
СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПЕЙСКОМ СПОРТЕ И ЕЕ ВНЕШНЯЯ СРЕДА

Тастанбек Есентаев

Анотація. *Останніми роками стрімке зростання політичної, соціальної і економічної значимості спортивних результатів на Олімпійських іграх обумовило необхідність створення в різних країнах ефективних моделей розвитку спорту вищих досягнень і олімпійської підготовки. Подано загальну характеристику стану сучасної підготовки спортсменів, показано залежність її ефективності від багатьох внутрішніх чинників. Систематизовано ці фактори впливу, загальні і спеціальні, що обумовлюють ефективність тренувальної чи змагальної діяльності.*

Ключові слова: *підготовка спортсмена, тренувальна та змагальна діяльність.*

Abstract. *Rapid increase of political, social and economic significance of the results of the Olympic Games in recent years has necessitated creation of the efficient models for the development of elite sport and the Olympic preparation in different countries. General characteristics of the status of current preparation of athletes has been presented, dependence of its efficiency upon numerous external factors has been demonstrated. The above general and special influencing factors that condition the efficiency of training and competitive activity have been systematized.*

Keywords: *athlete preparation, training and competitive activity.*

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. Постоянное повышение популярности Олимпийских игр в конце XX – начале XXI в. и политической, социальной и экономической значимости спортивных успехов явилось мощным стимулом для совершенствования национальных систем развития спорта высших достижений и подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Сегодня в этот процесс, в отличие от прошлых десятилетий, наряду с разного рода спортивными организациями и органами образования активно включились политические и государственные деятели, представители деловых кругов и большого бизнеса.

Олимпийский спорт во многих странах, особенно относящихся к категории высокообразованных или интенсивно развивающихся, преобразовался в одну из стратегических сфер деятельности, фактор национального престижа, консолидации и самоутверждения наций, развития национального самосознания и единства в пределах культурного и этнического разнообразия государства [2, 8, 9, 11]. В результате резко возросла конкуренция на мировой и олимпийской аренах, повысились требования к поиску и отбору талантливых детей, качественному построению их многолетней подготовки. Современная спортивная подготовка трансформировалась в исключительно напряженный процесс тренировочной и соревновательной деятельности. На уровне спорта высших достижений спортсмены затрачивают в течение года на подготовку и соревновательную деятельность до 1300–1500 ч при ежедневных 4–6-часовых занятиях [3, 4], перенос

сят нагрузки намного превышающие в любой из других сфер деятельности, которые требуют исключительной физической подготовки [5, 10, 12]. Тренировочный и соревновательный процесс для большинства спортсменов высшей квалификации превращается в вид тяжелой продолжительной профессиональной деятельности, охватывающим значительную часть жизни, в большинстве случаев от 7–10 до 25–35 лет, а в ряде случаев и до 40–50 лет и старше [1, 4].

Такая деятельность требует соответствующего организационного, управленческого, финансового, материально-технического, социального и медицинского сопровождения, которое находится вне системы собственно тренировок и соревнований, а относится к так называемой «внешней среде». Исследования в этой области в основном касались факторов внешней среды, непосредственно влияющими на тренировочный процесс и соревновательную деятельность (спортивный инвентарь, тренажеры, средства восстановления и стимуляции работоспособности, специальное питание и др.). В последние годы количество этих факторов существенно расширилось, а влияние некоторых из них приобрело решающий характер.

В связи с этим возникла необходимость в значительно более строгой систематизации факторов внешней среды, уточнения их возможностей, зависимости от уровня мастерства спортсменов, этапа многолетнего совершенствования.

Цель исследования – изучение и систематизация факторов внешней среды, определение их ро-

ли для повышения эффективности процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в зависимости от уровня их мастерства и этапа многолетнего совершенствования.

