

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ПАВЛА ТИЧИНИ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ  
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
(методичні рекомендації)**

**УМАНЬ – 2012**

Безверхня Г.В. **Загальна теорія підготовки спортсменів/** (методичні рекомендації) Умань, 2012. – 60 с.

**Укладач:**

Г.В. Безверхня – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**Рецензент:**

А.А. Семенов – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

© Г.В. Безверхня 2012

# **«Значення спорту, його завдання, принципи, засоби і методи»**

**1. Значення спорту.** Слово «спорт» в первинному сенсі означало гру, різні принципи зацікавлення за допомогою занять різними фізичними вправами, що склалися як предмет змагань. До кінця XIX — початку XX сторіччя спорт розглядався як діяльність, яка мала на меті підготовку до досягнення високих результатів або перемоги на змаганнях, а також відпочинок і розваги людей.

Як суспільне явище спорт глибоко пов'язаний з потребами практики. Залежно від суспільного і державного устрою він використовується для вирішення ряду соціальних завдань. Спорт служить засобом поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, збільшення творчого довголіття, виховання.

Спорт розвивається в трьох основних формах: як учбовий предмет, самодіяльний спорт і так званий «великий спорт». Спорт як учбовий предмет в середній і вищій школі, а також в армії служить одним з основних засобів фізичного виховання. Масовий, самодіяльний спорт реалізується в поза навчальний час за особистою ініціативою кожної людини. «Великий спорт» організовується міжнародними і національними спортивними установами, ним займається переважно молодь.

**2. Завдання занять спортом.** Завдання занять спортом вирішуються на спортивних тренуваннях і змаганнях. В процесі спортивного тренування розвиваються форми і функції організму, поліпшується фізичний розвиток, зміцнюється здоров'я. Ті, хто займаються опановують техніку і тактику спортивних вправ і техніку інших прикладних дій, опановують спеціальні знання. Заняття спортом роблять вплив на певні сторони інтелектуальної, вольової і емоційної сфери.

Завданням спортивного тренування, є: поліпшення фізичного розвитку і зміцнення здоров'я — забезпечення фізичної підготовленості; оволодіння технікою спортивних і інших фізичних вправ — забезпечення технічної підготовленості; оволодіння спортивною тактикою — забезпечення тактичної підготовленості; отримання знань — забезпечення теоретичної підготовленості; розвиток певних сторін інтелектуальної, вольової і емоційної сфери — забезпечення психічної підготовленості.

**Змагання** — могутній стимул для систематичних занять спортом. **Спортивні змагання** — це боротьба людей з високою напругою їх сил, загостренням пристрастей, проте без всякої ворожнечі між ними.

Змагання дозволяють розкрити справжні рухові можливості людини. Вони сприяють зростанню спортивних результатів.

**3. Принципи занять спортом.** Узагальнені теоретичні положення, службове керівництво в рішенні практичних завдань, називають принципами.

Вони виражають цілеспрямованість фізичного виховання, зокрема заняття спортом в суспільстві.

- Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонною діяльністю – вказує на необхідність такої організації фізичного виховання, яка могла б забезпечити підготовку тих, хто займається до високопродуктивної праці і захисту суспільства.
- Принцип всестороннього розвитку особистості заснований на єдності фізичного і духовного в людині, на взаємозв'язку і взаємозалежності форм і функцій організму. Він вказує на необхідність поєднання фізичного виховання, занять спортом з розумовим, етичним і естетичним вихованням.
- Принцип оздоровчої спрямованості – збереження і зміцнення здоров'я тих, хто займається.
- Принцип свідомості заснований на закономірному зв'язку між рухами і свідомістю людини. Він визначає необхідність усвідомлення

цілей і завдань занять спортом, усвідомлення структури виконання рухів і їх результатів, тому що в заняттях спортом неможливо виконати рух правильно і добитися поставленої мети, не знаючи, що і для чого робиться і які результати виконаних рухів.

- Принцип активності заснований на залежності досягнутого результату занять спортом, від особистої установки людини, її прагнень і діяльності. Він визначає необхідність формування у тих, хто займається відповідної цілеспрямованості, особистих фізичних і вольових зусиль.

- Принцип наочності обумовлений залежністю навчання і пізнанням оволодіння руховими навиками. Він визначає необхідність забезпечення відповідних зорових і слухових уявлень про рух, що вивчається, а також закріплення рухових відчуттів, використовуючи для цього широке коло різних засобів і методів.

- Принцип доступності визначає необхідність обрання предмету занять, засобів і методів навчання, тренування і виховання, а також визначення умов, супутніх заняттям відповідно до можливостей і особливостей тих, хто займається.

- Принцип систематичності ґрунтується на закономірній залежності формування і розвитку людини. Цей принцип в заняттях спортом зобов'язує чергувати в певній системі вправу і спокій, дотримуватись складності виконання рухів, величини навантаження і умов, супутніх заняттям.

- Принцип міцності заснований на стабільності і варіативності навиків, на залежності результатів рухів, дій людини від її цілеспрямованості і тренуваності. До найбільш обґрунтованих принципів спортивного тренування відносяться: «єдність спеціальної і всебічної спрямованості тренування», «безперервність тренувального процесу», «поступовість і максимальне збільшення тренувальних вимог», «циклічність спортивного тренування».

**4. Засоби і методи.** Засобом називається те, що використовується для рішення певних завдань занять спортом. До основних засобів, виступаючих також як методи вирішення задач занять спортом, відноситься вправа, а також «слово», «показ» і ряд допоміжних засобів інформації.

Для вирішення конкретних завдань занять спортом засоби і методи визначаються з урахуванням особливостей тих, хто займається, виду спорту, умов проведення занять.

Фізичні вправи як засіб рішення завдань занять спортом. Організм розвивається в процесі і в результаті рухової діяльності.

- Рухи, дії, спеціально організовані для забезпечення фізичного розвитку, рішення гігієнічних, освітніх і виховних задач, називаються фізичними вправами.
- Фізичні вправи, що історично склалися як предмет змагання в силі, швидкості і в інших рухових якостях, називаються спортивними вправами.

По значенню технічної, тактичної, фізичної і теоретичної підготовленості види спорту також можна розділити на чотири групи. В одних для досягнення успіху головна увага повинна зосереджуватися на довершеному виконанні техніки спортивної вправи, в інших — на розвитку рухових якостей.

- **приклад перших** — спортивна і художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах;
- **приклад других** — біг на середні і довгі дистанції, велосипедний спорт;
- **до третьої групи** видів спорту відносяться ті, в яких вирішальне значення має технічна і тактична підготовленість, наприклад фехтування;
- **до четвертої** — ті, в яких вирішальне значення має тактична і теоретична підготовка, наприклад шахи.

Таке ділення видів спорту орієнтує тренера і спортсмена на переважне рішення тих задач, які визначають успіх в тих або інших видах спорту.

**5. Вправа як метод занять спортом.** Вправа розглядається як метод, коли свідомо і систематично повторюється конкретний рух, дія з метою рішення певних завдань.

Оскільки рухи, дії, які використовуються для вирішення завдань занять спортом, називаються фізичними вправами, часто поняття «вправа» і заняття «фізичними вправами» в практиці виступають як рівнозначні. Насправді «вправа» — це метод рішення задач занять спортом, а «фізичні вправи» — це засоби, які при цьому використовуються.

Навантаження і дія на організм однієї і тієї ж людини в однаковому його стані, в заняттях конкретним видом спорту, в конкретних умовах зовнішнього середовища залежить від об'єму і інтенсивності вправ, а також від тривалості і форми відпочинку.

Поступове збільшення об'єму вправ — початковий шлях підготовки організму до подальших серйозніших випробувань. У заняттях більшістю видів спорту об'єм вправ збільшується як шляхом різноманітності використання допоміжних фізичних вправ, так і шляхом систематичних вправ у вибраному виді спорту, з поступовим збільшенням кількості повторень, довжини подоланої дистанції і ін.

Щоб розкрити справжні можливості тих, хто займається, добитися високих спортивних результатів, необхідні тривалі вправи, навантаження в яких змінюється в певній системі.

Шлях до досягнення високих спортивних результатів прокладається систематичними наполегливими тренуваннями.

Тільки в результаті багатьох років поступового збільшення об'єму і інтенсивності вправ вдається досягти тих рівнів навантажень, які використовуються видатними представниками окремих видів спорту.

Одна з серйозних помилок, гальмуючих зростання спортивних результатів — застосування стандартних навантажень. Навантаження не

може безперервно підвищуватися або зберігатися на одному рівні. Воно повинно варіюватися. Варіювати навантаження необхідно внаслідок стану людини і пристосовності організму до подразника, який постійно діє. Слід варіювати навантаження на організм протягом року, окремого періоду занять, тижня, впродовж одного заняття і навіть при виконанні однієї фізичної вправи.

## **«Стан спортивного тренування і напрями його вдосконалення»**

### **1. Основні поняття сучасного спортивного тренування.**

Термін «тренування», застосовується в різних областях людської діяльності і в різних значеннях, в найбільш загальному вигляді припускає процес функціонального вдосконалення організму з метою пристосування його шляхом систематичних вправ до підвищених вимог при виконанні певної роботи.

**Спортивне тренування** – це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо направлений на досягнення високих результатів. Тренування розглядається як дія різноманітних фізичних вправ на організм спортсмена, що викликають комплекс біологічних і психологічних змін, які визначають рівень тренуваності спортсмена. Такий підхід припускає відмінність спортивного тренування від спортивної підготовки. В тренуванні, застосовується сукупність засобів теоретичного, організаційного, матеріально-технічного, науково-методичного і медичного характеру, що роблять прямий або непрямий вплив на темпи вдосконалення спортсменів і рівень їх спортивних досягнень.

Спортивне тренування розуміється як процес цілеспрямованого використання фізичних вправ з метою розвитку і вдосконалення якостей і



здібностей, що обумовлюють рівень досягнення в м'язовій діяльності, визначеній як предмет спеціалізації.

Основні засоби спортивного тренування - фізичні вправи - умовно можуть бути підрозділені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагання.

Під методами спортивного тренування, слід розуміти способи і прийоми використання різних тренувальних засобів. Специфічні завдання спортивного тренування на відміну від інших видів фізичного виховання припускають способи використання тренувальних засобів, ставлять високі вимоги до функціональних можливостей організму спортсменів.

