

Міністерство освіти і науки України  
Харківська державна академія фізичної культури  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**В. О. Рожков, Д. О. Окунь**

# **Теорія та методика обраного виду спорту (олімпійський та професійний спорт)**

**Конспект лекцій**

Затверджено Вченою радою ХДАФК  
як конспект лекцій для здобувачів III-го курсу, які навчаються за  
спеціалізацією «Олімпійський та професійний спорт»

Харків  
ХДАФК  
2023

УДК 796.011

Р 62

*Затверджено Вченою радою ХДАФК  
(Протокол № 14 від 18 грудня 2023 року)*

**Рецензенти:** **К. В. Мулик** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Харківської державної академії фізичної культури

**О. І. Камаєв** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри олімпійського та професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури

### **Рожков В. О.**

Р 62 Теорія та методика обраного виду спорту (олімпійський та професійний спорт): конспект лекцій для здобувачів III-го курсу навчання / Рожков В.О., Окунь Д.О. – Харків: ХДАФК, 2023. – 101 с.

Конспект лекцій сформовано відповідно до програми навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту», призначений для здобувачів III-го курсу, які навчаються за спеціалізацією «Олімпійський та професійний спорт».

У конспекті лекцій висвітлено основи теорії обраного виду спорту, розкрито види підготовки в обраному виді спорту, охарактеризовано контроль у підготовці спортсменів, проаналізовано особливості застосування тренувальних навантажень, описано систему підготовки спортивного резерву та особливості підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

**УДК 796.011**

© Рожков В. О., Окунь Д. О., 2023

© ХДАФК (ФЦВС), 2023

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
Лекція 1. Технічна підготовка спортсменів.....	5
Лекція 2. Тактична підготовка спортсменів.....	20
Лекція 3. Фізична підготовка спортсменів.....	30
Лекція 4. Психологічна підготовка спортсменів.....	53
Лекція 5. Контроль у підготовці спортсменів.....	68
Лекція 6. Тренувальні навантаження у системі підготовки спортсменів.....	79
Лекція 7. Відбір та орієнтація у спорті.....	90
ЛІТЕРАТУРА.....	100

## ПЕРЕДМОВА

Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» присвячений для здобувачів закладів вищої освіти спеціалізації «Олімпійський та професійний спорт».

Конспект лекцій складається із 7 лекцій, у яких висвітлено теоретичні основи підготовки, контролю, відбору спортсменів в олімпійських і професійних видах спорту.

Лекції розроблено відповідно до навчальної програми дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту», згідно з освітньою програмою «Тренувальна діяльність в обраному виді спорту». Наприкінці кожної лекції з метою кращого засвоєння матеріалу наводяться контрольні запитання.

Основною метою конспекту лекцій є теоретична та практична допомога здобувачам вищої освіти.

# Лекція 1

## Технічна підготовка спортсменів

### План

Вступ.

1. Загальна характеристика технічної підготовленості спортсмена.
2. Завдання, засоби, методи технічної підготовки.
3. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
4. Оцінка спортивної техніки.
5. Повторюваність вправ у процесі технічної підготовки спортсменів.

Підсумок.

### Вступ

Для досягнення найкращого результату у спорті необхідно володіти досконалою технікою - найбільш раціональним і ефективним способом виконання вправи. Під досконалою технікою слід розуміти розумно обґрунтовані, доцільні рухи, що сприяють досягненню високих спортивних результатів. При цьому завжди враховуються індивідуальні особливості спортсмена, а також умови, у яких доводиться виконувати рухи.

Раціональна спортивна техніка не тільки правильна, обґрунтована форма руху, це ще й уміння проявляти значні вольові і м'язові зусилля, виконувати рухи швидко, вчасно розслабляти м'язи.

Чим більший у спортсмена запас рухових навичок, тим ефективніше він удосконалює свою техніку. Створювати запас рухових навичок потрібно шляхом широкого застосування різних загальнорозвиваючих і спеціальних підготовчих вправ, враховуючи органічний зв'язок розвитку фізичних якостей і подальшого вдосконалення техніки.

## **1. Загальна характеристика технічної підготовленості спортсмена**

Під спортивною технікою (технікою виду спорту) слід розуміти сукупність прийомів і дій, які забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань.

Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, які вирізняються характерною руховою структурою, але застосовуються поза змагальною ситуацією, називаються прийомами.

Прийом або кілька прийомів, які застосовуються для вирішення певного тактичного завдання, є діями.

Технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи прийомів і дій, який відповідає особливостям даного виду спорту і спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

У структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти базові і додаткові рухи.

Базові прийоми і дії становлять основу технічного забезпечення даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових прийомів і дій є обов'язковим для спортсмена, який спеціалізується у будь-якому виді спорту.

Додаткові прийоми і дії – зумовлені специфікою та умовами змагальної діяльності у спорті найвищих досягнень.

Прийоми і дії, які стосуються цієї групи, забезпечують різнобічність технічної підготовленості, здатність адекватних техніко-тактичних рішень у різних ситуаціях, характерних для змагальної діяльності.

Результативність техніки зумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю завданням, що вирішуються, рівню фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її вадостійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю «збиваючих» чинників. До них належать: активна протидія суперників, прогресуюча втома, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, особливості спортивних споруд та обладнання, недобррозичлива поведінка вболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і значною мірою визначає рівень технічної підготовленості загалом.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій у залежності від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні і просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводить. Наприклад, у циклічних видах спорту спроба зберегти стабільні характеристики рухів на другій половині дистанції призводить до значного зниження швидкості. Водночас компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючою втомою, дозволяють спортсменам зберегти чи навіть дещо збільшити швидкість у другій половині дистанції.

Ще більше значення варіативність техніки має у видах спорту з постійно змінюваними ситуаціями, гострою нестачею часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників та ін. (єдиноборства, спортивні ігри, вітрильний спорт та ін.). У цьому зв'язку найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми у раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) у залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, які є доцільними щодо використаного часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшим напруженням психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки

дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну і змагальну діяльність. У спортивних іграх, єдиноборствах, складно-координаційних видах спорту важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді і мінімальних витратах часу, необхідного для їх виконання.

Економічність техніки значною мірою зумовлюється здатністю до розслаблення м'язів. Існує цілком обґрунтована позиція, згідно з якою здатність до розслаблення можна розглядати як своєрідну рухову навичку, яка забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, включених у роботу, і повному розслабленні м'язів, які не беруть у ній участі.

