише за належної організації контролю, що забезпечує об'єктивність управління всім ходом підготовки спортсменів. Його роль істотно зростає в сучасних умовах, оскільки спостерігається тенденція до омолодження сучасного спорту, а це висуває значно жорсткіші вимоги до організації всього процесу підготовки спортсменів. Його структура і зміст на різних етапах багаторічної підготовки повинні змінюватися відповідно до закономірностей біологічного розвитку спортсменів залежно від їх здібностей освоювати нові форми спортивної діяльності, від динаміки зростання спортивних результатів. Урахування всіх цих особливостей забезпечується організацією контролю як цілісної системи, яка органічно входить у систему багаторічної підготовки спортсменів. У зв'язку з цим важливою проблемою, яка має як наукове, так і практичне значення, є виділення етапів в системі багаторічної підготовки спортсменів.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводиться в рамках реалізації комплексного наукового проекту на 2013–2014 р. «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації 0113U001205).

**Мета статті:** обґрунтувати об'єктивні критерії, на основі яких виділяються етапи в системі багаторічної підготовки спортсменів.

**Методи дослідження** даної проблеми базуються на аналізі спеціальної літератури, в якій розробляються теоретичні та практичні аспекти періодизації системи багаторічної підготовки спортсменів.

**Виклад основного матеріалу.** Контроль процесу підготовки спортсменів може розглядатися двоїсто. З одного боку, це контроль їх стану в ході річного тренувального циклу. З іншого, контроль як елемент системи управління багаторічною підготовкою спортсменів. У першому випадку прийнято вирізняти три види контролю: оперативний, поточний та етапний, що відповідає структурі побудови річного тренувального циклу (мікро-, мезо- макроструктура) [6]. Така організація тренувального процесу є відображенням однієї з фундаментальних властивостей в організації живого, а саме циклічності процесів, що лежать в основі гомеостазу. Якщо ж розглядати спортивний контроль як елемент системи управління багаторічною підготовкою спортсменів, то виникає низка труднощів. Це зумовлено багатьма причинами. Перш за все складністю та багатогранністю проблеми оцінки динаміки вікових змін основних параметрів психофізіологічного розвитку людини, а також тим, що серед фахівців у галузі спорту ще не вироблено єдиної думки щодо кількості етапів і змісту кожного з них (таблиця). Наприклад, Л. Матвеев [3] багаторічний процес спортивної підготовки поділяє на три стадії: базової підготовки, максимальної реалізації спортивних можливостей, спортивного довголіття. При цьому він виділяє п'ять етапів: попередньої спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації, передкульмінаційний, вищих досягнень, збереження досягнень. Схожу схему використовує й В. Платонов [6; 8], який виділяє три зони (перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримки високих результатів) і п'ять етапів підготовки. В одній з наступ-

них робіт В. Платонов [7] деталізує періодизацію процесу багаторічної підготовки спортсменів, спираючись на сім етапів: 1) початкової підготовки спортсменів; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціальної базової підготовки; 4) підготовки до вищих досягнень; 5) максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 6) збереження вищої майстерності; 7) поступового зниження досягнень. У деяких роботах пропонується весь період багаторічної підготовки спортсменів розділити на чотири етапи [10]: попередньої підготовки, початкової спортивної підготовки; поглибленого тренування в обраному виді спорту; удосконалення спортивної майстерності. У цю схему, наприклад, Т. Юшкевич [13] і В. Алабін [1] додають ще й п'ятий етап – вищої спортивної майстерності та олімпійської підготовки. Однак на практиці періодизація багаторічного тренувального процесу повністю визначається існуючими організаційними формами: групи початкової спортивної підготовки, навчально-тренувальні групи, групи спортивного вдосконалення, групи вищої спортивної майстерності. Незважаючи на наявні розбіжності щодо змісту етапів багаторічної підготовки спортсменів, усі фахівці одноставно стверджують, що між цими етапами немає чітких меж, що вони можуть змінюватися залежно від індивідуальних особливостей спортсменів, від специфіки побудови тренувального процесу, від виду спорту. На сьогодні намітилися такі підходи до вирішення поставленої проблеми. В одному випадку науковці виділяють великі вікові зони реалізації можливостей спортсменів [7] або ж дають лише описову характеристику стадій та етапів [4]. Інший підхід полягає в тому, що поділ процесу багаторічної підготовки спортсменів на етапи прив'язується до їх паспортного віку. Як видно з таблиці, різні автори по-різному визначають такі етапи навіть у межах одного виду спорту (біг на середні дистанції). Це означає, що якщо брати за основу віковий критерій, то тоді для кожного виду спорту необхідно вводити свою періодизацію, що в деяких випадках і відбувається [12]. Це не цілком відповідає усталеній практиці в роботі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, МЦОМ, а також існуючій нормативній базі, що регламентує підготовку спортивних резервів. Так, наприклад, у Положенні про роботу спортивних шкіл встановлено лише мінімальний вік зарахування учнів в спортивні школи. В обговорюваному підході при вирішенні питання про періодизацію системи багаторічної підготовки не достатньо враховуються й закономірності біологічного розвитку спортсменів. Це видно, наприклад, із зіставлення даних розділів «А» і «Б» таблиці. Слід зазначити, що визначення біологічного віку саме по собі є складним завданням. Це пов'язано з тим, що в пубертатному періоді індивідуальні темпи фізичного розвитку й темпи біологічного дозрівання неоднакові. За біологічною зрілістю діти одного паспортного віку можуть відрізнятися від 1 до 4 років. Дотепер у питаннях про біологічний вік дітей і підлітків все ще не вироблено єдиного підходу до класифікації періодів розвитку і їх вікових меж [2; 11 та ін.]. Існуюча періодизація більшою мірою відображає чинну систему державних установ: дитячі ясла, дитячий садок, початкова школа, середня школа. Усе сказане свідчить як про складність періодизації процесу багаторічної спортивної підготовки, так і про необхідність упорядкування