Найважливішими показниками, що визначають структуру методів тренування, є те, чи має вправа в процесі одноразового використання даного методу безперервний характер або дається з інтервалами відпочинку, виконується в рівномірному (стандартному) або змінному (що варіює) режимі.

В результаті тренування в організмі спортсмена відбуваються різноманітні зміни морфологічного і функціонального порядку діяльності різних органів і функцій спортсмена.

**2. Загальна характеристика і шляхи оптимізації спортивного тренування.** Тренування кваліфікованого спортсмена - складний, комплексний процес, кінцевою метою якого являється досягнення певного стану організму спортсмена, що дозволяє йому показувати високі спортивні результати.

У число проблем, які необхідно вирішувати в процесі спортивного тренування, входять: визначення мети і часу постановка конкретних завдань вдосконалення спортсмена і підбір адекватних ним засобів і методів; побудова тренувального процесу, починаючи від комплексів окремих вправ і закінчуючи багаторічним плануванням; контроль за реакцією організму спортсмена на виконувану роботу; постійна оцінка його функціональних

можливостей; контроль за ефективністю тренувального процесу; орієнтація процесу тренування на основі індивідуальної характеристики підготовленості спортсмена і його пристосованості до дії чинників.

Бурхливе зростання спортивних досягнень, постійне підвищення конкуренції на міжнародній арені роблять природним прагнення фахівців до оптимізації тренувального процесу на основі вимог наукового управління. Для оптимального управління процесом спортивного тренування потрібна чітка кількісна структура тренуваності і діяльності змагання, характерна для конкретної, спортивної дисципліни. Далі необхідно встановити модель тренуваності і змагання, вибрану як орієнтир на тому або іншому етапі спортивного вдосконалення. Наступними операціями є оцінка функціональних можливостей спортсмена, зіставлення його індивідуальних даних з модельними і, виходячи з цього, визначити напрям в роботі і шляхи досягнення даного ефекту. Потім здійснюється підбір засобів і методів тренування, які сприяють досягненню запланованих результатів, розподіл цих засобів у часі - планування тренувального процесу. Завершенням операції вказаного циклу є поетапний контроль за ефективністю тренувального процесу і у разі потреби його корекція.

Управління підготовкою спортсмена повинне включати наступні взаємозв'язані частини: 1) визначення індивідуальних особливостей і функціональних можливостей спортсмена; 2) встановлення мети і часу, необхідного для її досягнення; 3) визначення конкретних завдань навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей; 4) засоби, методи, величини навантажень, визначення циклів, періодизації і ін.; 5) складання загального і індивідуального планів тренування на декілька років, на рік, на місяць); 6) практичне виконання плану і регулювання тренувальних і змагальних дій відповідно функціональним можливостям спортсмена і рівню його тренуваності.

**3. Суть системного підходу і проблема синтезу знань в області спортивного тренування.** Застосування сучасної методології вивчення складних систем отримала назва системного підходу. Використання принципів такого підходу в спортивному тренуванні, визначення структурних характеристик, аналіз функціонування як складної взаємодії цілого і частин, розширює науково-методологічний апарат і створює додаткові засоби для усестороннього дослідження даної проблеми. Процес будь-якого системного дослідження припускає постановку і реалізацію завдання вивчення структури об'єкту, встановлення і вивчення зв'язків між його частинами і елементами, а також визначає те, яким чином ці зв'язки і взаємодії реалізуються в цілісному об'єкті.

Інтерес до системних досліджень, які в даний час отримали визнання в різних областях науки, у тому числі і в науці про спорт, викликаний декількома причинами:

- По-перше, ускладненням практики, впровадженням закономірностей наукового управління.
- По-друге, перспективами практичного використання нових наук, що бурхливо розвиваються (кібернетики, теорії інформації і ін.).
- По-третє, лавиноподібним збільшенням кількості наукових публікацій і диференціацією знань, що посилюється, що породжує необхідність синтезувати їх стосовно складних систем з високим рівнем організованості.

При системному підході до дослідження спортивного тренування на перший план виступають процеси, які протікають в системі. Таким чином, всі елементи виявляються зв'язаними не тільки структурно, але і функціонально. В цьому випадку упустити яку-небудь важливу ланку вельми складно, оскільки кожному входу в процесі обов'язковий відповідає вихід: якості, що обумовлює спортивний результат, - спосіб його оцінки, методика розвитку, порядок розподілу засобів, направлених на його розвиток, в часі,

характерні для планованого результату нормативи. Якщо з такого ланцюга що-небудь упустити, то логіка процесу відразу порушується.

Кажучи про перспективи уявлення спортивного тренування з позицій системного підходу, потрібно передбачити систематизацію знань по всіх складових системи, що забезпечують успішне функціонування циклу управління підготовленістю спортсмена. Тільки за наявності вказаних відомостей, і не по одній, а по всіх найважливіших складових спортивної майстерності в конкретному виді спорту, - можна говорити дійсно про керований процес тренування.

## **«Технічна і тактична підготовка в заняттях спортом»**

**1. Поняття про техніку спортивної вправи.** Техніка спортивної вправи - це спосіб її виконання. Її завданням є розвиток якостей і особистий ступінь досконалості.

Кожна спортивна вправа є системою рухів, яка складається з окремих підсистем, закономірно об'єднаних в єдине ціле. Є техніка спортивної вправи в цілому і техніка його підсистем. Підсистеми, на які поділяється техніка спортивних вправ — це частини, фази і елементи. Частини спортивної вправи — це окремі дії, прийоми.

Наприклад, частини плавання: старт, плавання на дистанції, поворот, фінішування; частини баскетболу: ловля і ведення м'яча, передача м'яча партнерові, кидання м'яча в корзину і ін.

Всі фізичні вправи виконуються з певного початкового положення і закінчуються завершальним рухом або положенням. Початкове положення багато в чому визначає ефективність виконання рухів.

Спортивна вправа в цілому, а також кожна її частина, фаза і елемент виконуються в певному напрямі, темпі, ритмі, з певною амплітудою, напруженістю, тривалістю.

Формування необхідної стабілізації техніки і її варіативності складає одне з найважливіших завдань формування спортивної майстерності.

У виконанні певної спортивної вправи, окрім загальних для всіх людей рухів і положень тіла (стандартних), у кожної людини формуються певні специфічні для нього особливості. Вони залежать від морфологічних, фізіологічних і психологічних даних. Це явище визначається як індивідуалізація спортивної техніки.

**2. Рухові якості, їх взаємозв'язок з технікою спортивних вправ.** Рухові якості —це задатки до рухів, якими людина наділена від народження.

Розрізняють такі рухові якості: силу, швидкість, витривалість і спритність, гнучкість, стійкість, рівновагу; здібність до довільного розслаблення м'язів.

Між технікою спортивних вправ, з одного боку, і розвитком рухових якостей (морфологічними, фізіологічними і психологічними особливостями людини) з іншого, існує органічний взаємозв'язок. Досконале оволодіння спортивною технікою може гальмуватися внаслідок недоліків у розвитку рухових якостей, форм тіла, нерозуміння суті руху і ін. І, навпаки, недоліки в оволодінні технікою не дозволяють повною мірою виявитися задумам людини, його руховим якостям і у ряді випадків з'являється перепоном для розвитку вегетативних функцій і форм тіла.

Чим вищий рівень розвитку різних рухових якостей в певному їх співвідношенні, тим більше можливостей для оволодіння технікою. Якщо потрібне співвідношення порушується, то спостерігається застій в зростанні спортивних результатів і навіть їх зниження. Найбільш часта помилка, особливо в період змагань, - захоплення «шліфовкою» окремих деталей

спортивної вправи за рахунок зменшення уваги розвитку необхідних рухових якостей.

**3. Етапи оволодіння технікою спортивних вправ.** Процес навчання певному виду спорту можна розділити на три етапи.

**На першому етапі**, який продовжується від одного до декількох занять, створюються попередні уявлення і поняття про вправу, яка вивчається, ставиться завдання ознайомитися з правилами, завданнями спортивної боротьби в даному виді спорту - опанувати загальною схемою руху.

На цьому етапі зазвичай доводиться спрощувати структуру руху, створювати умови, що полегшують виконання вправи: знижувати висоту, зменшувати вагу снарядів, інтенсивність рухів, скорочувати дистанцію, розміри майданчика.

**На другому етапі**, який продовжується від декількох тижнів до декількох місяців, ставиться завдання опанувати технікою спортивної вправи такою мірою, щоб виконувати його правильно з варіативними зусиллями на звичайних заняттях. У видах спорту типу єдиноборства і спортивних іграх на цьому етапі той, хто займається опановує основні прийоми, які використовуються в процесі спортивної боротьби, і набувають уміння застосовувати їх в спрощених умовах. Він ознайомлюється з основами тактики даного виду спорту.

**На третьому етапі**, ставиться завдання досягти такої досконалості в оволодінні спортивною вправою, щоб зберігати правильну техніку при виконанні рухів з максимальними зусиллями, в умовах спортивної боротьби, що змінюються. На цьому етапі необхідно приділити велику увагу розвитку здібності до розслаблення м'язів, тонкості кінестезичних відчуттів, «відчуття ритму», «відчуття часу», «відчуття простору». Завдання цього етапу полягає також в тому, щоб безперервно розвивати рухові якості, які виявляються в даному виді спорту, підвищувати рівень фізичної підготовленості відповідно

до вимог даного виду спорту. Одне з важливих завдань третього етапу — максимальний розвиток вольових рис вдачі, поглиблення і розширення знань теорії спорту, підвищення спортивної культури. Пізнання спортсменом своїх можливостей і облік викладачем індивідуальних особливостей набувають ще більшого значення для подальшого прогресу результатів.

#### **4. Причини затримки в оволодінні спортивною технікою.**

Процес оволодіння технікою спортивних вправ можна представити у вигляді кривої. На ній, як правило, виділяється етап швидкого, потім повільного наростання результатів або збереження їх на певному рівні, етап нового різкого підйому і новий тривалий етап сповільненого розвитку.