У спорті здатність до розслаблення не менш важлива, ніж здатність до максимальної мобілізації м'язового апарату, його максимального напруження. Здатність до розслаблення є не тільки важливим чинником підвищення економічності спортивної техніки, а й сприяє прояву швидкісно-силових можливостей, витривалості, профілактиці травматизму.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності у спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з точки зору досягнення мети, а з другого – не мають чітко виражених інформативних деталей, які приховують тактичний задум спортсмена.

## **2. Завдання, засоби, методи технічної підготовки**

До основних завдань, які вимагають вирішення у процесі технічної підготовки спортсмена, необхідно віднести наступні:

- збільшення обсягу і різноманітності рухових умінь і навичок;



- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, які становлять основу техніки виду спорту;
- послідовне перетворення освоєних прийомів у доцільні й ефективні змагальні дії;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- підвищення надійності і результативності технічних дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах;
- вдосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного вирішення завдань удосконалення технічної майстерності спортсменів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі і допоміжні вправи.

У процесі технічного вдосконалення застосовуються словесні, наочні і практичні методи.

У залежності від кваліфікації спортсменів, рівня їх підготовленості, етапу навчання рухів переважно використовується той чи інший метод або їх поєднання. Практичної значимості набувають проблемне навчання рухів, а також методи моделювання, лінійного і розгалуженого програмування навчального матеріалу, які дозволяють ефективно вирішувати рухові завдання різної координаційної складності. Так, при навчанні складних рухів ефективним є алгоритм розгалуженого типу, який включає чотири рівні дидактичного матеріалу (навчальних завдань), що підлягають засвоєнню. Перший рівень містить завдання зі структури та функцій, які відповідають вправі, що вивчається; другий – навчальні завдання, необхідні для розвитку фізичних якостей, які забезпечують виконання руху; третій – завдання, які формують навички спеціального призначення; четвертий – контрольні завдання, які за зворотним зв'язком дають інформацію про якість навчання.

### **3. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів**

Процес навчання і технічного вдосконалення може бути поділений на відносно самостійні і водночас взаємопов'язані та взаємозумовлені ланки. Згідно з усталеними уявленнями можна виділити три етапи технічної підготовки спортсмена.

*Перший етап – початкове розучування.* У процесі цього етапу формується загальне уявлення про рухову дію і установка на оволодіння нею, вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, попереджаються та усуваються грубі помилки.

*Другий етап – поглиблене розучування.* Деталізується розуміння закономірностей рухової дії, вдосконалюється її координаційна структура за елементами руху, динамічними і кінематичними характеристиками, вдосконалюється ритмічна структура, забезпечується їх відповідність індивідуальним особливостям тих, хто тренується.

*Третій етап – закріплення і подальше вдосконалення.* Навичка стабілізується, удосконалюється доцільна варіативність дій стосовно індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов, у тому числі і при максимальних проявах рухових якостей.

Ефективність навчання на різних етапах технічної підготовки може бути забезпечена тільки у випадку, якщо етапи навчання і його зміст тісно пов'язані з критеріями ефективності.

Процес технічної підготовки рекомендують поділяти на більшу кількість відносно самостійних стадій, що дозволяє точніше деталізувати завдання, засоби і методи технічного вдосконалення.

*Стадія створення першого уявлення про рухову дію і формування установки на її вивчення.* Виникаючі при цьому психомоторні реакції і спрямованість волі на виконання дії створюють відповідне функціональне налаштування. Досягається це застосуванням словесних і наочних методів, при використанні яких формуються установки і основні шляхи освоєння техніки. Інформація, яку спортсмен отримує на цій стадії, повинна бути

представлена в найзагальнішому вигляді і чітко характеризувати головний механізм руху. Увага спортсмена концентрується на основних частинах рухових дій і способах їх виконання. Деталі спортивної техніки, особливості її становлення у залежності від індивідуальних та інших особливостей на цьому етапі не розглядаються, оскільки вони можуть ускладнити вирішення поставлених завдань.

*Стадія формування початкового вміння, яка відповідає першому етапу освоєння дії.* На цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху. Тут відзначається генералізація рухових реакцій, не завжди раціональна внутрішньо м'язова і міжм'язова координація, які пов'язані з іррадіацією процесів збудження у корі головного мозку.

Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу – оволодіння основами техніки і загальним ритмом дії. Особливу увагу необхідно приділяти усуненню побічних рухів, зайвих м'язових напружень. Процес навчання концентрується в часі, оскільки тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Надто часті повтори освоєваної вправи на занятті не завжди доцільні, оскільки формування нових навичок пов'язане зі швидким пригнобленням функціональних можливостей нервової системи.

Основним практичним методом освоєння рухової дії є метод розчленованої вправи, який передбачає поділ дії на відносно самостійні частини та ізольоване розучування останніх з наступним об'єднанням. Поділ рухової дії на частини, виокремлення рухових характеристик спрощує процес формування початкового вміння, оскільки полегшує постановку завдань, підбір засобів і методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику та усунення грубих помилок. Кращому засвоєнню рухових дій сприяє використання різних методів орієнтування – світлових, звукових і механічних лідерів, спеціальних орієнтирів, які регламентують темп рухів, їх спрямованість і т.п.

*Стадія формування досконалого виконання рухової дії, пов'язана з концентрацією нервових процесів у корі головного мозку.* Окремі фази

рухового акту стабілізуються, провідна роль в управлінні рухами переходить до пропріоцепторів. Педагогічний процес спрямовано на вивчення деталей рухової дії. Особлива увага приділяється методам, що ґрунтуються на використанні рухового сприйняття.

У цій стадії формується раціональна кінематична і динамічна структура рухів. З метою формування доцільного ритму рухових дій використовується широке коло традиційних методів і засобів, спрямованих на створення цілісної картини рухової дії, об'єднання в єдине ціле її частин. Застосовують також різні технічні засоби примусового виконання рухових дій в заданому діапазоні рухових характеристик; міостимуляцію, яка забезпечує доцільну активність м'язових груп; тренування на гідроканалі (для веслувальників і плавців), примусове лідирування (для бігунів, ковзанярів) з метою формування швидкісної техніки і т.п.; тренажери для освоєння деталей техніки в полегшених умовах та ін.

*Стадія стабілізації навички відповідає етапу закріплення рухової дії. У міру того як раціональна система рухів закріплюється, визначаються характерні риси навички – автоматизація і стабілізація дії.*

Педагогічне завдання полягає в стабілізації рухової дії і в подальшому вдосконаленні її окремих деталей. З цією метою широко використовується багаторазове повторення вправ як у стандартних, так і особливо у варіативних умовах.

