

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Юрій Павленко, Олексій Чувашев

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Проаналізовано особливості побудови тренувального процесу, теоретично розроблено системи організації навчального процесу попереднього базового періоду підготовки на основі врахування провідних показників підготовленості, що обумовлюють результативність у змагальній діяльності спортсменів у сучасному п'ятиборстві. **Мета.** Вивчити сучасний стан та актуальні проблеми фізичної підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі попередньої базової підготовки. **Методи.** Аналіз науково-методичної літератури. **Результати.** У процесі тренування п'ятиборців неминуче виникає та активно проявляється взаємовплив тренувальних навантажень в окремих видах багатоборства, тому однією з основних умов успішної підготовки спортсменів є раціональний розподіл тренувальних навантажень з дисциплін комплексу, вміння правильно поєднати всі компоненти спортивної підготовки, тобто максимально використати позитивний вплив одного виду п'ятиборства на інший. Проблема побудови мікроциклів на початкових етапах багаторічного удосконалення залишається недостатньо вивченою, тому потребує подальшого дослідження. У процесі багаторічної підготовки спортсменів дуже важливу роль відіграє раціональне чергування навантажень та відпочинку в мікроциклі.

Не всі тренери використовують різнобічну підготовку, оминаючи важливі компоненти структури тренування. Також не враховують ризик травматизму юних спортсменів, особливо на етапі попередньої базової підготовки, оскільки у цей час відбуваються важливі вікові зміни в організмі дитини. Нераціональним підбором вправ та чергуванням навантажень тренери стомлюють юний організм дитини, тим самим знижуючи показники результативності змагальної діяльності. Планується розробка тренувальних програм з урахуванням вікових особливостей, а також травматизму на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: тренувальний процес, спеціалізована базова підготовка, спортсмени-п'ятиборці.

Iurii Pavlenko, Oleksii Chuvashhev

PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN MODERN PENTATHLON AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC PREPARATION: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Abstract. The peculiarities of training process design have been analyzed, the systems of organizing educational process of the preliminary basic preparation period have been theoretically developed, based on the account for the key fitness indices, which determine the performance in the competitive activities of athletes in modern pentathlon. **Objective.** To study the current state and actual problems of physical training of pentathlon athletes at the stage of preliminary basic preparation. **Methods.** Analysis of scientific and methodological literature. **Results.** In the process of training pentathletes the mutual influence of training loads in certain types of all-around inevitably emerges and actively manifests. Therefore, one of the basic conditions for successful training of athletes is the rational distribution of training loads from the complex disciplines, the ability to properly combine all components of sports preparation, that is to make the most of the positive influence of one type of pentathlon upon another. The problem of designing microcycles at the initial stages of long-term improvement remains poorly understood, and therefore requires further investigation. In the process of long-term training of athletes a very important role is played by rational alternation of loads and rest in the microcycle. Not all coaches use versatile training, bypassing important components of the training structure. They also do not take into account the risk of injury to young athletes, especially at the stage of preliminary basic training, because at this period the important age-related changes occur in the child's body. By irrational selection of exercises and alternation of loads, coaches fatigue the young body of the child, thereby reducing the efficiency of competitive activity. It is planned to develop training programs with account for age peculiarities, as well as traumatism at the stage of preliminary basic training.

Keywords: training process, specialized basic preparation, pentathletes.

Вступ. Удосконалення системи підготовки спортсменів є основною проблемою теорії і методики спорту [10]. Безперервне зростання спортивних досягнень у п'ятиборстві веде до необхідності пошуку раціональної системи тренування. Рішення залежать від оптимізації змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки, причому всі кроки повинні ретельно плануватися з використанням системного підходу в процесі підготовки спортсмена [9].

Великий інтерес фахівців до різних етапів підготовки не випадковий, оскільки від них безпосередньо залежить підсумковий результат всієї довгострокової попередньої тренувальної роботи [3, 6]. Ряд авторів розподіляють процес багаторічної підготовки на умовні етапи: одні всю багаторічну підготовку спортсменів поділяють на чотири основні етапи – попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування в обраному виді спорту, спортивного вдосконалення; інші вважають за можливе до них додати п'ятий етап – олімпійської підготовки; треті всю багаторічну підготовку спортсменів від початку занять до досягнення кращих результатів рекомендують розділяти на два періоди – підготовчий та спеціальний, останній з яких поділяється на перший, другий і третій етапи; Л. П. Матвеев вважає, що в процесі багаторічних занять спортом можна виділити як великі ланки три етапи: базової підготовки, максимальної реалізації спортивних можливостей, спортивного довголіття [8].