При систематичних і раціонально побудованих заняттях перепоною для подальшого зростання і навіть збереження спортивних результатів на одному рівні є регресивні вікові зміни, що відбуваються в організмі. У швидкісно-силових видах спорту вік лімітує зростання спортивних результатів в більшій мірі, чим в тих видах, в яких переважно виявляється витривалість.

Причинами неточностей, помилок, що допускаються у виконанні спортивних вправ, можуть бути:

1. Недоліки в розвитку рухових якостей.
2. Нерозуміння суті руху, неясне уявлення про його структуру.
3. Недостатня увага, страх, сором.
4. Поганий стан здоров'я, стомленість.

5. Невідповідність морфологічних особливостей виконавця вимогам, які пред'являються даним видом спорту, наприклад низький ріст людини, що навчається бар'єрному бігу.

6. Іррадіація збудливих процесів в центральній нервовій системі, яка приводить до зайвих рухів або скутості, напруженості.

7. Складність диференціації (смутність) кінестезичних відчуттів, що утрудняє самоконтроль за рухами.

8. Взаємовплив рухів і положень одних частин тіла на інші, внаслідок чого неточність рухів або положень, допущена в початкові моменти навчання, веде до грубих порушень структури спортивної вправи в цілому.

9. Виникнення відхилень внаслідок збиваючих дій, перешкод, особливо при виконанні швидких рухів.

10. Недостатність об'єктивних показників, які давали б можливість судити про якість виконання рухів.

11. Низька якість інвентарю, його недостатня кількість, погане устаткування, недоліки екіпіровки.

12. Неприятливі умови навколишнього середовища, наприклад висока температура, велика вологість, погане освітлення і ін.

Виправлення завчених рухів, переробка освоєної техніки спортивних вправ досягається в результаті тривалої, наполегливої праці, причому іноді (особливо в циклічних видах спорту) приводить до негативних результатів. Разом з тим недосконала техніка гальмує прогрес спортивних результатів. От чому дітей і підлітків і всіх початківців необхідно із самого початку навчати найбільш раціональній техніці спортивних вправ, відповідній їх індивідуальним особливостям.

## **«Процес навчання в техніці спортивних вправ»**

**1. Оволодіння оптимальним ритмом і темпом рухів.** В процесі навчання техніці спортивних вправ дуже важливо освоїти не тільки зовнішню форму руху і певну послідовність у виконанні його окремих деталей, але також і ритм, який дозволить надалі досягти високих результатів.

Ритм характеризується строго певним чергуванням зусиль відносно їх тривалості при виконанні частин цілісної спортивної вправи, фаз, його частин, елементів окремих фаз.



Темп рухів залежить від довжини кінцівок, ступеня досконалості в оволодінні технікою спортивної вправи і фізичної підготовленості спортсмена. Оптимальний темп рухів для кожного спортсмена в конкретному циклічному виді спорту визначається шляхом багатократного подолання відрізків дистанції з різною частотою рухів. При цьому фіксується показаний час. Темп, що дає можливість досягти найбільш високого результату, приймається за індивідуально оптимальний.

**Оволодіння свободою рухів.** Довершене оволодіння спортивною технікою характеризується свободою, невимушеністю рухів. «Секрет» висококваліфікованих спортсменів часто полягає в їх умінні не сковуватися у вирішальні моменти спортивної боротьби.

Зайва напруга м'язів, скутість рухів, утрудняє оволодіння технікою спортивної вправи, негативно позначається на спортивних результатах. Дискоординація в розслабленні і напрузі може стати причиною розтягувань, розривів м'язових волокон. Здатність розслабляти м'язи відстає від здатності їх напружувати навіть у кваліфікованих спортсменів.

**Дихання в спортивних вправах.** При оволодінні технікою спортивних вправ необхідно освоїти координацію дихання з рухами. Правильне поєднання дихання з рухами — умова збереження здоров'я і працездатності, досягнення високих результатів в спорті.

На початку навчання техніці спортивних вправ увага фіксується на структурі руху, що вивчається, і лише після її засвоєння на оволодінні правильним способом дихання.

До початку виконання всіх спортивних вправ доцільно одну - дві хвилини спокійно подихати, проте глибше, ніж зазвичай. Це дозволить краще зосередитися, врегулювати нервовий стан.

Під час виконання елементарних фізичних вправ слід дихати тільки через ніс. Якщо рух виконується в швидкому темпі, то з одним вдихом поєднується декілька рухів, два рухи більше робиться з видихом. Дихання не можна затримувати. Якщо рухи виконуються поволі, вдихати доцільно в той

час, коли тулуб випрямляється, видихати — коли тулуб згинається. Якщо напруга м'язів ритмічно чергується з розслабленням, то вдихати рекомендується під час розслаблення.

**2. Розвиток здібності до контролю за рухами.** Той, хто займається контролює рухи безпосередньо в процесі їх виконання за допомогою всіх органів чуття, серед якого визначальна роль належить відчуттям, що виникають в руховому апараті. Опанувати складно-координаційною фізичною вправою може глухонімих, сліпий і навіть сліпоглухонімих.

Під час виконання швидких і складних по координації рухів розвинені кінестезичні відчуття дають можливість миттєво реагувати на зміни в положенні тіла і вносити відповідні поправки. Якщо ж ця здатність розвинена менше, то корективи вносяться з деяким запізненням. У зв'язку з цим перші виконують рухи з м'якими переходами, другі з різкими. При зовнішньому враженні м'якості, неквапливості рухів у перших досягнутий спортивний результат виявляється вищим. Тонкість глибоких м'язово-суглобових відчуттів — умова збереження урівноваженого положення окремих частин тіла по відношенню один до одного, а також тіла в цілому в різних умовах динаміки.

Чим складніші по координації спортивні вправи і умови, в яких вони виконуються, тим важче точно визначати положення і рухи свого тіла. У тих видах спорту, в яких дії спортсмена не знаходяться в прямій залежності від дій супротивника, контроль за рухами розвивається, головним чином, шляхом зосередження уваги.

Таким чином, уловлювання і закріплення «відчуття рухів» і всіх інших похідних від нього «відчуттів» досягається шляхом тривалих, систематичних вправ у вибраному виді спорту. Той, хто навчається, виконуючи фізичну вправу, отримує певні рухові відчуття. Він як би прислухається до них. Викладач оцінює якість рухів, вносить поправки. Шляхом повторень той, хто

навчається прагне запам'ятати, закріпити відчуття, відповідні правильним спробам. Той, хто скоро навчається зможе, поволі виконуючи рухи, фіксувати їх в своїй свідомості, йому дається завдання збільшити швидкість. Межа інтенсивності виконання — здатність зберігати правильну структуру і контролювати рухові відчуття.

Для оволодіння технікою спортивних вправ використовується їх імітація (наслідування). Можна імітувати структуру руху і умови виконання. Приклади імітації рухів: «ривок» гімнастичної палиці замість штанги, «метання» метання без молота, «плавання» на суші, «бій» з уявним супротивником в боксі, «біг» на ковзанах без ковзанів на підлозі гімнастичного залу, і ін.

**3. Аналіз-синтез в процесі навчання техніці спортивних вправ.** Зміна складності виконання рухів, дій в процесі навчання спортивній техніці досягається, головним чином, шляхом розчленовування спортивної вправи на окремі підсистеми.

У розчленованому навчанні (аналізі) предметом вправи є окремі частини, фази, елементи техніки даного виду спорту і їх різні поєднання. Обов'язкова вимога при цьому полягає в тому, щоб розчленована підсистема не втрачала своєї органічної єдності з цілісною вправою відносно характеру виконання рухів.

У цілісному навчанні (синтезі) предметом вправи є дана спортивна вправа в цілому.

Правильний аналіз-синтез складає основу раціональної системи навчання спортивній техніці. Він відкриває безмежну перспективу довершеного оволодіння спортивною технікою. Пошуки нової і раціональнішої техніки спортивної вправи проводяться шляхом експериментів над окремими його деталями. Поліпшення результатів спортивної вправи свідчить про доцільність внесених змін.

Після засвоєння загальної структури ациклічної спортивної вправи (після рішення задач першого етапу навчання) вдосконалення в оволодінні його технікою відбувається шляхом ділення на частини, фази і елементи, які ізольовано засвоюються, а потім з'єднуються в складніші поєднання.

Окремі підсистеми руху стають предметом самостійних вправ. Виділені частини, фази і елементи повинні бути закріплені (засвоєні досить добре, перш ніж вони будуть сполучені в складніші поєднання. Проте слід врахувати, що способи виконання техніки одного з видів спорту і його різновидів вивчаються одночасно.

**4. «Слово» і «показ» в процесі навчання техніці спортивних вправ.** Одним з дієвих засобів і методів створення уявлення про структуру і характер вправ, що вивчаються, усвідомлення їх різних сторін є «слово» і «показ».

За допомогою «слова» забезпечується організація тих, хто займається, дотримання необхідного порядку, повідомляються знання, аналізується якість виконання рухів і їх результати, дається оцінка, формується емоційний стан, вирішуються виховні завдання.

При оволодінні технікою спортивних вправ, підвищенні тренуваності штучні засоби інформації грають допоміжну роль. Їх головна функція — розширити і уточнити уявлення про виконання фізичних вправ, допомогти формувати і розвивати у тих, хто займається відчуття правильного виконання рухів.

**5. Тактика в спорті.** Розрізняють індивідуальну, групову і командну тактику.

Спортивна тактика залежить від: особливостей виду спорту, положення про змагання, особливостей супротивника, його поведінки, завдань, що стоять перед спортсменом або командою на даних змаганнях, зовнішніх умов, стану і підготовленості спортсмена або команди.

Кожен вид спорту має свою тактику. Не може бути спортивної боротьби без тактики. Вона є у бігуна на 100 м, стрибуна у воду, штангіста, лижника, баскетболіста і ін. Коли говорять про певний вид спорту, то тільки штучно виділяють характерні ознаки його технічних або тактичних особливостей. Будь-який вид спорту — це єдність дії і думки, єдність техніки і тактики. Інша справа, що значення тактики більше в тих видах спорту, в яких є безпосереднє зіткнення з супротивником, тобто в боротьбі, фехтуванні, боксі, спортивних іграх. У цих видах спорту добре продумана і несподівана для супротивника тактика часом може принести перемогу навіть більш кваліфікованим, технічно і фізично краще підготовленим спортсменам, сильною командою.