На цій стадії технічне вдосконалення якнайтісніше пов'язується з процесом розвитку рухових якостей, тактичною і психічною підготовками. Особливу увагу слід приділяти технічному вдосконаленню при різних функціональних станах організму, у тому числі і в станах компенсованої і некомпенсованої втоми.

*Стадія досягнення варіативної навички і її реалізації охоплює весь період, поки спортсмен ставить завдання виконання даної рухової дії. Завдяки її застосуванню в різноманітних умовах і функціональних станах організму розвивається варіативна навичка. У спортсменів, які досягли цієї стадії*

технічної досконалості, спостерігається високий ступінь досконалості спеціалізованих сприйнятів (відчуття часу, відчуття темпу, відчуття докладених зусиль тощо), а також здатність до досконалого управління рухами за рахунок реалізації основної інформації, яка надходить від рецепторів м'язів, зв'язок, сухожилів.

Педагогічними завданнями цієї стадії є:

- удосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та усієї різноманітності умов, характерних для змагальної діяльності;
- забезпечення максимального ступеня узгодженості рухової і вегетативних функцій, удосконалення здатності до максимальної реалізації функціонального потенціалу при виконанні відповідних рухових дій;
- ефективне застосування засвоєних дій при змінюваних зовнішніх умовах та при різних функціональних станах організму. Найважливішого значення у цій стадії набуває формування у спортсмена узагальненої чуттєвої моделі (образу) цілісного руху, чуттєвого і логічного контролю. В основі останнього лежить мислення, глибоке розуміння й усвідомлення значимості використання закономірностей управління рухами.

До способів, які ускладнюють умови виконання дій при різних станах організму, належить їх виконання на фоні значної фізичної втоми; підвищеного емоційного напруження; відволікання, розподіленої уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів та ін.

#### **4. Оцінка спортивної техніки**

Результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю завданням, які вирішуються, рівню фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленостей.

Стабільність техніки пов'язана з її вадостійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Слід враховувати, що сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю «збиваючих» чинників.

До них належать активна протидія суперників, прогресуюча втома, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, особливості спортивних споруд та обладнання, недоброзичлива поведінка вболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і значною мірою визначає рівень технічної підготовленості загалом.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій у залежності від умов змагальної боротьби.

Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні і просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводить.

Наприклад, у циклічних видах спорту спроба зберегти стабільні характеристики рухів на другій половині дистанції призводить до значного зниження швидкості. Водночас компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючою втомою, дозволяють спортсменам зберегти чи навіть дещо збільшити швидкість у другій половині дистанції.

Ще більше значення варіативність техніки має у видах спорту з постійно змінюваними ситуаціями, гострою нестачею часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників та ін. (єдиноборства, спортивні ігри, вітрильний спорт та ін.). У цьому зв'язку найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) у залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності.

Раціонально побудований техніко-тактичний комплекс дій дозволяє оптимальним чином пов'язати між собою послідовно застосовувані локальні

дії нападу і захисту у раціональний ланцюг, який забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшим напруженням психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну і змагальну діяльність.

У спортивних іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді і мінімальному часі, необхідному для виконання.

Економічність техніки значною мірою зумовлюється здатністю до розслаблення м'язів. Існує цілком обґрунтована позиція, згідно з якою здатність до розслаблення можна розглядати як своєрідну рухову навичку, яка забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, включених у роботу, і повному розслабленні м'язів, які не беруть у ній участі.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшим напруженням психічних можливостей спортсмена. Застосування таких варіантів техніки дозволяє істотно інтенсифікувати тренувальну і змагальну діяльність.

У спортивних іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді і мінімальному часі, необхідному для виконання.

Економічність техніки значною мірою обумовлюється здатністю до розслаблення м'язів. Існує цілком обґрунтована позиція, згідно з якою

здатність до розслаблення можна розглядати як своєрідну рухову навичку, яка забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, включених у роботу, і повному розслабленні м'язів, які не беруть у ній участі.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності в спортивних іграх і єдиноборствах. Досконалою тут може бути тільки техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні з точки зору досягнення мети, а з другого – не мають чітко виражених інформативних деталей, демаскуючих тактичний задум спортсмена.

## **5. Повторюваність вправ у процесі технічної підготовки спортсменів**

Під час технічної підготовки особливу увагу слід звертати на повторюваність вправи. Без належної кількості повторень вправи неможливо утворити рухові навички, довести виконання рухів до автоматизму, досягти стабільності у техніці, придбати у ній запас міцності.

У міру того як нова вправа засвоюється, число повторень, як правило, збільшується. При цьому зі зростанням тренуваності зазвичай зменшується час відпочинку між вправами.

У новачків, які навчаються техніці, менше фізичних та психічних сил, менше можливостей для тривалих занять, тому повторюваність вправи невелика. З метою відпрацювання техніки застосовують виконання змагальної вправи у полегшених умовах: зменшити довжину стрибка на лижах, укоротити розбіг для стрибків у довжину, знизити висоту перешкоди, скоротити дистанцію, зменшити вагу снаряда тощо. Це дозволить значно збільшити кількість повторень.

Під час навчання простому (без особливого навантаження) руху або дії можна повторювати вправу багаторазово, особливо нові деталі техніки.



Наприклад, рух кидка ключкою, імітацію удару ракеткою і. т.д. можна повторювати 5-15 разів на хвилину, а протягом дня - 250-350 і більше разів.

Навчання нескладної вправи бажано проводити щодня і навіть двічі, тричі на день для закріплення навички та досягнення автоматизації.

Якщо ж навантаження велике і неможливо його знизити, то вправу спочатку (поки вміння і тренуваність недостатні) можна включати в заняття не частіше трьох разів на тиждень. Навчання вправ, що вимагають граничних зусиль, не повинно мати місця доти, доки техніка, що вивчається, не буде засвоєна у достатній мірі.

Під час планування кількості повторень вправи необхідно враховувати специфіку вправ: в одних видах спорту техніка може бути правильною при зусиллях, далеких від граничних, а у інших (наприклад, старт у спринті) тільки при прояві зусиль, близьких до граничних.

Плануючи кількість повторень вправи слід брати до уваги, що у більшості вправ на етапі придбання уміння треба виконувати їх з інтенсивністю в 70-80% від максимуму, а на етапі закріплення навички інтенсивність вправи повинна складати 80-90% від максимуму.

Часті заняття з невеликими навантаженнями більш ефективні для вдосконалення та зміцнення техніки.