Методы исследования: исторические, социологические; методы познания и прогнозирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Обобщение специальной литературы, изучение передового мирового опыта, опрос видных специалистов позволяют выделить во внешней среде, влияющей на эффективность процесса подготовки в современном спорте высших достижений, факторы косвенного и прямого влияния. В свою очередь, факторы косвенного влияния могут быть подразделены на общие и специальные, а прямого – на базовые, а также связанные с тренировочной или соревновательной деятельностью.

К общим факторам косвенного влияния относятся:

- социально-политическая стабильность в стране, консолидация общества, уровень национального самосознания;
 - уровень развития и состояния экономики, внутренний валовой продукт, жизненный уровень населения;
 - численность населения и особенности «возрастной пирамиды», соотношение сельского и городского населения;
 - степень урбанизации страны;
 - состояние здоровья населения, эффективность системы здравоохранения;
 - отношение к спорту руководителей страны, их роль в развитии физического воспитания населения, массового спорта и спорта высших достижений;
 - отношение к спорту высших достижений населения страны.
- Указанные факторы внешней среды создают ту основу, на которой только и может эффективно развиваться система спорта высших достижений и олимпийской подготовки. Например, роль руководителей страны проявляется в следующем:
- отношении к спорту высших достижений, демонстрации его значимости в социальной жизни общества и роли достижений на мировой спортивной арене;
 - отношении к физическому воспитанию населения, особенно молодежи, популяризации здорового образа жизни;
 - продвижении эффективных для развития спорта законодательных актов и нормативных документов;
 - формировании эффективной модели и путей развития спорта высших достижений;
 - финансировании спорта высших достижений, детско-юношеского и резервного спорта;
 - развитии материальной базы спорта высших достижений и детско-юношеского спорта;

- привлечении в страну крупных и популярных международных соревнований.

В 1970–1980-х годах роль руководителей стран в развитии спорта высших достижений и его успехах на олимпийской арене ярко проявлялась в ГДР, Болгарии, на Кубе, Республике Корея. В последние годы с этим фактором тесно связан прогресс спорта в Азербайджане, Беларуси, Казахстане, России.

Урбанизация страны обеспечивает больший доступ перспективных юных спортсменов к условиям, характерным для эффективной подготовки, – услугам квалифицированных тренеров, современным спортивным сооружениям, эффективным организационным формам подготовки, помощи спортивной науки и медицины и др.

Аналогичная ситуация и с другими факторами. Например, недостаточная политическая стабильность в стране, разобщенность общества, низкий уровень экономики естественно выводит спорт высших достижений в малозначимую сферу деятельности, не привлекающую необходимого внимания, финансируемую по остаточному принципу и т.д. Это отрицательным образом сказывается на качестве подготовки спортсменов, не имеющих доступа ко всему комплексу необходимых услуг и находящихся в состоянии эмоционального напряжения и жизненной нестабильности.

К специальным факторам косвенного влияния относятся:

- исторические традиции и достижения в спорте;
- наличие в стране выдающихся спортсменов, добившихся успехов на крупнейших международных соревнованиях;
- законодательство в области спорта;
- организационно-управленческие основы спорта высших достижений и олимпийской подготовки;
- место и содержание физического воспитания в системе образования;
- наличие инфраструктуры для развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, политика в отношении ее развития;
- система подготовки и повышения квалификации специалистов (тренеров, менеджеров, диетологов, психологов, врачей и др.) для системы спорта;
- состояние спортивной науки и наличие научно-исследовательских организаций (институтов, лабораторий, центров);
- проведение в стране крупных и популярных международных соревнований;
- освещение спортивных событий, состояния и развития спорта в средствах массовой информации.

Все эти факторы отражают уровень развития и соответствие спортивной отрасли современным требованиям.