пов'язаних із нею уявлень. Як впливає з проведеного аналізу, одним із важливих теоретичних завдань періодизації багаторічної підготовки є вибір об'єктивних критеріїв для встановлення між етапами відповідних меж. Очевидно, що в таких критеріях повинні враховуватися як біологічні, так і спортивно-педагогічні аспекти. Якщо розглядати лише біологічні аспекти, то багаторічний тренувальний процес природним чином ділиться на три фази. Початок першої фази збігається з початком систематичних занять у спортивних школах. В одних видах спорту, наприклад, гімнастика, це відбувається з 6 (дівчата) або 7 (хлопчики) років. У більшості ж видів спорту систематичні заняття починаються з 7–9 років. Початок другої фази пов'язаний з початком періоду статевого дозрівання (11–13 років), тривалість якого індивідуальна. У середньому тривалість пубертатного періоду становить 5–6 років, іноді більше. Початок третьої фази відноситься до часу закінчення пубертатного періоду. Цьому періоду відповідає вік у дівчат 17–18 років, а в юнаків 18–19 років. Отже, один із найскладніших періодів індивідуального розвитку людини (пубертатний) природним чином ділить вікову вісь її розвитку на три фази: 1) до періоду статевого дозрівання; 2) власне період статевого дозрівання; 3) після періоду статевого дозрівання.

Якщо ж розглядати спортивно-педагогічні аспекти періодизації, то за основу критерію, що визначає межі етапів у системі багаторічної підготовки спортсменів, доцільно взяти розрядні норми. У спорті кваліфіковані вимоги, що дають право на присвоєння спортивних розрядів або звань, є належними нормами. Вони мають властивість універсальності, тобто досягнення одних і тих самих розрядів у різних видах спорту еквівалентні. Це дозволяє порівнювати рівень спортивної майстерності атлетів як в межах одного виду спорту, так і в різних видах. Отже, спортивно-педагогічним нормативом, що дає право переходу з етапу попередньої підготовки (в ДЮСШ групи початкової підготовки) на етап початкової спортивної підготовки (в ДЮСШ навчально-тренувальні групи), є результат, який відповідає нормативу третього спортивного розряду. Основою для переходу спортсменів на етап спортивного вдосконалення буде слугувати результат першого спортивного розряду, а основою для переходу на етап вищої спортивної майстерності буде результат майстра спорту. Важливим аргументом на користь запропонованого підходу до вирішення проблеми періодизації може служити те, що загальна спрямованість тренувальних впливів у ході багаторічної підготовки спортсменів змінюється відповідно до росту їх спортивної кваліфікації. Так, на першому етапі підготовки тренування спрямовані на підвищення загальної фізичної підготовленості юних спортсменів, на формування в них основ техніки спортивних рухів. На цьому етапі відбувається їх спортивна орієнтація. Другий етап пов'язаний із початком спортивної спеціалізації. Тому в навчально-тренувальному процесі передбачаються, разом із загальнофізичною підготовкою, заняття з використанням комплексів вправ, спрямованих на формування основ техніки обраного виду спорту. На цьому етапі відбувається формування навчально-тренувальних груп спортивних шкіл із числа найбільш здібних дітей, які успішно пройшли

етап початкової підготовки. Третій етап починається з поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту. У тренувальному процесі збільшується питома вага спеціальної підготовки. Зростає сумарний обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень. На цьому етапі відбувається комплектування груп спортивного вдосконалення. Відбір спрямований на виявлення найбільш перспективних спортсменів, здатних прогресувати в умовах зростаючих обсягів та інтенсивності тренувальних занять. Четвертий етап – етап вищої спортивної майстерності. На цьому етапі відбувається стабілізація загального обсягу тренувальних навантажень. Зростає значення психологічних, соціальних та інших факторів, що впливають на ефективність підготовки спортсменів. Відбувається вдосконалення спортивної техніки й тактики, збагачення змагального досвіду. До сказаного слід додати, що й організація малих тренувальних циклів істотно залежить від кваліфікації спортсменів, оскільки в спортсменів високого класу після ідентичних за величиною навантажень відновлювальні процеси протікають в 1,5–2 рази швидше, ніж у спортсменів II–I розрядів [5].