Кількість повторень вправи у першу чергу визначається індивідуальними можливостями спортсмена, насамперед періодом настання втоми. При виникненні розумової втоми (виникає думка «може вже досить»), фізичної втоми виникає візуальне порушення техніки виконання вправи, виникнення психологічної втоми проявляється зниженням зосередженості, порушеннями у координації рухів, зниженням необхідного рівня зусиль і швидкості, зменшенням амплітуди рухів – повторення необхідно припиняти.

Число повторень пов'язане з тривалістю тренувального заняття. Чим менше сил вимагає виконання тренувальних вправ, тим заняття зазвичай довше.

Якщо час заняття обмежений, слід звести до мінімуму тренувальні вправи, вивільнивши додатковий час для навчання. Буває доцільно виокремлювати окремі тренувальні заняття, спрямовані на удосконалення техніки. Рекомендується користуватися ідеомоторним ефектом, повторюючи рух, що вивчається подумки. Слід подумки виконувати вправи щодня, при цьому найкращим часом є вечір перед сном або зранку після сну.

Ефективність оволодіння технікою зростає, якщо після серії занять (4 -6 на тиждень), спрямованих на вдосконалення техніки, зробити перерву 2-4 дні.

Упродовж річної підготовки спортсменів найбільше число повторень вправ з метою навчання та вдосконалення техніки слід застосовувати у підготовчі періоди.

Водночас значна кількість повторень змагальної вправи має місце і у змагальних періодах.

Оскільки повторне виконання змагальної вправи з метою вдосконалення техніки завжди пов'язано з одночасним поліпшенням інших компонентів підготовленості, то не завжди можна розрізнити переважну спрямованість на техніку або на якість.

Зазвичай застосування тієї або іншої вправи не завжди впливає лише на одну сторону підготовленості, технічну, фізичну та ін. Попри це, залежно від завдань підготовки спортсмена, може виділятися вужча переважна спрямованість (тобто можна підібрати вправу, яка може найбільше впливати на техніку, а менше на фізичні якості).

У всіх випадках загальна кількість повторень змагальної вправи має бути дуже великою.

Завжди треба мати на увазі, що навіть найміцнішу навичку необхідно підтримувати повторенням. Інакше порушуються «тонкощі» координації рухів, виникають відхилення у фізіологічних процесах, які забезпечують дані рухові навички та ін.

## **Підсумок**

У процесі технічного удосконалення особливу увагу слід звернути на залежність техніки рухових дій від рівня розвитку психомоторних функцій, які беруть безпосередню участь у саморегуляції рухів. Найважливіші методичні умови вдосконалення раціональної техніки – взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей.

Під час технічної підготовки особливу увагу слід звертати на повторюваність вправи. Без належної кількості повторень вправи неможливо утворити рухові навички, довести виконання рухів до автоматизму, досягти стабільності у техніці, необхідного запасу міцності.

### **Запитання до лекції:**

1. Надайте характеристику базовим і додатковим рухам в обраному виді спорту.
2. Надайте характеристику етапу початкового розучування у процесі навчання техніці.
3. Надайте характеристику етапу поглибленого розучування у процесі навчання техніці.
4. Надайте характеристику етапу закріплення і подальшого вдосконалення у процесі навчання техніці.
5. Охарактеризуйте стадію створення першого уявлення про рухову дію, формування установки на навчання.
6. Охарактеризуйте стадію формування початкового вміння.
7. Охарактеризуйте стадію формування досконалого виконання рухової дії.
8. Охарактеризуйте стадію стабілізації навички.
9. Охарактеризуйте стадію досягнення варіативної навички та її реалізації.

## **Лекція 2**

### **Тактична підготовка спортсменів**

#### **План**

Вступ.

1. Загальна характеристика тактики у спорті.
2. Тактичне мислення у підготовці спортсменів.
3. Основи тактичної підготовки.
4. Напрями тактичної підготовки.

Підсумок.

#### **Вступ**

Тактична підготовка відіграє важливе значення у системі підготовки спортсменів. Успішне оволодіння тактикою змагальної боротьби дозволяє організовувати індивідуальні і колективні дії гравців, спрямованих на досягнення перемоги над противником.

В основі спортивної тактики має лежати відповідність тактичного плану і поведінки спортсмена під час змагання рівню розвитку його фізичних і психічних якостей, технічної підготовленості і теоретичних знань.

#### **1. Загальна характеристика тактики у спорті**

Під спортивною тактикою слід розуміти способи поєднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність.

Другими словами спортивна тактика – мистецтво ведення боротьби із суперником.

Мета тактичної підготовки – об'єктивно оцінювати свої можливості й можливості суперників, уміло пристосовуватися до умов, що виникли на змаганнях і використовувати їх для перемоги.

Головне завдання тактичної підготовки – найбільш доцільне використання фізичних і психічних можливостей спортсмена для перемоги над суперником задля досягнення максимальних для себе результатів.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (наступальна, оборонна, контратакуюча) і формами (індивідуальна, групова, командна).

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання (суперники, стан місць змагань, характер суддівства, поведінка вболівальників та ін.);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, психологічної, фізичної.

При розробці тактичного плану слід враховувати техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту), досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психологічну підготовленість, планувати варіативність тактики в різних поєдинках у залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, процесу спортивної боротьби (у спортивних іграх та єдиноборствах).

Специфіка виду спорту є вирішальним чинником, що визначає структуру тактичної підготовленості спортсмена.

Вибір раціональної тактичної схеми змагальної діяльності визначається великою кількістю чинників, що залежать від специфіки виду спорту та індивідуальних технічних, фізичних та психічних можливостей спортсменів.

У командних видах спорту важливою стороною тактичної підготовленості є рівень взаємодії партнерів у групових і командних діях. Саме від ефективності взаємодії спортсменів, вміння поєднання

відпрацьованих тактичних схем з нестандартними рішеннями, використання індивідуальних можливостей кожного спортсмена для досягнення кінцевого результату залежить ефективність комбінацій у спортивних іграх.

Тактичну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, у якому тактичні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, технічними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія.

Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних задач, які виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника й одночасно провокувати його до прийняття неадекватних ситуаційних рішень.

## **2. Тактичне мислення у підготовці спортсменів**

Тактичне мислення - це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

У тактичному мисленні слід також виділити здатність спортсмена до оперування мисленнєвим матеріалом. До мисленнєвого матеріалу належать знання, мовні інструкції (установки тренера), уявлення про рухи, змагальні ситуації.

У спортсменів у першу чергу слід розвивати такі здібності:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення у відповідності з обставинами, що склалися, і рівнем своєї підготовленості;
- передбачати дії суперника (партнера по команді);

- рефлексивно відображати свої дії у відповідності з цілями змагань і завданнями конкретної змагальної ситуації.