Нам видається, що запропонована В. М. Платоновим [9] періодизація тренувального процесу спортсменів найбільшою мірою відповідає практичним запитам тренерів-викладачів, які працюють у сучасному п'ятиборстві. І на прикладі цього виду спорту нами розглянуто етап попередньої базової підготовки, на якому не тільки створюються передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, а й забезпечується досить високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

Безперервне зростання спортивних досягнень в сучасному п'ятиборстві призводить до необхідності пошуку раціональної системи тренування. Рішення залежать від оптимізації змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена, причому всі кроки повинні ретельно плануватися з використанням системного підходу [12].

Досвід останніх років переконливо показує, що етап попередньої базової підготовки правомірний відносно спортсменів, схильних до здобуття високих досягнень, які прийшли в п'ятиборство з таких суміжних видів спорту, як плавання та легка атлетика [13].

Відомості про показники функціонального стану спортсменів на цьому етапі підготовки, який впливає на результативність змагальної діяльності в сучасному п'ятиборстві, зустрічаються тільки фрагментарно, оскільки вони нечислені і не підтверджені багаторічними науковими дослідженнями. Наслідком цього є відсутність обґрунтованих методик побудови тренувального процесу спортсменів у сучасному п'ятиборстві. Також досить часто в тренерській практиці зустрічається недооцінка значущості фізичної підготовки або невміння організувати її в процесі навчально-тренувальної роботи. Тренери приділяють досить уваги фізичній підготовці у п'ятиборстві, але здійснюють її без урахування особливостей змагальної діяльності та індивідуальних можливостей спортсменів. У результаті такого тренування покращуються їхні функціональні можливості, але в умовах змагань, коли фізичні якості повинні проявитися відповідно до специфіки змагальної діяльності, ефект від такої роботи дуже низький [11–13]. Особливого значення фізична підготовка набуває на етапі попередньої базової підготовки, коли необхідно закласти основу для подальшої спеціалізованої роботи та спортивного вдосконалення [8, 11]. Основним завданням має бути різнобічний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, необхідного для оволодіння вміннями і навичками ефективною змагальною діяльністю [10, 11].

Зі сказаного випливає, що процес раціональної спортивної підготовки в п'ятиборстві тісно пов'язаний з підвищенням вимог фізичних можливостей спортсменів на основі науково обґрунтованої методики їх фізичної підготовки [1, 10, 12, 13].

Мета дослідження – вивчити сучасний стан та актуальні конкретні проблеми фізичної підготовки п'ятиборців на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблемі фізичної підготовки юних п'ятиборців присвячено велику кількість наукових праць [2, 3, 8]. Але більшість із них були спрямовані на вивчення її окремих аспектів, зокрема загального процесу побудови підготовки [4, 15, 16], та ніде не вивчалася проблема травматизму юних спортсменів. Окрім цього, переважну більшість наукових досліджень було проведено у 1970–1980 рр. [2, 4, 8, 16], а також не враховано суттєвих змін, які відбулися у правилах змагань наприкінці 1990-х років, а отже й у структурі та змісті змагальної діяльності.

Відомо, що підхід до побудови фізичної підготовки має бути комплексним [5, 9, 10], що забез-

печується передовсім, дотриманням основних положень теорії та методики управління підготовкою спортивного резерву за рахунок раціонального планування основних засобів тренування протягом навчального року в ДЮСШ. З іншого боку, розвиток фізичних якостей повинен здійснюватись у взаємозв'язку з факторною структурою фізичної підготовленості юних спортсменів, урахуванням їхнього біологічного віку, пріоритетною значущістю різних рухових якостей у структурі підготовленості спортсменів високої кваліфікації [11, 14].

Відомо, що ефективною є підготовка, яка орієнтована на структуру змагальної діяльності. Реалізація принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості дозволяє раціонально побудувати процес підготовки з чіткою спрямованістю на забезпечення її ефективності [9, 12, 13]. Поєднання тренувальних занять у мікроциклах юних п'ятиборців спрямоване на комплексне вирішення педагогічних завдань етапу попередньої базової підготовки.

Під час побудови тренувального мікроциклу у сучасному п'ятиборстві планують одне заняття з одного виду п'ятиборства, одне чи два комплексні тренувальні заняття з кількох дисциплін багатоборства з урахуванням взаємовпливу навантажень. Набір певних засобів і методів з різних дисциплін комплексу, розташування їх у певній послідовності мають відповідати науково обґрунтованим правилам побудови навчально-тренувальних занять та педагогічним завданням, які у ньому вирішуються [5].