#### Висновки:

1. Проведений аналіз свідчить про те, що існуючі розбіжності у виділенні етапів у системі багаторічної підготовки спортсменів обумовлені відсутністю об'єктивних критеріїв для встановлення між етапами відповідних меж.

2. Проведений аналіз свідчить про існування двох підходів до періодизації багаторічної підготовки спортсменів – біологічний та спортивно-педагогічний. Якщо за основу періодизації взяти біологічні критерії то багаторічний тренувальний процес природним чином ділиться на три фази: 1) до періоду статевого дозрівання; 2) власне період статевого дозрівання; 3) після періоду статевого дозрівання. Якщо ж в основу періодизації покласти спортивно-педагогічні критерії (нормативи які дозволяють присвоювати спортивний розряд, спортивне звання) то в системі багаторічної підготовки спортсменів об'єктивно необхідно виділяти чотири етапи. Перший етап – етап попередньої підготовки. Спортивно-педагогічним нормативом, що дає право переходу з етапу попередньої підготовки на етап початкової спортивної підготовки (другий етап), є результат, який відповідає нормативу третього спортивного розряду. Основою для переходу спортсменів на етап спортивного вдосконалення (третій етап) буде слугувати результат першого спортивного розряду, а основою для переходу на етап вищої спортивної майстерності (четвертий етап) буде результат майстра спорту.

3. У системі багаторічної підготовки спортсменів існують чотири етапи: перший етап – етап попередньої підготовки (спортсмени не мають спортивних розрядів), другий етап – етап початкової спортивної підготовки (спортсмени виконують нормативи в межах III–II спортивного розряду), третій етап – етап спортивного вдосконалення (спортсмени виконують нормативи I спортивного розряду – кандидата у майстри спорту), четвертий етап – етап вищої спортивної майстерності (спортсмени виконують нормативи майстра спорту – майстра спорту міжнародного класу).

## Вікова періодизація біологічного розвитку дітей і молоді (А) та вікові межі різних етапів багаторічної підготовки спортсменів (Б)

(А) Періодизація біологічного розвитку		(Б) Етапи багаторічної спортивної підготовки (на прикладі підготовки бігунів на середні дистанції)							
Період	Вік (роки)	В. Філін (1980)	Н. Фомін (1987)	В. Алабін (1994)	Т. Юшкевич (1991)	В. Платонов (2005)			
Друге дитинство	юнаки	Етап попередньої підготовки				Етап початкової підготовки			
	дівчата	8–12 років	11–12 років	7–10 років	9–11 років	10–12 років			
Підлітковий вік	8–11 років	Етап попередньої підготовки				Етап попередньої підготовки			
		12–14 років	11–12 років	7–10 років	9–11 років				
	13–16 років	15–16 років	13–14 років	11–13 років	12–13 років	13–15 років			
Юнацький вік	13–16 років	Етап поглибленого тренування				Етап спеціалізованої базової підготовки			
		17–18 років	15–17 років	14–16 років	юнаки 14–16	дівчата 14–15	чоловіки 16–20	жінки 16–19	
	16–20 років	Етап спортивного вдосконалення				Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей			
Юнацький вік	17–21 років	19 років і старші	18 років і старші	17 років і старші	юнаки 17–20	дівчата 16–19	чоловіки 21–25 років	жінки 20–23 років	
		16–20 років	Олімпійської підготовки		чоловіки 21–26	жінки 19–25	Етап збереження досягнень		
	16–20 років	Олімпійської підготовки		чоловіки 21–26		жінки 19–25		чоловіки 26–29 років	жінки 24–28 років
		Олімпійської підготовки		чоловіки 21–26		жінки 19–25		Вищої спортивної майстерності	

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

### Література:

1. Алабин В. Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.94 / В. Г. Алабин. – Х., 1994. – 325 с.
2. Волков В. М. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста / В. М. Волков // Спортивная физиология. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 193–217.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учеб. для высших спец. физкульт. учеб. заведений] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Лань, 2004. – 160 с.
5. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. Платонов В. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновський, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.
8. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года : [история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации] / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 18–34.
9. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : дис. ... докт. пед. наук. / В. О. Сутула. – Харків, 2012. – 440 с.
10. Фомин Н. А. Теория и методика юношеского спорта / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 127 с.
11. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, В. М. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.
13. Юшкевич Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера : автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. пед. наук / Т. П. Юшкевич. – М., 1991. – 45 с.