Розрізняють: наочно-образний, дійовий, ситуативний характер мислення.

Наочно-образний характер мислення - проявляється в тому, що в процесі змагальної і тренувальної діяльності вирішення рухових завдань здійснюється на основі наочно-чуттєвих образів і пов'язаний зі сприйняттям дій суперників та партнерів та усієї ситуації спортивного поєдинку. Велику роль тут відіграють пам'ять і творча уява.

Дійовий характер мислення - виражається в тому, що протікає у тісному взаємозв'язку з руховими діями. Спортсмен мислить у процесі активної діяльності, негайно реалізуючи прийняті рішення в діях.

Ситуативний характер мислення - проявляється в тому, що здійснюється на фоні швидкоплинності, незворотності і мінливості ситуацій змагальної боротьби.

### **3. Основи тактичної підготовки**

Тактична підготовка полягає у наступному:

- вивчення загальних положень тактики;
- знання сутності та закономірностей спортивних змагань, особливо в обраному виді;
- вивчення способів, засобів, форм та видів тактики в обраному виді;
- знання тактичного досвіду сильних спортсменів;
- практичне використання елементів, прийомів, варіантів тактики у тренувальних заняттях, змаганнях («тактичні навчання»);
- визначення сил суперників, знання їх тактичної, фізичної, технічної підготовленості, їх уміння вести змагальну боротьбу з урахування обставин та інших зовнішніх умов.

Для оволодіння тактикою дій може використовуватися вся сукупність словесних, наочних і практичних засобів і методів підготовки.

В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності спортсмена у змаганнях. Наприклад, в єдиноборствах і спортивних іграх розроблені спеціальні методи, які з різним ступенем подібності моделюють специфічну діяльність спортсмена. До них належать: тренування без суперника; тренування з умовним суперником; тренування з партнером; тренування із суперником.

Метод тренування без суперника застосовується для оволодіння основами техніки дії, навчання активного і свідомого їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення і рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх поєднання.

Метод тренування з умовним суперником передбачає використання допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, різні тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням і т.п. Вправи з використанням перелічених снарядів і пристосувань дозволяють відпрацьовувати дистанційні, часові, ритмічні характеристики дій, розвивати і вдосконалювати зорово-рухові і кінестетичні відчуття. Метод може успішно використовуватися для розвитку специфічних якостей в умовах моделювання змагальної діяльності.

Метод тренування з партнером є основним для оволодіння тактикою дій. Партнер в даному методі служить активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні і групові вправи, які вирізняються великою різноманітністю і мають переважно техніко-тактичну спрямованість. Виконання прийомів і дій у вправах з партнером створює сприятливі умови для розвитку і вдосконалення важливих для спортсменів тактичних якостей – відчуття моменту для початку своїх дій, цілеспрямованості спілкування з партнером, швидкості і точності рухових реакцій, диференціювання дистанційних, часових, м'язово-рухових параметрів взаємодій.



Метод тренування із суперником застосовується для детальної обробки тактики дій; тактичного вдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей; виховання вміння використовувати свої можливості в різних тактичних ситуаціях, які створює суперник.

Метод тренування із суперником дозволяє вдосконалювати тактику дій в умовах інформаційного і часового дефіциту для вирішення тактичних задач, просторово-часової невизначеності, швидко змінюваних ситуацій. Все це створює певний емоційний фон і високу напруженість, подібну до діяльності в умовах змагань.

Система вправ і методичних підходів становлення спортивної тактики включає наступне:

- створення полегшених умов при освоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коректувальна інформація про швидкість пересування, темп рухів);
- створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навичок (виконання завдань у незвичних умовах, введення додаткових перешкод);
- дотримання тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом або у зв'язку із ситуацією, яка різко змінилася;
- необхідність реалізації оптимальної тактичної схеми при роботі в умовах значної і постійно прогресуючої втоми.

При удосконаленні тактичної майстерності дуже важливо застосовувати раціональну методику. У процесі формування тактичної майстерності виділяють три етапи – орієнтувальний, виконавчий і контрольний.

Орієнтувальний етап – передбачає ознайомлення спортсмена із завданням.

Виконавчий етап – багаторазове виконання вправ, пошук оптимальних техніко-тактичних рішень, відпрацювання шляхів їх реалізації в складних умовах тренувальної і змагальної діяльності.

Контрольний етап – виявлення ефективності тактичних рішень, фіксування помилок і можливостей їх виправлення.

#### **4. Напрями тактичної підготовки**

Тактична підготовка будується за такими напрямками:

- вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій, вдосконалення тактичного мислення;
- вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- практична реалізація тактичної підготовленості.

*Вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.* Знання теоретико-методичних положень спортивної тактики допомагає точно оцінити змагальну ситуацію, адекватно підбирати засоби і методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперників і партнерів.

Оволодінню знаннями з теорії спортивної тактики сприяє весь комплекс словесних і наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів і відеозаписів, їх розбір і аналіз.

По мірі зростання майстерності і накопичення досвіду збільшується обсяг знань, що підлягає засвоєнню. Від цього залежать об'єктивність, обґрунтованість і доцільність тактичних концепцій, планів, задумів спортсменів.

Слід пам'ятати, що просто накопичені знання з тактики, не підкріплені особистим руховим досвідом спортсмена, самі по собі не можуть позитивно вплинути на спортивні результати.

*Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій.* Оволодіння тактичними діями пов'язано з розширенням кількості використовуваних засобів і способів, розвитком умінь застосовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів - для вирішення одного тактичного завдання.

Основними засобами оволодіння і вдосконалення тактичних дій є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у суворій відповідності з розробленою схемою та за умов постійного контролю за ефективністю рухових дій.

Засоби і методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки значною мірою обумовлюються специфікою виду спорту.

Наприклад, у більшості циклічних видах спорту основне завдання тактичної підготовки пов'язане з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження змагальної дистанції.

Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх та єдиноборствах значно складніші. Зокрема, і освоєння підготовчих, наступальних і оборонних дій, і вдосконалення навичок виконання тактичних дій в умисних, експромтних та умисно-експромтних ситуаціях, і освоєння сутності різноманітних тактичних ситуацій, характерних для складної змагальної діяльності.

Тактичну сутність дій освоюють одночасно з оволодінням технікою прийомів. Саме в процесі практичного оволодіння прийомами спортсмени з'ясовують для себе, що кожна технічна дія повинна бути пов'язана з реалізацією тактичного варіанта.

*Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.* Завданнями даного напрямку тактичної підготовки є збір і обробка інформації про ймовірних противників і партнерів по команді, про

середовище і умови проведення майбутніх змагань. Для збору інформації про ймовірних суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз.