Вибір тактики залежить від стану і підготовленості самого спортсмена, його фізичних даних, рівня технічної і фізичної підготовленості, вольових якостей, а також від його тактичної підготовленості.

Слабка технічна і фізична підготовленість обмежує можливість застосування різноманітної і гнучкої тактики.

**6. Забезпечення тактичної підготовленості.** До засобів і методів тактичної підготовленості, так само як і рішення інших задач занять спортом, відносяться вправа, «слово», «показ» і ряд технічних засобів інформації.

Основний шлях тактичної підготовки — поступове ускладнення умов, супутніх виконанню вибраної спортивної вправи в цілому і його частин. На початкових етапах навчання і в тих випадках, коли ведеться поглиблена робота над технікою спортивних вправ, ускладнення зовнішніх умов, поява нових несподіваних зовнішніх подразників негативно позначається на освоєнні рухів і спортивних результатах. Нові, незвичайні і несприятливі умови зовнішнього середовища виступають як чинники, збудливі або гальмуючі діяльність центральної нервової системи. У цьому періоді потрібно прагнути до того, щоб можливо менше зовнішніх подразників

відволікало увагу тих, хто навчається і тим самим не створювало додаткових труднощів для оволодіння рухом. Проте, якщо певні умови завжди супроводитимуть виконання рухів, їх зміна приведе до ломки стереотипу, що склався. Тому, після того, як засвоєна структура руху, що вивчається, ліквідовано грубі помилки, той, хто навчається уловив ритм, властивий даному руху, потрібно поступово ускладнювати ситуації, наближаючи їх до реальних умов спортивної боротьби.

У індивідуальних видах спорту тактичний план уточнюється в ході розминки. У ці хвилини тренер враховує психічний стан, самопочуття спортсмена, легкість і технічну досконалість його рухів.

У більшості спортивних ігор одним з важливих питань тактики є продуманий вибір учасниками місця в окремих ігрових ситуаціях.

Ступінь тактичної підготовленості спортсмена і команди визначається шляхом спостереження за поведінкою в процесі змагань.

## **«Фізична підготовка в заняттях спортом»**

**1. Фізична підготовленість і рухові якості.** Поняття про фізичну підготовленість спортсмена характеризується розвитком вегетативних рухових функцій.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовленість. **Загальна фізична підготовленість (ЗФП)** - це стан здоров'я і розвиток рухових якостей, які роблять людину здатною успішно займатися різними видами спорту, виконувати різного роду роботу.

**Спеціальна фізична підготовленість (СФП)** - це стан здоров'я і розвиток рухових якостей, які роблять людину здатною досягти високих результатів в одному або групі схожих видів спорту.

Однією з умов досягнення успіху в заняттях спортом є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості.

Чим краща фізична підготовленість, тим більш високих результатів може добитися спортсмен.

Головне призначення фізичних вправ, направлених на забезпечення загальної фізичної підготовленості, полягає в тому, щоб урізноманітнити вузько цілеспрямовану тренувальну діяльність, сприяти повноцінному відпочинку від неї, розвинути функції, частини тіла, які беруть активну участь в процесі спеціалізованого тренування, і, таким чином, підвищити «запас» організму.

## **2. Загальні вимоги до розвитку рухових якостей.**

- а)** формування організму в дитячому, підлітковому і юнацькому віці;
- б)** виконання різних трудових і побутових дій;
- в)** занять фізичними вправами (спортивного тренування).

Крім того, рівень розвитку рухових якостей і можливість їх прояву залежить від ступеня оволодіння технікою рухів, стану здоров'я, вольових рис, а також певною мірою від морфологічних особливостей людини.

**3. Швидкість і її розвиток. Швидкість як рухова якість** - це здатність людини здійснювати рухи з певною частотою.

Швидкість має різні форми прояву. Розрізняють швидкість як здібність до швидких рухових реакцій на зоровий, звуковий подразник. Наприклад, швидкість реакції фехтувальника у відповідь на дію супротивника, швидкість руху із старту бігуна на короткі дистанції. Швидкість виражається також в здібності до зміни рухів по напрямку і характеру, припиненню рухів. Це та сторона якості швидкості, яка в найбільшій мірі виявляється в спортивних іграх, швидкісному спуску на лижах, слаломі. Швидкість виявляється в здібності до частоти повторних рухів; наприклад, рухів баскетболіста, ведучого м'яча, рухів бігуна на короткі дистанції. Чим менше маса рухомої частини тіла, тим більшу частоту можна розвинути нею. Найбільша частота рухів — пальців і кисті в цілому.

Рівень розвитку швидкості, зрештою, визначає успіх в переважній більшості видів спорту. Навіть марафонець повинен можливо швидше пробігти свою дистанцію, зберігаючи високу «крейсерську» швидкість. Навіть успіх важкоатлета залежить від того, з якою швидкістю він зуміє виконати необхідний рух.

### **Швидкість визначається:**

- а)** шляхом вимірювання швидкості руху у відповідь на певний сигнал.
- б)** по кількості рухів за встановлений час незавантаженою кінцівкою або тулубом у межах певної амплітуди;
- в)** за часом подолання встановленої короткої відстані (наприклад, відрізки на 20, 30 м);
- г)** за швидкістю виконання одноразового руху в складній дії, наприклад відштовхування в стрибках, руху плечового поясу і руки в метаннях, удару по футбольному м'ячу, уколу у фехтуванні, удару в боксі, початкового руху бігуна на короткі дистанції, рухів гімнаста і ін.

Для розвитку всіх форм швидкості необхідно керуватися наступними положеннями:

1. Якщо основне завдання заняття розвиток швидкості, то її слід вирішити безпосередньо після розминки.
2. Одночасно з розвитком швидкості необхідно вдосконалювати техніку вибраного виду спорту.
3. Розвивати здібність до довільного розслаблення м'язів.
4. Починати розвиток швидкості слід з виконання вправ рівномірним методом, з середньою інтенсивністю; як тільки розвивається здатність контролю за рухами, застосовувати метод змінних і повторно-змінних вправ; найбільша швидкість (інтенсивність) рухів на цій стадії — 80—85% від максимальних можливостей.
5. В процесі вправ у циклічних видах спорту навантаження на організм слід регулювати за показниками частоти дихання і пульсу, а також керуватись можливостями того, хто займається, підтримувати швидкість



перших спроб і зберігати правильну координацію рухів; перерви для відпочинку між окремими повтореннями повинні бути такої тривалості, щоб частота дихання наближалася до норми і разом з тим не пройшло збудження від попередньої вправи. Тривалість перерви для відпочинку від одного повторення до іншого на протязі одного заняття повинна поступово збільшуватися.

Доцільно починати розвиток швидкості з 11—12 років.

**4. Витривалість і її розвиток. Витривалість як рухова якість** — це здібність людини до тривалої і ефективної роботи (фізичної діяльності). Інакше це — здатність людини тривалий час ефективно реалізувати свою силу, швидкість, спритність.

Розрізняють загальну витривалість, яка в заняттях спортом виявляється в процесі тривалих вправ з помірною і середньою інтенсивністю, і спеціальну витривалість, яка виявляється в процесі вправ з високою інтенсивністю в різних видах спорту. Можна говорити про витривалість гімнаста, фехтувальника, фігуриста, слалому і ін. Умовно спеціальну витривалість ділять на швидкісну і силову.

Швидкісна витривалість, яка виявляється в циклічних видах спорту, визначається по різниці часу, який показує спортсмен при подоланні окремих відрізків дистанції і відрізків тієї ж довжини при подоланні всієї дистанції безупинно. Чим менше різниця в часі між результатами цих вимірювань, тим вище швидкісна витривалість спортсмена.

Силова витривалість, яка виявляється в ациклічних видах спорту, визначається за кількістю повторень частини або спортивної вправи в цілому, дотримуючи при цьому встановлені умови (наприклад, досягнення певного результату).

У силовій розрізняють ще статичну витривалість.

При розвитку всіх форм витривалості необхідно керуватися наступними положеннями:

1. Спочатку розвинути переважно загальну витривалість і лише потім швидкісну або силову.

2. Добиватися досконалості оволодіння технікою певного виду спорту.

3. Строго координувати дихання з рухами.

4. Регулювати навантаження на організм, керуючись, головним чином, показниками пульсу і самопочуття тих, хто займається.

5. Розвивати волю, долаючи відчуття стомлення.

6. Розвивати здібність до довільного розслаблення м'язів, а також «відчуття часу».

7. У видах спорту, пов'язаних з переміщенням тіла, застосовувати засоби для зниження ваги спортсмена до оптимальної.

**5. Гнучкість і її розвиток. Гнучкість як рухова якість** — це здібність до рухів з великим розмахом в певних з'єднаннях тіла.

Гнучкість залежить від природжених особливостей в будові опорно-рухового апарату, віку, статі, тренуваності. Можна встановити певний зв'язок між кваліфікацією спортсменів і їх гнучкістю.

Гнучкість в певних з'єднаннях тіла - одна з умов успіху в таких видах спорту, як спортивна і художня гімнастика, акробатика, фігурне катання на ковзанах, метання списа, бар'єрний біг і ін. Разом з тим надмірна гнучкість може стати перешкодою для досягнення високих результатів в деяких видах спорту. Наприклад, надмірна гнучкість кисті — для штовхачів ядра.

Гнучкість визначається в градусах або сантиметрах шляхом вимірювання кутів в окремих суглобах при виконанні елементарних рухів, наприклад згинання в тазостегновому суглобі, підняття ноги убік, виконанні таких гімнастичних вправ, як «шпагат», «міст» і ін.

Для розвитку гнучкості використовуються:

1. Елементарні рухи, які виконуються махом, маятникоподібний або пружинисто з розслабленою мускулатурою і з максимальною амплітудою, що допускається в даному суглобі.

2. Примусове збільшення амплітуди рухів власними зусиллями.
3. Примусове збільшення амплітуди рухів за допомогою напарника
4. Статичні положення в можливо великих ступенях розтягування.

Прогрес в розвитку гнучкості виявляється досить швидко, а після припинення вправ так само швидко втрачається.