К базовым факторам прямого влияния относятся:

- организационное и программно-нормативное обеспечение подготовки;
- единство процессов подготовки на местном, региональном, национальном и международном уровнях;
- состояние и оснащение спортивных сооружений, наличие современного тренажерного и диагностического оборудования;
- наличие современных специализированных и комплексных тренировочных центров;
- структурирование спортивной карьеры, осознанное содержание ее этапов;
- условия для перехода от массового спорта (этап начальной подготовки) к специализированному, от юношеского к спорту взрослых, из школьного спорта – к спорту высших достижений;
- социальное напряжение, связанное с образом жизни, материальным и социальным положением, жизненными перспективами;
- микроклимат и взаимоотношения в группе поддержки (родители, друзья, болельщики, товарищи по команде);
- научно-методическое и медицинское, а также финансовое обеспечение процесса подготовки и соревновательной деятельности;
- место занятий спортом в образе жизни, связь с учебой, работой, карьерные перспективы;
- наличие необходимого количества соревнований и возможности участия в них;
- наличие моральных и материальных стимулов.

Учет этих факторов обеспечивает разносторонность и планомерность системы подготовки, ее соответствие закономерностям становления высшего спортивного мастерства, мотивацию и психическую устойчивость спортсменов, профилактику заболеваний и травм, использование эффективных организационных форм подготовки.

Возможности каждого из факторов связаны с научно-организационной разработкой и внедрением в практику ряда условий, каждое из которых способно оказать влияние на эффективность подготовки. Например, когда ставится задача обеспечения эффективной подготовки спортсменов к Олимпийским играм, в числе важнейших условий оказываются:

- координация деятельности всех организаций (НОК, национальные федерации, органы государственного управления спортом, спортивные организации, органы территориального управления и др.) и подчинение их деятельности эффективной олимпийской подготовке;
- формирование единого органа управления системой олимпийской подготовки с предоставлением ему финансовых ресурсов и всего комп-

лекса полномочий в сфере олимпийской подготовки; стратегическое планирование подготовки спортсменов с подчинением ее содержания исключительно задаче планомерной подготовки к главным соревнованиям – Олимпийским играм; решение остальных задач (участие в различных соревнованиях, проводимых по линии различных международных, региональных и национальных организаций) решается строго в русле рациональной подготовки к главным соревнованиям;

- выделение стратегических видов спорта, которые по уровню развития, материальной базе, кадровому обеспечению, предшествующим достижениям, наличию спортсменов высокого класса и др. имеют предположительные возможности для эффективной подготовки и достижения успехов на Олимпийских играх;

- формирование элитной группы спортсменов, способных добиться заданного результата в главных соревнованиях, и создание им условий на уровне высших международных стандартов; недопущение в состав элитной группы спортсменов, которые по заключениям экспертов не могут претендовать на успешное выступление;

- вовлечение в формирование и реализацию системы олимпийской подготовки независимых экспертов высокой квалификации, ведущих тренеров и спортсменов.

Окружающая среда прямого влияния, связанная с тренировочным процессом, включает следующие факторы:

- условия жизни, материальные возможности, жизненные перспективы;
- связь тренировочного процесса с учебой, работой;
- наличие современных сооружений для полноценного тренировочного процесса;
- наличие спортивной формы, инвентаря, тренажеров и др.;
- квалификация тренеров и других специалистов, согласованность их рекомендаций;
- напряжение в эмоциональной и психической сферах, связанное с процессом подготовки;
- условия для сочетания коллективной и индивидуальной форм работы;
- наличие аппаратуры для оперативного контроля за состоянием спортсмена и коррекции тренировочного процесса;
- возможность пользоваться услугами диетологов, психологов, физиологов и других специалистов;
- качество питания, использование пищевых добавок, фармакологических средств;
- наличие восстановительных и стимулирующих средств;
- уверенность в объективности и корректном поведении антидопинговых служб;

- микроклимат в тренировочной группе, взаимоотношения между спортсменами, а также между спортсменами, тренерами и другими специалистами;

- профилактика травм и заболеваний, условия для их лечения и посттравматической реабилитации;

- образовательное и информационное обеспечение подготовки.

Любой из этих факторов является значимым для эффективности подготовки спортсменов, а их совокупное влияние является решающим в обеспечении максимальной реализации задатков спортсмена и возможностей современной методико-тактической, физической и психологической подготовленности.