Збір інформації про середовище та умови майбутніх змагань, необхідний для створення в тренуванні умов, адекватних умов майбутніх змагань. При цьому необхідно враховувати терміни, місце і час проведення змагань, кліматичні умови.

Найважливішою інформацією про суперників і партнерів є відомості про фізичну підготовленість спортсменів, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особливості поведінки в різних (сприятливих і несприятливих) умовах змагань, особистісні характеристики, морально-вольові і психологічні якості.

*Практична реалізація тактичної підготовленості.* Є комплексним напрямом тактичної підготовки, що передбачає:

- створення цілісного уявлення про змагання;
- формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби;
- рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень;
- усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної оснащеності, переваг і недоліків підготовки.

Цілісне уявлення про змагальну діяльність створюється у процесі навчально-тренувальної роботи, участі у змаганнях, накопичення тактичного досвіду, набуття спеціальних знань. Цілісне уявлення про тактику змагальної діяльності формується і видозмінюється упродовж спортивної кар'єри. Найбільш помітні переоцінки і зміни в уявленнях спортсменів відбуваються після участі в головних змаганнях. Змагальна боротьба піддає їхню майстерність найбільшим випробуванням, дозволяє щоразу заново зважити всі «за» і «проти» своєї підготовленості, спонукає зіставити нову інформацію з наявними уявленнями.

## **Підсумок**

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає формування індивідуального стилю ведення поєдинків.

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинна включати і загальні тенденції тактики у конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена, а також його характерні недоліки.

При підготовці до змагань і під час участі в них спортсмени постійно шукають і вдосконалюють способи протидії конкретним суперникам, різною мірою знайомим за попередніми змаганнями, тренуваннями, розповідями тренерів і товаришів по команді.

Вироблення моделей наступних поєдинків відбувається з урахуванням зіставлення власної майстерності і особливостей суперників, цілей і можливих результатів наступних змагань. Крім того, доводиться готуватися до єдиноборств і з незнайомими суперниками, вивчати їх у ході змагань, здійснювати пошук засобів для успішного складання моделей дій суперників тощо.

### **Запитання до лекції:**

1. Дайте визначення тактичній підготовці.
2. Охарактеризуйте завдання тактичної підготовки.
3. Охарактеризуйте роль тактичного мислення у підготовці спортсменів.
4. Охарактеризуйте етапи тактичної підготовки.
5. Охарактеризуйте методи тактичної підготовки.

## Лекція 3

### Фізична підготовка спортсменів

#### План

Вступ.

1. Характеристика загальної фізичної підготовки.
2. Спеціальна фізична підготовка та її значення у тренувальній і змагальній діяльності.
3. Спрямованість тренувальної роботи під час загальної фізичної підготовки спортсменів.
4. Особливості спеціальної фізичної підготовки у річному макроциклі.

Підсумок.

#### Вступ

Фізична підготовка спортсмена – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки.

Фізична підготовка є однією з найголовніших частин підготовки, адже від рівня розвитку рухових якостей залежить ефективність техніки та тактики спортсменів.

#### **1. Характеристика загальної фізичної підготовки**

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена, підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційних здібностей, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави.

ЗФП допомагає у вихованні вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного роду складнощів.

Під впливом ЗФП поліпшується здоров'я спортсмена.

У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується не з різнобічним фізичним вдосконаленням взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що надають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом усього річного циклу тренування.

Завданнями ЗФП є:

- формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до обраного виду спорту;
- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток, удосконалення важливих для життя рухових навичок.

Під час ЗФП особливо важливо зміцнити слабкі місця в організмі, підвищити їх функціональні можливості. У ЗФП закладена ідея всебічного фізичного розвитку, тому якості, що розвиваються за допомогою ЗФП, можна називати загальними, оскільки вони виражають здатність організму спортсмена, його психічної сфери виконувати будь-яку фізичну роботу більш успішно. Звідси загальна витривалість, загальна сила, загальна рухливість в суглобах, загальне вміння координувати рухи, загальна психологічна підготовленість.

Особливо важливо у загальній фізичній підготовці приділяти увагу загальній витривалості та загальній силі.

Загальна витривалість - важлива частина загального фундаменту, що забезпечує відмінний функціональний стан організму спортсмена, ефективність тренування і успішність участі у змаганнях.

Загальній витривалості необхідно приділяти особливу увагу, оскільки тренувальні навантаження мають значний вплив на функціональні системи організму і для їх підготовки рекомендується застосовувати аеробні навантаження.

Загальна сила - її розвитку приділяється особлива увага, оскільки у ній сконцентровано багато компонентів фізичної підготовленості.

Для розвитку загальної сили використовують різноманітні за координацією та зусиллями вправи, починаючи від елементарних і закінчуючи цілісним видом спорту. Найбільш поширеними є вправи з подоланням власної ваги та супротивом партнера.

Засобами ЗФП є загально-підготовчі вправи. Для початківців ЗФП на їх всебічний фізичний розвиток, на побудову спільного фундаменту у ЗФП в основному використовуються вправи, які надають загальний вплив.

Разом із зростанням спортивної майстерності засоби ЗФП все більше спрямовуються на підтримку, а в ряді випадків, і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяги спеціального тренування, поліпшити відновлювальні здібності.

Зі зростанням кваліфікації спортсменів обсяги ЗФП зменшуються. Найбільші об'єми ЗФП спостерігаються у підготовчому періоді, упродовж змагального періоду ЗФП носить підтримуючий характер.

До вправ ЗФП відносяться: вправи на снарядах, зі снарядами, на тренажерах, рухливі і спортивні ігри, кроси, ходьба на лижах, плавання, вправи з подолання власної ваги, підтягування, присідання, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, кидки набивних м'ячів, їзда на лижах, плавання, кросовий біг, гра у футбол, баскетбол і.т.д.

Слід підбирати засоби таким чином, аби вони не носили специфічний характер.

## **2. Спеціальна фізична підготовка та її значення у тренувальній і змагальній діяльності**

У наш час тренувальна діяльність спортсменів висуває підвищені вимоги до рухових якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості витривалості. Ускладнення змагальної діяльності у багатьох видах спорту



зумовлює постійне вдосконалення фізичних якостей спортсмена. За рахунок розвитку провідних рухових якостей, спортсмен має можливість покращити якість виконання технічних елементів.