**Спритність** — це здатність людини виконувати складні за координацією рухові дії, а також швидкі і раціональні рухи в раптово виникаючих ситуаціях. Розрізняють загальну і спеціальну спритність.

Для розвитку загальної спритності використовуються:

1. Фізичні вправи, в яких немає стереотипності рухів і є елемент раптовості, наприклад рухливі і спортивні ігри, бокс, фехтування.

2. Вправи, в яких залежно від ситуації яка створилася або сигналу необхідно швидко міняти напрям руху.

3. Фізичні вправи, які ставлять високі вимоги до координації і точності рухів, наприклад жонглювання, метання в ціль, вправи в рівновазі, стрибки у воду, акробатичні вправи, більшість вправ на гімнастичних снарядах, легкоатлетичні і гімнастичні стрибки, вправи на батуті і деякі інші. Шлях розвитку спеціальної спритності — вправа, направлена на досягнення досконалості у виконанні.

## **«Навантаження й відпочинок як взаємозалежні компоненти виконання фізичних вправ»**

### **1. Загальна характеристика фізичного навантаження.**

Поняття "фізичне навантаження" відображає очевидний факт, що виконання певної вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високий, чим у стані спокою, рівень. Наприклад, якщо взяти величину енергозабезпечення в положенні лежачи за "1", то вже

повільна ходьба зі швидкістю 3 км-ч викличе збільшення обміну речовин в 3 рази, а біг з швидкістю й подібні йому вправи — в 10 і більше раз.

Таким чином, виконання фізичних вправ вимагає більш високих, щодо стану спокою, енерговитрат. Та різниця, що виникає в енерговитратах між станом фізичної активності (ходьба, біг т.п.) і станом спокою, і характеризує фізичне навантаження. Більш доступно, але менш точно можна судити про фізичне навантаження по показниках частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти й глибини подиху, хвилинного й ударного обсягів серця, кров'яного тиску й т.п. як під час виконання фізичних вправ, так і в інтервалах відпочинку. Певну інформацію для тренера про величину навантаження можуть також дати й такі видимі показники, як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів.

**Фізичне навантаження** - це рухова активність людини, що супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму

Розрізняють зовнішню й внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження ставляться інтенсивність, з якої виконується фізична вправа, і її обсяг. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх сторін (інтенсивність, обсяг і т.п.) навантаження.

**2. Регулювання зовнішньої сторони навантаження шляхом зміни її компонентів.** Інтенсивність фізичного навантаження характеризує силу впливу конкретної вправи на організм людини. Одним з показників інтенсивності навантаження є щільність впливу серії вправ. Щільність впливу характеризує співвідношення між часом виконання певних фізичних вправ і загальним часом цілого заняття або відповідної його частини. Так, у різних заняттях за різний час при виконанні тих самих

вправ загальна величина навантаження по щільності буде різною. Чим за менший час буде виконана певна серія вправ, тим вище, по щільності впливу, буде навантаження. Узагальненим показником інтенсивності фізичного навантаження будуть енергетичні витрати на її виконання за одиницю часу.

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності й обсягу тренувального навантаження необхідно чітко визначити мету, з якою виконується вправа, врахувати рівень фізичної підготовленості, вікові й статеві особливості тих, кому вона пропонується.

Інтенсивність і обсяг навантаження варто дозувати так, щоб забезпечити оптимальне "завантаження" організму людини в тренувальному занятті. Завантаження вважається оптимальним, коли з'являються видимі симптоми втоми, які зберігаються певний час і після закінчення заняття.

Ступінь завантаження в конкретному занятті повинна бути наведена у відповідність із частотою занять. Як правило, працездатність повинна бути відновлена до наступного заняття.

**3. Внутрішня сторона фізичного навантаження.** Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу певних зовнішніх її величин (інтенсивність і обсяг). Але не завжди ті самі зовнішні параметри навантаження викликають ідентичні реакції організму тих, хто займається. Якщо припустити, що є певна кількість людей, які виконали те саме навантаження (наприклад, 30 глибоких присідань за 30 с), то здавалося б, що й реакція їхнього організму повинна б бути однаковою. Але якщо визначити реакцію організму кожної людини на це навантаження хоча б по ЧСС, ми переконаємося, що вона була різною. А це означає, що й реальне фізичне навантаження на організм різних людей буде різним.

У повсякденній практиці величину внутрішнього навантаження можна оцінювати за показниками втоми, а також за характером й

тривалістю відновлення в інтервалах відпочинку між вправами. Для цього використовують такі показники, як інтенсивність потовиділення, колір шкіри, якість виконання рухів, здатність зосередитись, загальне самопочуття людини, його готовність продовжувати заняття, настрій під час вправ і в інтервалах відпочинку, а також показники ЧСС під час вправ і в інтервалах відпочинку. Залежно від ступеня прояву цих показників розрізняють помірні, більші й максимальні навантаження.

**4. Відпочинок між фізичними навантаженнями як фактор оптимізації тренувальних впливів.** Інтервал відпочинку між окремими фізичними навантаженнями або їхніми серіями є складовою частиною методів вправи. Пояснюється це тим, що невірно встановлені інтервали відпочинку між повторним виконанням раціонально підібраних вправ приведуть до негативної реакції організму. Як наслідок, будуть розвиватися не необхідні, а інші рухові якості. Так, Д.Каунсилмен (1972) в експерименті із плавцями встановив, що пропливання тих самих тренувальних відрізків (50,100 і 200 метрів) з різними інтервалами відпочинку дає різний тренувальний ефект. Спортсмени, які застосовували інтервали відпочинку (10сек після 50м, 30с після 100м і 60сек після 200 м) мали найбільший приріст результатів на дистанції 400 м. Ті ж, хто застосовував довгі інтервали відпочинку (відповідно 1, 2 і 4 хв), мали більший приріст результатів у плаванні на 100 м. Тобто в перших у більшій мірі розвивалася витривалість, а в других - швидкісні якості.

Повний інтервал відпочинку — оперативна працездатність хвилеподібно вертається до вихідного. Між окремими вправами, як правило, він не застосовується. Як компонент методів вправи застосовується між серіями вправ для відновлення енергоресурсів найбільш стомлених м'язових груп або функціональних систем. Залежно від характеру й величини втоми його тривалість може коливатися від 6—8 до 20 хв.

Відпочинок як складений елемент методів вправи може бути пасивним, активним і комбінованим.

Пасивний відпочинок — відносний спокій, відсутність рухової активності в паузах відпочинку між вправами.

Активний відпочинок - виконання в паузах між тренувальними вправами тих же або інших вправ зі зниженою інтенсивністю.

Комбінований відпочинок - об'єднання в одній паузі відпочинку активної й пасивної його організації.

Для ефективної організації тренувального процесу для розвитку рухових якостей необхідно раціонально поєднувати чотири складові частини методів вправи: характер і величину навантаження, тривалість і характер відпочинку.

**5. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості й здоров'я.** Якщо вимоги в заняттях фізичними вправами й загальним навантаженням у повсякденному житті відповідають адаптаційним можливостям організму людини, то тренуваність прогресивно зростає, досягаючи більше високого рівня. Відновлення після ідентичних фізичних навантажень буде протікати швидше. Природно, що швидкість відновлення буде залежати від характеру й величини навантаження. Після дуже тривалих і щодо інтенсивних навантажень (вправи на витривалість) втома зберігається довше (до 72 год і більше), чим після високоінтенсивних короткочасних навантажень (до 48 ч) швидкісно-силового характеру (Платонов, 1997). При цьому втома й відновлення протікають як нормальний фізіологічний процес, як наслідок навантажень, які відповідають працездатності й пристосувальним можливостям організму людини.

Перегрузка виникає тоді, коли загальне навантаження людини - у тренуванні, роботі, навчанні й т.п. - перевищує працездатність і

приспосувальні можливості її організму. Перевантаження обумовлюють як прогресуюче наростання втоми. У таких випадках спостерігається неповне відновлення працездатності після тренувальних навантажень. Динаміка працездатності проявляє стійку тенденцію до зниження.

Надмірні фізичні навантаження можуть привести до ушкоджень опорно-рухового апарату, Виконання великого обсягу одноманітних вправ, переважно циклічних, може привести до перевтомлення, ослаблення й, як наслідок, до деформації стопи (плоскостопість). Надмірні силові навантаження можуть привести до деформації й ущільнення хрящевих з'єднань хребців - міжпозвонкових дисків. Вправи з надмірними обтяженнями можуть викликати ушкодження зв'язок і дисків хребта. При хронічній перенарузі опорно-рухового апарату виникають патологічні зміни в кістякових м'язах. Вони пов'язані з порушенням капілярного кровообігу. Артеріальна кров, минаючи капіляри й тканини, яким необхідні живильні речовини й кисень, попадає прямо у вени. Це може привести не тільки до дистрофії м'язів, а й до дегенеративних змін закінчень рухових нервів.

Таким чином, якщо вчасно не розпізнати симптоми перевантаження й не прийняти належних заходів, то можуть виникнути функціональні й навіть патологічні порушення в організмі людини (порушення в діяльності ЦНС і вегетативних органів, травми м'язів, зв'язок суглобів, кісток і т.п.), які досить складно ліквідувати. Тому як тільки з'являються симптоми перевантаження, варто негайно зменшити величину навантаження й почати застосування засобів відновлення.

## **«Психічна підготовленість спортсмена і методика психічної підготовки»**

**Завдання психічної підготовки** - це виховання спортсменів і вдосконалення в процесі тренувань і змагальної діяльності їх психічних



функцій. Звичайно, цими питаннями займається і психологія. Але теорія і методика підготовки спортсменів вивчає шляхи вдосконалення психічних якостей необхідних спортсмену в тренуванні, в підготовці до змагань, управлінні стартовим станом під час змагань і відпочинку після них.

Мета психічної підготовки - це розробка і здійснення своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального вияву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги в змаганнях, гуманістичних пріоритетів особистості моральності і етики спорту.

**1. Психічна підготовленість спортсмена.** В структурі психічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціальну психічну.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний - пошук правильних рішень; емоційний - впевненість в собі, в першу чергу на підставі моральних мотивів діяльності; виконавчий - регулювання фактичного виконання рішень за допомогою свідомого самопримушування.