Реализация возможностей каждого из этих факторов требует серьезного анализа, опирающегося на научные данные и позитивный опыт практики. Например, способность тренера создать окружающую среду, стимулирующую спортсмена на напряженную и осознанную тренировку являются существенной составляющей подготовки спортсменов на всех этапах многолетнего совершенствования. Важно отметить, что к тренерам, работающим со спортсменами разного уровня, в этом отношении предъявляются различные требования. В частности, исследования показывают, что тренеры, успешно работающие с детьми, редко являются хорошими экспертами в области спортивной тренировки. Однако они хорошо знают психологию детей, создают в тренировке безопасную, благосклонную и одобрительную среду, позволяя детям весело проводить время [6]. С ростом мастерства спортсменов требования к успешным тренерам меняются. Тренеры, работающие с квалифицированными спортсменами должны уметь максимально эффективно использовать тренировочное время, отличаться точностью в оценках и рекомендациях, обоснованностью принятых решений и настойчивостью в их реализации, уметь наладить взаимопонимание и атмосферу доверия со спортсменами и специалистами, стимулировать их к творческой деятельности [7]. Выдающиеся спортсмены, которые окончили спортивную карьеру, очень редко бывают хорошими тренерами в детско-юношеском спорте. Да и на уровне спорта высших достижений они оказываются успешными в видах спорта со сложной тактикой, многообразием двигательных действий, зависимостью результата от качества судейства (спортивные игры, единоборства, велоспорт (шоссе) и др.). И эффективными такие тренеры являются не в тренировочном процессе, а в отборе и комплектовании команды, разработке эффективных технико-тактических схем, секундировании, воздействии на судей и т.п. В истории

советского спорта можно найти много примеров эффективной деятельности выдающихся атлетов на постах главных или старших тренеров сборных команд. Часто бывшие выдающиеся спортсмены с успехом работают в качестве руководителей тренировочных центров, спортивных школ. Но практически отсутствуют случаи их успешной тренерской работы с юными спортсменами.

К факторам окружающей среды прямого влияния, связанным с соревновательной деятельностью следует отнести:

- места проведения соревнований;
- климатические и погодные условия мест соревнований;
- состояние спортивных сооружений;
- условия проживания, особенности питания;
- условия для отдыха и восстановления;
- транспортное обслуживание;
- заболевания, травмы;
- негативная информация в СМИ, обостренное внимание журналистов;
- перфекционизм в отношении команды и отдельного спортсмена;
- взаимоотношения спортсмена с тренерами, руководителями и другими специалистами.

Игнорирование этими факторами может оказать негативное влияние на настроение, самочувствие, работоспособность, уровень мотивации и в целом на спортивный результат. Негативное воздействие любого из них в условиях острейшей конкуренции, характерной для современного спорта, может не только привести к неудаче в конкретных соревнованиях, но и краху всей спортивной карьеры, так как значительная часть спортсменов – участников Олимпийских игр в спортивной жизни имеет возможность участвовать в соревнованиях этого уровня всего лишь один раз. Поэтому деятельность самого спортсмена, тренера, всего персонала спортсмена и команды должна быть построена с учетом этих факторов, обеспечивать устранение или минимизацию их возможного отрицательного влияния.

Выводы. Для современной системы подготовки и соревновательной деятельности спортсменов высшей квалификации характерна постоянно возрастающая значимость многочисленных факторов внешней среды, способных оказать существенное влияние на качество процесса подготовки и результативность спортсменов в соревнованиях.

Изучение и систематизация многочисленных факторов, влияющих на эффективность подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, позволили свести их в группы косвенного и прямого влияния. В группе факторов косвенного влияния выделены факторы общего и специального характера, а в группе факторов прямого влияния – базовые, связанные с тренировочным процессом и связанные с соревновательной деятельностью.