Дослідження останніх років показують, що спортсмен здатний тим довше зберігати стан піку спортивної форми, чим більше у нього будуть розвинуті необхідні рухові якості. Для всіх видів спорту це є досить актуальним питанням, адже період змагань у ряді випадків може розпочатися наприкінці серпня – на початку вересня і триватиме до квітня-травня з деякими перервами.

Вивчення досвіду підготовки провідних спортсменів світу показує, що протягом тривалого часу підтримувати спортивну форму вдається тим спортсменам, які мали кращу фізичну підготовленість.

Спеціальна фізична підготовка спортсменів включає засоби, спрямовані на розвиток провідних рухових якостей, які задіяні у змагальній діяльності.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні і спеціально-підготовчі вправи, які забезпечують прогресуючий розвиток та ефективність процесу навчання і тренування.

Тренувальна діяльність більшості видів спорту вимагає від спортсменів високого рівня розвитку рухового апарату, сенсорних систем організму, відтак завданнями спеціальної фізичної підготовки повинні бути:

- переважний розвиток і вдосконалення тих якостей та навичок, які є специфічними для виду спорту;
- вибіркового розвитку окремих м'язових груп і м'язів, які несуть основне навантаження під час виконання змагальних вправ;
- усунення недоліків у фізичному розвитку спортсменів для запобігання помилок у техніці виконання;
- підвищення резервних можливостей організму для створення можливостей збільшення обсягу та інтенсивності навантаження.

У тренувальному процесі необхідно забезпечити гармонійний розвиток провідних рухових якостей, задіяних у змагальній діяльності.

У видах спорту, у яких провідною руховою якістю є гнучкість, необхідно включати вибірккові тренування, спрямовані на підвищення рівня гнучкості, оскільки незадовільний рівень гнучкості буде однією з причин погіршення результативності занять, спрямованих на поліпшення інших фізичних здібностей.

Вправи на розтягування слід поділяти на 3 групи:

- активні вправи – у даних вправах рухи здійснюються внаслідок власних зусиль;
- пасивні вправи – дані вправи передбачають виконання рухової діяльності з опором, з допомогою партнера;
- комбіновані вправи – передбачають поєднання режимів роботи вищезазначених вправ.

У видах спорту, які включають у змагальну діяльність велику кількість обертальних рухів, зміну швидкості пересування, а також положень тіла у просторі, надзвичайно важливим стає питання належного рівня розвитку координації рухів, насамперед діяльності вестибулярної сенсорної системи.

У цих видах спорту існує пряма залежність між рівнем розвитку координації рухів та якістю виконання змагальних елементів техніки.

Для виконання змагальної програми упродовж тривалого часу спортсменам необхідно володіти високим рівнем спеціальної витривалості, відтак тренування на витривалість повинні регулярно включатися у фізичну підготовку.

Спеціальна витривалість є багатокomпонентною якістю. Її структура у кожному конкретному випадку визначається специфікою виду спорту та його окремої дисципліни, виду змагань.

Залежно від особливостей виду спорту спеціальна витривалість переважно може бути розглянута як локальна або глобальна, аеробна або анаеробна, статична або динамічна, сенсорна або емоційна.

Мірилом витривалості є час, упродовж якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. Наприклад, в циклічних видах

спорту під час виконання фізичних вправ (ходьба, біг, плавання і т.п.) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. В ігрових видах та єдиноборствах вимірюють час, упродовж якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності. У складнокоординаційних видах діяльності, пов'язаних з виконанням точності рухів (спортивна гімнастика, фігурне катання і т.п.), показником витривалості є стабільність технічно правильного виконання дії.

У видах спорту, у яких необхідно проявляти рухові дії за короткий проміжок часу у спеціальній фізичній підготовці пріоритетним напрямком є підвищення рівня швидкісних здібностей.

Елементарні форми прояву швидкості лише створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, розвиток же комплексних швидкісних здібностей повинен становити основний її зміст.

До комплексної форми швидкісних здібностей відносять: здатність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості; вміння швидко набирати швидкість на початку руху; виконувати з високою швидкістю рухи, продиктовані ходом змагальної боротьби; швидкісні маневри під час змагальної діяльності.

Слід зазначити, що у видах спорту, де у змагальній діяльності необхідно проявляти різні форми швидкісних здібностей, необхідно у швидкісній підготовці додатково приділяти час для підвищення швидкості одиночного руху, частоти рухів, рухової реакції.

Силові здібності у більшості видів спорту мають домінуюче значення. За рахунок силових здібностей спортсмени виконують ефективно відштовхування від опори у спортивній гімнастиці, легкоатлетичних стрибках. У єдиноборствах дозований прояв сили є одним із чинників перемоги над суперником.

Під час тренувальної діяльності м'язи спортсмена можуть виконувати чотири основні різновиди роботи: утримуючу, долаючу, поступальну та комбіновану.

Перша робота виконується внаслідок напруження м'язів без зміни їх довжини, наприклад, утримання якогось положення без скорочення і розслаблення м'язів.

Долаюча робота виконується внаслідок зменшення довжини м'яза під час його напруги. Дана робота сприяє переміщенню тіла або якогось снаряду.

Поступальна робота виконується внаслідок збільшення довжини м'яза (пліометричний режим напруження).

Найчастіше м'язи спортсмена у тренувальній і змагальній діяльності працюють у різноманітних режимах роботи, оскільки змагальні дії вимагають напруження розслаблення м'язів, а також фіксації певних поз упродовж тривалого часу.

Загалом завдання спеціальної фізичної підготовки повинні розв'язуватися у комплексі з іншими сторонами підготовки.

### **3. Спрямованість тренувальної роботи під час спеціальної фізичної підготовки спортсменів**

Під час планування спеціальної фізичної підготовки тренувальна робота повинна чітко відповідати особливостям обраного виду спорту. Підбір спеціальних вправ повинен забезпечити певний розвиток комплексу рухових здібностей за умови одночасного формування технічних навичок, які сприяють удосконаленню техніки рухів.

Тренувальна робота повинна бути спрямованою на інтенсифікацію режиму роботи організму спортсмена з метою активізації процесу його пристосування до специфічних умов спортивної діяльності.

Під час спеціальної фізичної підготовки слід дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Чітко визначати, яке рухове завдання вирішується у даній вправі.
2. Розвивати рухові відчуття, м'язову пам'ять та контроль за свободою рухів.

3. Стежити за правильною амплітудою, темпом рухів.
4. Дозувати прояв максимальних м'язових зусиль для вибіркового і найбільш точного впливу на певні групи м'язів відповідно до робочих фаз змагальної вправи.
5. Повторне виконання неточних рухів частіше приносить лише шкоду.
6. Під час багаторазових повторень вправ поступово збільшувати темп до максимального.