В структурі спеціальної психічної підготовленості спортсмена слід виділити:

- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і, особливо, змагальної діяльності;
- рівень досконалості кінестетичних і візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій та оточуючого середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організувати й опрацьовувати інформацію в умовах дефіциту часу;

- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, який підвищує ефективність техніко-тактичних дій;

- здатність до формування випереджуючих програм реакцій, не обхідних для ефективної змагальної боротьби.

Важливою стороною психічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем свого збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне передстартове збудження є позитивним фактором, якщо не перевищує оптимальних для даного спортсмена меж. Оптимальне збудження виявляється у впевненості спортсмена у власних силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеній увазі, високому ступені регуляції рухів та ін. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує ці межі, виникає стан непевненості, неспокою, зниження уваги, дискоординації рухової та вегетативних функцій, який веде, до зниження ефективності змагальної діяльності.

## **2. Методика психічної підготовки.**

Основними напрямками психічної підготовки спортсмена є:

- формування мотивації занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих вмій;
- регулювання психічної напруженості;
- виховання толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами спортсменів.

**3. Управління стартовими станами.** Зростання загального світового рівня спортивних результатів, посилення конкуренції, підвищення престижності змагань і відповідальності за участь у них посилюють напруженість психічного стану спортсмена.

Рівень психічної напруженості визначають за балансом процесів збудження і гальмування. За рівнем переваги котрогось із цих процесів можна розрізнити чотири стани змагальної готовності спортсмена:

1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) надмірне збудження; 4) гальмування внаслідок надмірного збудження.

**Стан недостатнього збудження.** Виявляється у деякій млявості, незосередженості, нездатності спортсмена сконцентрувати увагу на очікуваному старті. Зовнішньо спортсмен є спокійним, навіть байдужим, доброзичливим до оточуючих, включаючи суперників. В такому стані він є неспроможним максимально реалізувати у змаганнях свої функціональні можливості. Його дії частіше за все характеризуються як несвоєчасні й неадекватні.

**Стан оптимального збудження.** У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатен об'єктивно оцінювати свої дії, дії партнерів по команді, суперника, отримувати задоволення від своїх рухів і дій, відчувати впевненість у своїй підготовленості і досягненні запланованого результату. Звичайно, такий стан є найкращим для досягнення високих спортивних результатів, повної реалізації тренуваності і стану спортивної форми.

**Стан надмірного збудження.** Спортсмен занадто збуджений, надто активний, дратівливий, втрачає самовладання, запальний, нетерпимий до оточення. У такому передстартовому стані спортсмен стає впертим, злим, брутальним, прискіпливим, нерозумно вимогливим до інших. Можливі психопатичні реакції.

У таких умовах тренери і товариші по команді, повинні виявити терпимість, уважність, не втрачаючи вимогливості й принциповості. Головне - не допустити спроб виправдати свій стан і вчинки зовнішніми умовами, бо це створить можливість в майбутньому до постійного пошуку причин, які виправдовують слабкий спортивний результат і таку поведінку. З надмірним збудженням треба систематично боротися.

**Стан гальмування внаслідок надмірного збудження.** У даному випадку спрацьовує механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Однак зовнішньо він виявляє себе в тих самих реакціях, за винятком доброзичливості до оточуючих. Пасивність спортсмена є результатом травмуючих переживань, неприємних асоціацій, відсутності бажання змагатися. Настає апатія, психічна і фізична млявість, інколи виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, страху не показати запланований результат, але позбутися йому цього важко.

В процесі психічної підготовки необхідно навчити спортсменів аналізувати свій стан, правильно оцінювати свої відчуття, порівнювати їх з функціональними можливостями рухового апарату. На жаль, багато спортсменів, особливо активних, впевнених у своїх силах, не схильні шукати причини невдалих виступів у надмірному хвилюванні, тривозі, надмірному емоційному збудженні. Недостатня здатність спортсменів оцінювати рівень почуття тривоги, психічної і м'язової напруженості, невпевненості часто є тим фактором, що обмежує ефективність змагальної і тренувальної діяльності.

#### **4. Контроль психічної підготовленості.**

В процесі контролю за психічною підготовленістю оцінюють:

- особисті й морально-вольові якості, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях з різних видів спорту (здатність до лідерства, націленість на перемогу, вміння мобілізувати всі сили в потрібний момент, здатність до витримування великих навантажень, емоційна стабільність, здатність до самоконтролю тощо);

- стабільність виступу на Змаганнях з участю суперників високої кваліфікації, вміння показувати кращі результати на головних змаганнях;

- обсяг та зосередженість уваги в зв'язку зі специфікою видів спорту і різних змагальних ситуацій;

- здатність керувати рівнем збудження безпосередньо перед змаганням і протягом них (стійкість до стресових ситуацій);

- ступінь удосконалення різних сприйнять (візуальних, кінестетичних), параметрів рухів, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприймання та переробки інформації;

- можливість аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, просторово-часової антиципації, здатність до формування випереджуючих рішень в умовах дефіциту часу та ін.

## **5. Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення.**

Серед основних умов, від яких залежить рівень розвитку координаційних здібностей спортсмена, слід виділити: особливості його виховання, вміння аналізувати власні дії, формувати образи\_ритмічних, динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у їх складній взаємодії, розуміти поставлені рухові завдання, планувати конкретні способи виконання рухів. Не менш важливою є здатність до оперативного аналізу і корекції характеристик виконуваних дій.

Координаційні здібності спортсмена дуже різноманітні й специфічні для кожного виду спорту. За особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх зумовлюють можна виділити такі, відносно самостійні, види координаційних здібностей:

- оцінка і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів;

- збереження сталості пози (рівноваги);

- чуття ритму;

- довільне розслаблення м'язів;

- координованість рухів.

***Оцінка і регулювання динамічних і кінематичних характеристик рухів.*** Найвищі результати показують ті спортсмени, які мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що реалізуються через такі

спеціалізовані чуття, як чуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера тощо.

Здатність до регулювання параметрів дій залежить від точності" рухових чуттів і сприйняття, часто доповнюваних зоровими і слуховими.

В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регулювання дій повинен лежати такий добір тренувальних засобів, який забезпечує підвищені вимоги до аналізаторів стосовно визначення точності динамічних, кінематичних і ритмічних параметрів дій.

**Здатність до збереження сталості пози (рівноваги).** Ця здатність обов'язкова в таких видах спорту, як гімнастика, акробатика, єдиноборства, спортивні ігри „(особливо ті, що пов'язані з жорсткою силовою боротьбою, наприклад, хокей на льоду), гірськолижний спорт (слалом, швидкісний спуск), фрістайл, стрибки з трампліна, стрибки у воду. В кожному з цих видів спорту необхідне вміння утримувати рівновагу в найрізноманітніших положеннях тіла, в статичних і динамічних умовах, за наявності опори і без неї. .

**Чуття ритму.** Ритм - одна з найважливіших характеристик техніко-тактичної майстерності спортсмена. Чуття ритму – це здатність спортсмена акцентувати та розподіляти зусилля (і їх напрямки) різних м'язових груп у просторі й часі відповідно до мети змагальної діяльності.

**Здатність до просторового орієнтування.** Здатність спортсмена орієнтуватись у просторі впливає з його вміння оперативно оцінити ситуацію з огляду на просторові умови і раціонально відреагувати на неї, забезпечуючи ефективне виконання тренувальних чи змагальних дій. В основі просторового орієнтування лежить комплексна діяльність аналізаторів, яка дозволяє оцінити умови для виконання тих чи інших дій, вибрати раціональну рухову програму і забезпечити її реалізацію.

**Здатність до довільного розслаблення, м'язів.** Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших чинників забезпечення, ефективного виконання тренувальних і змагальних навантажень, характерних для будь-

якого виду спорту. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і долання опору, діяльність інших спрямована на збереження стійкості пози, інші беруть пасивну участь в роботі. Це створює передумови для економного, розкутого виконання дій з широкою амплітудою. Вправи безперервно міняють ступені напруження і розслаблення різних м'язів, забезпечують швидке чергування складних композицій режимів діяльності м'язових груп.

***Скоординованість рухів і дій.*** Скоординованість дій як здатність до раціонального виконання і адекватної перебудови змагальної діяльності на основі наявного запасу прийомів, має вирішальне значення для досягнення високих спортивних результатів. Особливо це виявляється в спортивних іграх, єдиноборствах, складно-координаційних видах спорту, в змагальній діяльності котрих постійно виникає необхідність швидкого реагування діями, адекватними змагальній ситуації при збереженні їх доцільного взаємозв'язку і послідовності.

***Методичні рекомендації щодо вдосконалення координаційних здібностей.*** В умовах тренувальної та змагальної діяльності різні види координаційних здібностей виявляються, тісно взаємодіючи між собою, з іншими руховими якостями, з технічною, тактичною, психічною підготовленістю спортсмена.

Основними вимогами до вправ для вдосконалення координаційних здібностей є їх складність, нетрадиційність, новизна, можливість різноманітних і несподіваних вирішень рухових завдань. Визначаючи засоби слід пам'ятати, що вдосконалення має на меті нагромадження великої кількості різних рухових навичок і опрацювання шляхів їх оперативного об'єднання в комплексі дії.

# «Структура і методика побудови підготовки спортсмена»

**1. Побудова тренувальних занять.** Головною структурною одиницею тренувального процесу є окреме заняття, протягом якого використовуються різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу процесів адаптації та відновлення в організмі спортсмена. Структуру занять визначають багато факторів, а саме: мета і завдання окремого заняття, закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження протягом заняття, особливості добору й поєднання тренувальних вправ, режим роботи, відпочинку тощо.

Існуючу структуру занять, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин, визначає динаміка функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

- *У підготовчій частині* проводять організаційні заходи і готують спортсмена до виконання програми основної частини занять. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на діяльності, яка повинна відбутися.

- *В основній частині* заняття вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути різноманітною і забезпечувати всебічне поліпшення спеціальної фізичної та психічної підготовленості, вдосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики виконуваних вправ, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття та його навантаженість.

- *Заклучна частина* заняття проводиться з метою приведення організму спортсмена до стану, якомога близького до перед робочого, і



створення умов які б сприяли інтенсивному проходженню відновлювальних процесів.

