



Олександр Дрюков, к. фіз. вих., Людмила Кравчук, к. фіз. вих., доцент

Хмельницький інститут соціальних технологій

Хмельницький, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ЧОТИРИРІЧНОГО ЦИКЛА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ К ІГРАМ ОЛІМПІАД У ФЕХТУВАННІ

Вступ. Інтенсивний розвиток олімпійського спорту стимулював підвищення якості процесу підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. У ряді робіт [1, 2, 3], авторами показано, що раціональна олімпійська підготовка можлива за наявності науково обґрунтованих організаційно-методичних форм її здійснення. У зв'язку з цим стає актуальним пошук способів подальшого вдосконалення організаційно-методичних форм олімпійської підготовки у фехтуванні.

Мета роботи – вдосконалення організаційно-методичних засад підготовки кваліфікованих спортсменів-фехтувальників у чотирирічному олімпійському циклі.

Методи – вивчення та аналіз науково-методичної літератури та спортивної документації, узагальнення, конкретизація, моделювання, спостереження, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури, накопичений експериментальний матеріал, узагальнення досвіду передової спортивної практики дали змогу обґрунтувати низку методичних підходів для орієнтації діяльності тренера в олімпійському циклі.

Найбільш значущими методичними підходами розробки моделі олімпійського циклу підготовки спортсменів є:

1. Завчасне (за 3-4 роки) визначення складу кандидатів, які будуть включені до напруженої підготовки до майбутніх Олімпійських ігор. При визначенні ймовірних претендентів на успішний виступ на Іграх необхідно орієнтуватися не на поточний рівень їх спортивних результатів, а на потенційні якості, що визначають успіх спортсменів-олімпійців у конкретному виді фехтування.

2. Концентрація фінансових, організаційно-управлінських, матеріально-технічних, науково-методичних, медичних ресурсів для підготовки спортсменів, здатних реально претендувати на завоювання олімпійських нагород.

3. Індивідуалізація процесу підготовки з урахуванням генетичної обумовленості фізичних якостей та властивостей особистості спортсмена.

4. Динамічність системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію програми на основі постійного вивчення та обліку тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю, спорядження тощо.

Таким чином, на основі перерахованих вище методичних підходів було запропоновано модель чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів, де структура річного циклу передбачає багатоциклове планування з досягненням високого рівня готовності до 2-3 основних змагань року.

У перші два роки виправдані суттєві зміни в техніці та тактиці, активний творчий пошук нових ефективних варіантів побудови тренувального процесу або реалізації тих чи інших позатренувальних та позазмагальних факторів, що впливають на якість підготовки спортсменів тощо. Третій і особливо четвертий рік олімпійського циклу мають бути суворо підпорядковані цілеспрямованій підготовці до головних змагань чотириріччя. Основна особливість раціональної побудови чотирирічного олімпійського циклу – відмінність кожного наступного року підготовки спортсменів від попереднього не лише більшим сумарним навантаженням, а й підвищенням частки її спеціального компонента.

Такий підхід побудови чотирирічного олімпійського циклу при багатоцикловому плануванні річних циклів дозволить створити оптимальні умови для специфічної адаптації функціональних систем організму спортсмена у різних макроциклах підготовки та забезпечити вирішення двох завдань: багаторазову участь у відповідальних змаганнях протягом більшої частини року; високий рівень готовності до стартів у головних змаганнях року та чотириріччя.

Практичний метод реалізації моделей побудови чотирирічного олімпійського циклу був реалізований на матеріалі підготовки збірної команди України з фехтування до Ігор XXXI-XXXII Олімпіад у Ріо-де-Жанейро та Токіо, де були завойовані одна срібна та дві бронзові медалі.

Висновки. Розроблена модель чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів у фехтуванні має широке узагальнююче значення і може використовуватись при плануванні чотирирічного ци-



клу підготовки кваліфікованих спортсменів в інших видах спорту, включених до програми Олімпійських ігор.

Список використаної літератури

1. Дрюков, О. В. Організаційно-управлінські аспекти вдосконалення олімпійської підготовки спортсменів у сучасних умовах України. Теорія і методика фіз. виховання. 2017. № 2. С. 14-19.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская лит.; кн. 1. 2015. 680 с.
3. Шинкарук О. А., Дутчак М. В., Павленко Ю. О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спорт. Вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 18-22.