Формування рухових якостей значною мірою визначається розвитком опорно-рухового апарату дітей у цьому віці. Цей процес в онтогенезі відбувається нерівномірно і гетерохронно. Вік 10–12 років вважається сенситивним для розвитку швидкісно-силових можливостей та спритності. У підлітковому періоді спостерігається основний приріст абсолютної сили м'язів, максимальні показники у виконанні рухів із високою амплітудою. Витривалість до циклічної роботи розвивається чи не найпізніше з усіх рухових якостей. Інтенсивний приріст витривалості до динамічної роботи спостерігається з 11–12 років. У підлітковому періоді високого розвитку досягають процеси аеробного енергозабезпечення, разом з цим зберігається слабкість м'язового корсета тулуба та м'язів і зв'язок стопи, зменшується швидкість відновних процесів, зміни у серці та судинному руслі можуть відбуватись нерівномірно (часто об'єм порожнини серця зростає швидше, ніж просвіт його отворів та основних магістральних судин) [7].

Одним з провідних видів сучасного п'ятиборства, що вимагає ретельного освоєння техніки і великої систематичної тренувальної роботи з розвитку швидкості і спеціальної витривалості, є плавання. Освоєння техніки плавання і виховання фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів, найбільш успішно здійснюється в підлітковому і юнацькому віці. Анатомо-фізіологічні особливості організму в цьому віці забезпечують кращу пристосованість до плавальних навантажень [4].

У розвитку у юних п'ятиборців високих функціональних можливостей важливе значення має також біг. Пластичність нервової системи у підлітків і юнаків, реактивність нервово-м'язового апарату, рухливість у суглобах, еластичність зв'язок і м'язів дозволяє успішно розвивати швидкісні якості, такі необхідні для досягнення високих результатів у бігу в майбутньому. Але під час бігу спостерігається велике навантаження на опорно-руховий апарат, а саме на колінний, кульшовий суглоби і, нарешті, на поперековий відділ хребта, що може призвести до травми спортсмена [6].

Дискусія. Виникає протиріччя між необхідністю розвитку провідних рухових якостей юних п'ятиборців та неготовністю організму до їх розвитку одним з головних засобів сучасного п'ятиборства – біговими вправами. Вирішити цю проблему можна раціональним чергуванням навантажень у бігу та плаванні, які мають однорідну спрямованість, але відрізняються умовами їх виконання. Вивчення закономірностей їх взаємовпливу, наукове обґрунтування розподілу у тренувальних мікроциклах дасть можливість досягти більшого тренувального ефекту з меншим впливом на різні системи організму юних спортсменів.

Висновки. Проблеми фізичної підготовки в сучасному п'ятиборстві вивчалися фрагментарно, що не дозволяє сформувати науково обґрунтоване бачення комплексного розвитку фізичних якостей п'ятиборців на різних етапах їхньої багаторічної підготовки. Питання побудови тренувальних мікроциклів в напрямі запобігання травматизму в сучасному п'ятиборстві не вивчалися. Усе сказане свідчить про актуальність обраного напрямку дослідження.