**2. Типи і побудова мікроциклів.** Мікроциклом прийнято називати серію тренувальних занять (змагань), які проводяться протягом двох і більше днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися до 10-14 днів. Найбільш розповсюдженими є семиденні мікроцикли, які, співпадаючи за тривалістю з календарним тижнем, оптимально узгоджуються з загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості, частіше, планують у змагальному періоді, що пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань.

- *Типи мікроциклів.* За цільовими завданнями підготовки спортсмена мікроцикли можуть мати й втягуючий (у процес підготовки), формуючий (змагальну діяльність спортсмена), підвідний (до змагань), змагальний та відновлювальний (після змагань) характер.

За спрямуванням засобів і методів тренування мікроцикли умовно можна поділити на цикли переважно фізичної, технічної, техніко-тактичної або інтегральної (формуючий мікроцикл) підготовки.

**3. Типи та побудова мезоциклів.** Мезоцикл - це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів. Найбільш популярними є три- і чотиримікроциклові мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу організувати його у відповідності до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, розвиток тренуваності й становлення спортивної форми.

Типи мезоциклів. Слід розрізняти втягуючі, базові; контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли, мезоцикли виведення спортсмена зі спортивної форми.

**4. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах.** Структура тренувальних макроциклів залежить, головним чином, від того завдання, яке ставиться перед спортсменом конкретному етапі багаторічного вдосконалення. Тому будова тренувальних макроциклів першого етапу багаторічної підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективної підготовки в майбутньому, принципово відрізняється від будови макроциклів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На першому і другому етапах багаторічної підготовки тренувальний процес будується переважно на основі річних макроциклів, у яких, в основному, паралельно (а при необхідності й послідовно) вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки спортсменів.

На подальших етапах, коли ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей, для досягнення найвищих спортивних результатів і успішного виступу в змаганнях, макроструктура тренування має більш складний і конкретизований (у кожному окремому випадку) характер. Тривалість і структура макроциклів обумовлюється багатьма факторами. В їх числі, в першу - чергу, слід назвати специфічні особливості виду спорту і закономірності становлення в них основних складників спортивної майстерності необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях; індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структуру його підготовленості, зміст попередньої підготовки.

В системі підготовки виділяють мегацикли, тривалість яких може становити 2-4 роки.

Виникнення чотирирічних мегациклів зумовлене необхідністю організації планомірної підготовки до спартакіад, олімпіад та інших престижних змагань. Завдання і зміст кожного з річних етапів такого мегациклу, пов'язані з вирішенням проміжних завдань на шляху підготовки спортсменів до головних змагань в мегациклі.

Річне тренування з одного макроциклу називається одноцикловим, з двох - двоцикловим, з трьох - трицикловим. У кожному макроциклі виділяються три періоди - підготовчий, змагальний і перехідний. Дво- і трициклова будова тренувального процесу часто мають варіанти, які отримали назву подвоєного і потроєного циклів. У них перехідні періоди між першим і другим, другим і третім макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного. Якщо протягом року планують два або більше макроциклів, то тривалість і зміст кожного з них значно відрізняються. Наприклад, трициклове планування підготовки спортсменів високою класу, передбачає перший макроцикл переважно базового характеру, тобто комплексну підготовку і виступ у змаганнях не таких відповідальних, як основні змагання сезону. У другому макроциклі. тренувальний процес стає специфічним, передбачає цілеспрямовану підготовку до виступів у відповідальних змаганнях циклу. А в третьому макроциклі, мета якого - досягнення найвищих результатів у кульмінаційних змаганнях сезону, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень сягає максимальних величин.

**5. Періоди підготовки в макроциклі.** Розширення кількості змагань, в тому числі й великих міжнародних, періодична зміна програм і правил змагань в окремих видах спорту і багато інших причин, істотно впливають на систему підготовки, в тому числі й на її періодизацію. Однак аналіз численних нововведень у сфері періодизації підготовки спортсменів у макроциклах свідчить про те, що вони зовсім не суперечать основним

принципам періодизації, а доповнюють і розвивають її окремі частини з урахуванням всього нового в сучасному спорті.

Незалежно від варіантів побудови процесу підготовки впродовж року (одно-, дво-, чи трициклового, подвоєного чи потроєного циклу) в структурі макроциклу можна чітко простежити відносно самостійні і разом з тим тісно пов'язані за характером, послідовністю і змістом завдань структурні елементи - періоди, етапи, середні цикли (мезоцикли). Одні й ті ж елементи макроструктури можуть мати в залежності від специфіки спорту різні переважаючі завдання, структуру і зміст; можуть різнитися особливостями спортсменів, календарем змагань і метою, яка стоїть перед конкретним спортсменом у головних змаганнях макроциклу.

Підготовка в підготовчому періоді. У більшості видів спорту підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею макроциклу. Тут формується функціональна база для виконання великих обсягів спеціальної роботи, готуються рухова і вегетативна системи організму до ефективної змагальної діяльності, вдосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психологічна підготовка.

Спеціально - підготовчий етап. Тренування на даному етапі спрямоване на подальший розвиток тренуваності й спортивної форми. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, тренувальних форм змагальних вправ.

Підготовка в змагальному періоді. Основним завданням змагального періоду є подальше підвищення і збереження досягнутого рівня тренуваності, розвиток і підтримка спортивної форми.

Спеціальну підготовку в змагальному періоді організують відповідно до календаря головних змагань.

Підготовка в перехідному періоді. До основних завдань перехідного періоду належать: виведення спортсмена зі стану спортивної форми, повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень

минулого макроциклу, а також підтримка відповідного рівня тренуваності спортсмена для забезпечення його оптимальної готовності до початку наступного макроциклу при дво-або трипікових циклах. Особливу увагу слід звернути на повноцінне фізичне і, особливо, психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовуваних засобів і методів, режим навантажень тощо.

В кінці перехідного періоду поступово збільшують навантаження, кількість загально-підготовчих і допоміжних вправ, зменшують обсяг засобів активного відпочинку. Це дозволяє "загладити" перехід від перехідного періоду до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

## **«Структура і побудова багаторічної підготовки спортсмена»**

### **1. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, що її визначають.**

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежать від:

- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсмена;
- закономірностей становлення різнобічної спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних для конкретного виду спорту функціональних системах організму;
- статевих та індивідуальних особливостей, спортсменів, темпів їхнього біологічного розвитку і пов'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності;
- віку змісту тренувального процесу - складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць тренувального процесу, застосування додаткових факторів (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні і стимулюючі засоби тощо).

Вказані фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, строки, необхідні для досягнення вищих спортивних результатів.

Раціональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основних вікових зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів.

Такий підхід систематизує тренувальний процес, допомагає точно спланувати період напружених тренувань, спрямованих на досягнення найвищих результатів.

Багаторічна спортивна підготовка має п'ять етапів: 1) початкової підготовки, 2) попередньої базової підготовки, 3) спеціальної базової підготовки, 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей, 5) збереження досягнень.

Кожен із цих етапів має визначені мету, завдання і зміст.

**2. Побудова етапів багаторічної підготовки.** Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально-допоміжних вправ.

Тренувальні заняття на цьому етапі слід проводити не частіше 2-3 разів на тиждень, а їх тривалість повинна бути 30-60 хв. Ці заняття треба органічно поєднувати з заняттями фізичною культурою в школі з переважаючим використанням ігрового методу.

Річний обсяг тренувань в юних спортсменів невеликий і, як правило, становить 120-150 годин. Він залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яку, в свою чергу, визначає вік початку занять спортом. Наприклад, якщо дитина почала займатися спортом у 6-7-річному віці, то тривалість етапу може складати 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного року. Якщо спортсмен почав займатися пізніше, у віці 9-10 років, то етап початкової підготовки часто скорочують до 1,5-2 років, а обсяг

роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, можна відразу збільшити до 200-250-год. на рік.

**Етап попередньої базової підготовки.** Головними завданнями тренування на цьому етапі є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навиків (в тому числі й відповідних майбутній спортивній спеціалізації). Особливу увагу слід звертати на формування стійкої зацікавленості юних спортсменів у цілеспрямованій багаторічній спортивній підготовці.

**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.** Цей етап передбачає досягнення максимальних результатів у видах спорту та номерах програм, обраних для поглибленої спеціалізації. Протягом цього етапу значно збільшують частку засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, змагальну практику. Головним завданням цього етапу є максимальне використання тих тренувальних засобів, які здатні викликати інтенсифікацію адаптаційних процесів. Підсумкові величини обсягу й інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, ширше планують заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може сягати 15-20 і більше, стрімко збільшується змагальна практика і обсяги спеціальної психічної, тактичної та інтегральної підготовки.

**Етап збереження досягнень.** Характерною ознакою цього етапу є поглиблення індивідуалізованості підходу до кожного спортсмена.

По-перше, великий тренувальний досвід підготовки конкретного спортсмена дає змогу різнобічно вивчити притаманні йому особливості, сильні та слабкі сторони підготовленості, визначити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувальних навантажень. Це в комплексі дає змогу підвищити ефективність і якість тренувального процесу і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень.

По-друге, природна інволюція функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, викликана як природними віковими змінами, так і високим рівнем навантажень на попередньому етапі, багаторічної підготовки, часто не тільки не дає змоги збільшити навантаження, але й утруднює їх утримання на попередньо досягнутому рівні. Це вимагає пошуків індивідуальних резервів зростання майстерності для нейтралізації названих негативних факторів.

**3. Відновлення і стимуляція працездатності в підготовці спортсмена.** Засоби відновлення й стимуляція працездатності спортсмена. В спортивній практиці широко застосовують додаткові засоби, здатні інтенсифікувати процеси відновлення після тренувань і змагальних навантажень, підвищити загальну і спеціальну працездатність при виконанні тренувальної роботи, забезпечити повнішу мобілізацію функціональних резервів і ефективнішу адаптацію організму спортсменів.

Всі засоби відновлення й стимуляції працездатності, використовувані в тренуваннях, можна умовно об'єднати в три основних групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення дають змогу керувати працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами за допомогою правильно організованої діяльності. Можливості педагогічних засобів різноманітні, серед них - відбір, варіативність і особливості поєднання методів і засобів у процесі побудови програми тренувальних занять, різноманітність і особливості поєднання навантажень при побудові циклів тощо.