Формирование внешней среды, обеспечивающей полноценный процесс подготовки и соревновательной деятельности, является необходимым условием достижения успехов спортсменами

на современном этапе развития спорта высших достижений в условиях резко возросшей конкуренции на мировой и олимпийской спортивных аренах.

Литература

1. *Большакова И. В.* Периодизация многолетней подготовки пловцов: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 / И. В. Большакова; НУФВСУ. К., 2014. – 289 с.
2. *Бубка С. Н.* Олимпийский спорт: древнегреческое наследие и современное состояние: дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.01 / С. Н. Бубка; НУФВСУ. – К., 2013. – 248 с.
3. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд.]. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
4. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.
6. *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. Starkes, K. A. Ericsson. – Champaign: Human Kinetics, 2003. – P. 89–110.
7. *Horton S.* Environmental influences on early development in sports experts / S. Horton // Talent identification and development in sport: International perspectives / ed. by J. Baker, S. Cobley, J. Schorer. – London; New-York: Routledge, 2012. – P. 39–50.
8. *Houlihan B.* Commercial, political, social and cultural factors impacting on the management of high performance sport / B. Houlihan // Managing high performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New-York: Routledge, 2013. – P. 17–29.
9. *Keim M.* Nation building at play: Sport as a tool of social integration in post-apartheid South Africa / M. Keim. – London: Meyer & Meyer, 2003
10. *Kenney L. W.* Physiology of Sport and Exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign: Human Kinetics, 2012. – 621 p.
11. *Ward T.* Sport in Australian national identity: Kicking goals / T. Ward. – London: Routledge, 2010.
12. *Wilmore J. H.* Physiologie du Sport. et de l'Exercice / J. H. Wilmore. – [5th ed.]: Adaptations physiologiques à l'exercice physique. – De Boeck Université, 2009. – 544 p.

References

1. *Bolshakova I. V.* Periodization of the long-term preparation of swimmers: dissertation of Ph.D. in Physical Education and Sport: speciality 24.00.01 / I. V. Bolshakova, NUPESU, Kiev, 2014. – 289 p.
2. *Bubka S. N.* Olympic sport: ancient Greek heritage and the current state: Doctoral dissertation in Physical Education and Sport: 24.00.01 / S. N. Bubka; NUPESU. – Kiev, 2013. – 248p.
3. *Matveyev L. P.* General sports theory and its applied aspects: textbook for physical culture institutions / L. P. Matveyev. – [5th edition]. – Moscow: Sov. sport, 2010. – 340 p.
4. *Platonov V. N.* Sports training periodization. General theory and its practical applications/ V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. – 624 p.
5. *Platonov V. N.* System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 books. / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – Book 2. – 2015. – 770 p.
6. *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. Starkes, K. A. Ericsson. – Champaign: Human Kinetics, 2003. – P. 89–110.
7. *Horton S.* Environmental influences on early development in sports experts / S. Horton // Talent identification and development in sport: International perspectives / ed. by J. Baker, S. Cobley, J. Schorer. – London; New-York: Routledge, 2012. – P. 39–50.
8. *Houlihan B.* Commercial, political, social and cultural factors impacting on the management of high performance sport / B. Houlihan // Managing high performance sport / ed. by P. Sotiriadou, V. De Bosscher. – New-York: Routledge, 2013. – P. 17–29.
9. *Keim M.* Nation building at play: Sport as a tool of social integration in post-apartheid South Africa / M. Keim. – London: Meyer & Meyer, 2003
10. *Kenney L. W.* Physiology of Sport and Exercise / L. W. Kenney, J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign: Human Kinetics, 2012. – 621 p.
11. *Ward T.* Sport in Australian national identity: Kicking goals / T. Ward. – London: Routledge, 2010.
12. *Wilmore J. H.* Physiologie du Sport. et de l'Exercice / J. H. Wilmore. – [5th ed.]: Adaptations physiologiques à l'exercice physique. – De Boeck Université, 2009. – 544 p.