Перспективи подальших досліджень передбачають модернізацію та удосконалення навчально-тренувального процесу та внесення коректив до навчально-тренувальної програми юних п'ятиборців на етапі попередньої базової підготовки.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Адамчук В. Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів-багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 1. Вінниця : ТОВ «Планер»; 2016. 232-236.
2. Варакин АП. Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: метод. пособие для тренеров и спортсменов пятиборья. Москва: Физкультура и спорт; 1994.
3. Дрожжин ВЮ, Одорожа СН, Царенко АВ. Планирование тренировочных нагрузок по плаванию в современном пятиборье в подготовительном периоде макроцикла. Материалы V регион. науч.-практ. конф. Олимпизм и молодая спортивная наука Украины. Луганск; 2007. 239–242.
4. Дрюков ВА. Структура побудови річного циклу в сучасному п'ятиборстві: метод. рек. по сучасному п'ятиборству. Київ: Здоров'я; 1989. 34.
5. Дрюков ВА. Тренування в сучасному п'ятиборстві. Київ: Здоров'я; 1988. 56-61.
6. Новиков ИА. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 12–17 лет в ДЮСШ [автореферат]. Москва: ГЦОЛИФК; 1984. 24 с.
7. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 207 с.
8. Матвеев ЛП. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская лит.; 1999. 317 с.
9. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое продолжение. Киев: Олимпийская лит.; 2004. 808 с.
10. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. Київ: Олімпійська літ.; 1995. 320 с.
11. Платонов ВН, Сахновский КП. Подготовка юного спортсмена. Киев: Радянська школа, 1988. 288 с.
12. Стецькович СР, Пітин МП. Зміни результатів провідних п'ятиборців світу відповідно до змін правил змагань. В: Штебко КК [и др.], редколлегия. Материалы третьей Междунар. науч.-практ. конф. Здоровье для всех. Пинск: ПолесГУ; 2011. Ч.III. с. 167-273. ISBN 978-985-516-160-9.
13. Стецькович С, Пітин М, Хитров Є. Тенденції підготовки спортсменів-п'ятиборців у дисципліні плавання у відповідності до змін правил змагань. Слобожанський наук.-спорт. вісник. 2012; 4: 80-83.
14. Сучасне п'ятиборство. Програма для ДЮСШ, СШМ і ШВСМ.; Москва: Физкультура и спорт; 1973. 16.
15. Сучасне п'ятиборство: підручник для інститутів фіз. культури, Варакин АН, редактор; Москва: Физкультура и спорт, 1976. 24.
16. Сучасне п'ятиборство: підручник для інститутів фіз. культури, Варакин АН, редактор; Москва: Физкультура и спорт, 1985. 12.

Literature

1. Adamchuk V. Designing training mesocycles of all-around athletes at special preparatory stage of preparatory period. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Iss. 1. Vinnytsia : TOV «Planer»; 2016. 232-236.
2. Varakin AP. Bases of selection and design of training in modern pentathlon: methodical guide for coaches and pentathletes. Moscow: Fizkultura i sport; 1994.
3. Drozhzhyn VY, Odorozha SN, Tsarenko AV. Swimming training load planning in modern pentathlon at macrocycle preparatory period. Materialy V nauch.-prakt. conf. Olimpizm i molodaya sportivnaya nauka Ukrainy. Lugansk; 2007. 239–242.
4. Dryukov VA. Structure of annual cycle design in modern pentathlon: methodical recommendations on modern pentathlon. Kyiv: Zdorovia; 1989. 34.
5. Dryukov VA. Training in modern pentathlon. Kyiv: Zdorovia: Здоров'я; 1988. 56-61.
6. Novikov IA. Direction and content of training process with young pentathletes aged 12–17 years at CYSS [author's abstract]. Moscow: SCOLIPC; 1984. 24 p.
7. Lynets MM. Bases of the methods of motor capacity development. Lviv: Shtabar; 1997. 207 p.
8. Matveyev LP. Bases of general sports theory and system of athletes' preparation. Kiev: Olimpiyskaya literature; 1999. 317 p.
9. Platonov VN. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2004. 808 p.
10. Platonov VM, Bulatova MM. Athlete physical preparation: textbook. Kyiv: Olimpiyska literatura; 1995. 320 p.
11. Platonov VN, Sakhnovsky KP. Young athlete preparation. Kiev: Radyanska shkola, 1988. 288 p.
12. Stetskovych SR, Pityn MP. Changes of the results of world best pentathletes according to competition rule alteration. Materialy III nauch.-prakt. conf. Zdorovyie dlya vsekh. Pinsk: PolesGU; 2011. P.III. p. 167-273. ISBN 978-985-516-160-9.

13. Stetskovych S, Pityn M, Khytrov I. Preparation trends of pentathletes in swimming according to competition rule changes. *Slobozhanskyi naukovo-sport. visnyk*. 2012; 4: 80-83.
14. Modern pentathlon. Program for CYSS, SSM and SHSM.; Moscow: Fizkultura i sport, 1973. 16.
15. Modern pentathlon: textbook for phys. culture institutions, Varakin AN, editor; Moscow: Fizkultura i sport, 1976. 24.
16. Modern pentathlon: textbook for phys. culture institutions, Varakin AN, editor; Moscow: Fizkultura i sport, 1985. 12.

Надійшла 9.07.2019

Інформація про авторів

Павленко Юрій Олексійович
<https://orcid.org/0000-0001-7161-4163>,
uapavl@gmail.com

Національний університет фізичного
виховання і спорту України,
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

Information about the authors

Pavlenko Iurii
<https://orcid.org/0000-0001-7161-4163>,
uapavl@gmail.com

National University of Ukraine on Physical
Education and Sport,
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1