**Психологічні методи і засоби** (аутогенні й психорегуляційні тренування, нав'язаний сон-відпочинок, самонавіювання тощо) останнім часом широко розповсюдились. З допомогою психологічних впливів можна знизити нервово-психічне напруження, стан психічного пригнічення, швидше відновити затрачену енергію, сформувавши чітку установку на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до меж



індивідуальних можливостей напругу залучених до роботи функціональних систем.

**Медико-біологічні засоби** (електропроцедури, світлові опромінювання, гідроультразвукові процедури, масаж, сухоповітряна і парова лазні, деякі фармакологічні засоби тощо) можуть сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттю гострих форм загальної і місцевої перевтоми, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів.

**Управління працездатністю** і відновлювальними процесами. Використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами спрямоване на якнайшвидше звільнення спортсмена від втоми. Завдяки цьому вдається підвищити сумарний обсяг тренувальної роботи в заняттях та інтенсивність виконання окремих тренувальних вправ, зменшити паузи між вправами, збільшити кількість занять з більшими навантаженнями в мікроциклах. Так, використання відновлювальних засобів, спрямоване відповідно до величини й характеру навантажень, дає змогу збільшити обсяг тренувальної роботи в мікроциклах на 10-15% з одночасним поліпшенням якісних показників тренувальної роботи. Систематичне використання цих засобів допомагає не тільки зростанню сумарного обсягу тренувальної роботи, але й підвищенню функціональних можливостей систем енергозабезпечення, розвитку спеціальних фізичних якостей, зростанню спортивного результату.

**Етапний рівень** пов'язаний з нормалізацією функціонального стану спортсменів, їхнім якнайшвидшим фізичним і психічним відновленням після виконання програм тренувальних макроциклів із кінцевими відповідальними змаганнями, після особливо напружених етапів і періодів підготовки. Відновлювальні заходи в цьому випадку мають комплексний характер, містять різноманітні засоби педагогічного, психологічного і медико-

біологічного впливу, органічно входять в програми спеціально запланованих відновлюючих мікроциклів.

**4. Планування і облік у підготовці спортсменів. Планування в спорті** - це спосіб організації та регулювання розвитку спорту на основі інтересів суспільного розвитку і можливостей сучасного науково-технічного прогресу. Планування стосується розробки самих планів, а також заходів щодо організації їх здійснення, включаючи контроль за виконанням.

Особливості розвитку і функціонування спорту обумовлюють виконання декількох видів планування: перспективного, поточного і оперативного.

**Перспективне планування** охоплює тривалі періоди - як правило від 2 до 8 років. Воно може стосуватися всього періоду багаторічного вдосконалення або й коротких проміжків окремих етапів багаторічного вдосконалення, дво- чотирирічних макроциклів. Останні - найбільш популярні в зв'язку з плануванням спортивної підготовки за чотирирічними і олімпійськими циклами.

**Поточне планування** розраховане на період до одного року, а **оперативне** - на окремі заходи. Метою планування є розробка документів-планів, які регламентують зміст і поведінку їх виконавців: тренерів, спортсменів, працівників забезпечувальних служб.

**Планування** - необхідна умова управління підготовкою спортсмена до реалізації її мети і завдань.

В планах макроциклів повинні бути подані:

- календар змагань з основними завданнями і плановими результатами;
- зміст тренувального процесу за видами підготовки (фізична, технічна, тактична тощо);
- величини і раціональне співвідношення тренувальних і змагальних навантажень у різних періодах річного циклу;
- система комплексного контролю і управління різнобічною

підготовленістю і змагальною діяльністю спортсменів;

- зміст, засоби і методи виховної роботи зі спортсменами.

Поточні плани відображають особливості організації і побудови тренування в мезо- і мікроциклах.

Плани мезоциклів розкривають:

- вид, загальну структуру і тривалість мезоциклу, мету і завдання у вигляді обсягів і змісту тренувальних і змагальних навантажень, показників спеціальної підготовленості тощо;

- засоби і методи цілеспрямованого впливу на удосконалення різнобічної підготовленості та відновлення в зв'язку з загальними закономірностями становлення спортивної майстерності;

- особливості поєднання в структурі мезоциклу різних мікроциклів (втягуючих, формуючих, підвідних, змагальних, відновлюючих);

- систему поточного контролю підготовленості;

Плани мікроциклів готують у відповідності до завдань тренування на відповідному етапі. В них уточнюють:

- засоби і методи спортивного тренування;

- динаміку обсягу й інтенсивність тренувальних навантажень, співвідношення навантажень різної переважаючої спрямованості;

- поєднання тренувальних і змагальних навантажень, засобів відновлення і стимуляції працездатності;

- поєднання і чергування занять з різноманітними за спрямуванням і величиною навантаженнями;

- засоби, методи й організаційні особливості поточного контролю і управління з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і їхніх реакцій на навантаження.

Плани тренувальних занять повинні розкривати:

- загальну структуру побудови тренувального заняття;
- форму організації заняття (індивідуальна, групова, самостійна);
- величину тренувального навантаження в занятті, його направленість;

- склад засобів і методів, їх зв'язок з вирішенням завдань, поставлених в конкретному-занятті;

- зміст методів оперативного контролю і термінової інформації в процесі заняття;

- засоби відновлювання і стимуляції працездатності тощо.

Важливою частиною планування в системі спортивної підготовки є планування змагальної діяльності.

## **«Відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації»**

Стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації практики спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Дуже часто ці терміни ніби підмінюють один одного. Тому для об'єктивного розуміння проблеми відбору необхідно уточнити ці поняття.

**Задатки** - це вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

**Здібності** - властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності є не вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

**Придатність** - це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

**Схильність** - стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана з придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності.

Щоправда, буває і навпаки, коли дитина, підліток не придатні займатись певним видом спорту, однак все-таки бажають цього (в таких випадках тренер повинен пам'ятати, що не дитина для спорту, а спорт для дитини). Схильність розвивається під впливом умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

**Обдарованість** (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна та ін.) - це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму та ін.).

**Талант** - вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим тощо.

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

**Спортивна орієнтація** - це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер - стаєр, захисник - нападаючий та ін.), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

## **1. Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки.**

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору - допомогти дитині правильно обрати вид спорту для занять і майбутнього вдосконалення.

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в спортивну секцію й тим, чий вік перевищує вказані межі.

Загалом раннє прогнозування спортивних здібностей мало імовірне. Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена.

Тому діти, які рано почали займатися спортом, частіше припиняють заняття у віці 12-14 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями.

Останнім часом при відборі перспективних спортсменів все більше використовують м'язову біопсію. Відомо, що від структури м'язової тканини значно залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів в швидко-силових видах спорту або в видах, які вимагають високого рівня витривалості. Тренування не впливає відчутно на скорочувальні властивості волокон різних видів, індивідуальні риси в структурі м'язової тканини загалом обумовлені генетично. Кількість швидко скорочуваних м'язових волокон у спринтерів дуже велика, вони можуть займати понад 80% від загальної площі поперечного зрізу м'язів кістяка. У спортсменів, які спеціалізуються на середніх дистанціях, це співвідношення змінюється, і їх м'язи мають приблизно однакову кількість волокон різних типів. В структурі м'язової тканини стаєрів переважають м'язові волокна, які скорочуються повільно. Вони можуть займати до 80-90% площі поперечного зрізу м'яза.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому інколи втрачають перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення домагаються діти з нормальним ходом біологічного розвитку. В цих дітей у віці 16-17 років помічають різке зростання морфо-функціональних можливостей організму. Тоді як в акселератів вони стабілізуються або й знижуються.

Спеціальні дослідження показують, що серед дітей і підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду - майстра спорту більше половини мають ознаки прискореного статевого розвитку. А серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів уже менше 20%. Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

Остаточне рішення щодо залучення дитини до занять певним видом спорту повинно ґрунтуватися на бажанні дитини та комплексній оцінці за всіма критеріями відбору, а не лише на підставі однієї або двох ознак.

**2. Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.** Завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі

тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Враховуючи те, що різні види спорту висувають неоднакові вимоги до спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, в процесі відбору дуже важливо орієнтуватися на ті якості, які є важливими для даного виду спорту.

Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці.

**3. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.** На цих етапах необхідно з'ясувати, чи зможе спортсмен домогтися результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, легко витримувати винятково напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень. Ефективність відбору на цих етапах визначають, в основному, згадані раніше фактори, які, однак, набувають більш специфічної спрямованості.



Одним із основних показників, який свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у доскональності володіння технікою виду спорту, але й умінням технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших дій.

Необхідною умовою успішного вдосконалення на етапах багаторічної підготовки є міцне здоров'я спортсмена. Отже перш ніж оцінювати здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, слід переконатись у відсутності в нього захворювань, здатних стати гальмом росту спортивних досягнень, а при необхідності оперативно усунути відхилення у стані здоров'я.

## ЗМІСТ

Значення спорту, його завдання, принципи, засоби і методи...	3
Стан спортивного тренування і напрями його вдосконалення.....	8
Технічна і тактична підготовка в заняттях спортом.....	12
Процес навчання в техніці спортивних вправ.....	16
Фізична підготовка в заняттях спортом.....	22
Навантаження й відпочинок як взаємозалежні компоненти виконання фізичних вправ.....	27
Психічна підготовленість спортсмена і методика психічної підготовки.....	32
Структура і методика побудови підготовки спортсмена.....	40
Структура і побудова багаторічної підготовки спортсмена.....	45

Відбір спортсменів і визначення їх спортивної орієнтації.....	52
Використана література.....	60

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. А.А. Тер-Овенесян. Спорт. – М.: «Физкультура и спорт», 1967. – 207 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 1. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 424 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 392 с.
5. Платонов В.Н., Петровский В.В., Булатова М.М., Матвеев С.Ф. Основные понятия (категории) теории физической культуры и теории спорта. Метод. рекоменд. – К.: КГИФК, 1989. – 22 с.
6. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: «Здоровья», 1980 – 336 с.