З метою ефективного розвитку провідних рухових якостей необхідно надавати перевагу значним і великим навантаженням, які дозволяють викликати значні адаптаційні зміни функціональних систем, що задіяні у змагальній діяльності спортсменів.

В основі методики спеціальної фізичної підготовки спортсменів повинен бути повторний, повторно-серійний, інтервальний та коловий методи. Дозоване багаторазове повторення вправ упродовж кількох серій дозволяє викликати адаптаційні зміни в організмі, тим самим підвищуючи рівень рухових якостей.

Тренувальна робота, у якій передбачається підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсмена, повинна відповідати наступним принципам:

- 1) комплексний розвиток фізичних здібностей рухової діяльності, під час якого одна здібність не повинна розвиватися на шкоду іншим руховим здібностям;
- 2) високий ступінь розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координації, що сприяє успішному прояву комплексу цих здібностей в оптимальних умовах;
- 3) послідовність розвитку рухових здібностей: від витривалості до сили і швидкості, від швидкості і сили до швидкісно-силової підготовки. Силкові вправи виконуються зі стрибковими і біговими вправами, вправами на

гнучкість і розслаблення. Бігові вправи понад 60 м повинні виконуватися у кінці тренувального заняття;

4) трансформація абсолютної і відносної сили у спеціальну при тренуванні зі стандартними і полегшеними обтяженнями;

5) систематичне застосування вправ на розслаблення для зняття напруженості і гіпертонічних явищ;

6) постійний контроль за своїм самопочуттям.

Плануючи засоби спеціальної фізичної підготовки, необхідно ретельно підходити до планування навантаження на окремих заняттях. Тренувальні навантаження залежать від:

- кількості тренувальних занять, їх щільності і тривалості;
- загального обсягу тренувальної роботи;
- інтенсивності цієї роботи;
- рівня тренуваності спортсмена і ступеня його адаптації до певних вправ;

- функціонального стану організму до моменту початку тренування;
- від складності рухової координації і від ступеня психічної напруги.

Тому одна і та ж по характеру, об'єму і інтенсивності тренувальна робота, залежно від рівня підготовленості і функціонального стану організму, а також від того, якою мірою беруть участь свідомість спортсмена і тонкі психічні процеси в управлінні руховою діяльністю, по-різному сприймається організмом і викликають різну його реакцію.

На ранніх стадіях становлення спортивної майстерності спортсмена, обсяг вправ спеціальної фізичної підготовки, що виконується з максимальною, субмаксимальною напругою, займає в загальному обсязі тренувальної роботи 6 - 7%, тоді як на рівні високої майстерності він досягає 17– 20%.

Під час спеціальної фізичної підготовки для розширення функціональних можливостей організму спортсмена, слід систематично застосовувати великі навантаження (як на окремих заняттях, так і сумарні - протягом одного, двох і трьох тижнів). Внаслідок цього періодично наступає

деяка невідповідність між виконуваною спортсменом роботою і рівнем адаптації організму до даної роботи. У цьому випадку частина тренувальної роботи виконується на фоні неповного відновлення деяких функцій організму. Через деякий час організм спортсмена адаптується, встановлюється функціональна рівновага з виконуваною тренувальною роботою, яка знову може бути порушеною черговим збільшенням навантаження, викликаючи цим біологічні перебудови, але вже на більш високому рівні.

Під час спеціальної фізичної підготовки особливу увагу слід приділяти режиму відпочинку, оскільки в залежності від тривалості відпочинку між вправами, буде досягнуто той чи інший тренувальний ефект.

Виконуючи вправи після неповного відпочинку, під час якого всі показники м'язової працездатності знаходяться на рівні, нижчому за вихідний, буде спостерігатися зниження всіх показників працездатності від вправи до вправи, що сприятиме розвитку спеціальної витривалості.

Виконання вправ після відпочинку, при якому м'язова сила та швидкість рухів вищі, а витривалість нижча за вихідний рівень, призводить до підвищення м'язової сили, швидкості та координації рухів, але до зниження витривалості.

Після відпочинку, при якому спостерігається вища працездатність за початковий рівень, що призводить до підтримки на одному рівні або деякого підвищення усіх показників працездатності у процесі занять.

Під час спеціальної фізичної підготовки усі рухові якості повною мірою можуть виявлятися лише за умов розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Для цього необхідно виконувати рухові завдання без напруги, спокійно перемикати інтенсивність рухів (межувати рухи з високою швидкістю з просуванням, регулярно нагадувати спортсмену про необхідність розслаблення м'язів). Одне таке завдання має повторюватися 6-8 разів, відпочинок між серіями 4-6 хв.

Вправи на розслаблення м'язів доцільно застосовувати при виправленні помилок у рухах, а також як метод активного відпочинку між повтореннями різних вправ на силу, швидкість, витривалість.

Підвищуючи рівень гнучкості, слід застосовувати тренувальні навантаження, спрямовані на підвищення рухливості хребта, рухливості у кульшових, колінних, гомілковостопних суглобах, оскільки саме на ці суглоби припадає найбільше навантаження під час тренувальної і змагальної роботи.

Тренувальна робота повинна бути спрямована як на підвищення активної, так і пасивної гнучкості. У пасивних вправах з додатковими обтяженнями величина інтенсивності регулюється їх масою. Інтенсивність повинна бути біля 25% від максимальної сили м'язів, які розтягуються.

З метою підвищення активної гнучкості рекомендується використовувати різноманітні розтягування. У процесі тренувань, спрямованих на підвищення активної гнучкості пропорційно слід застосовувати як динамічні, так і статичні розтягування.

Процес статичного розтягування полягає у тому, щоб довести м'яз до точки легкого напруження і утримувати його в такому положенні протягом певного часу. Це можна зробити шляхом поступового натягування м'язів, або за допомогою ваги, тиску або інших засобів.

Динамічне розтягування допомагає збільшити діапазон руху та покращити пружність м'язів, що знижує ризик травм під час тренувань.

При динамічному розтягуванні спортсмени роблять різні рухи, такі як кругові рухи з руками або ногами, пружні стрибки, сходження та підйоми на місці. Такі рухи здебільшого повторюються протягом 10-15 разів.

Упродовж тренувань на гнучкість кількість повторень в одній серії не повинна перевищувати 8-10 разів. Тривалість збереження статичного положення 5-6 с. Відпочинок між повтореннями повинен бути не більше 30 с, а між серіями 2-3 хв. Кількість серій 6-8.

Якщо потрібно досягти помітного зрушення в розвитку гнучкості вже через 3-4 місяці, то рекомендуються у роботі на гнучкість застосовувати



наступне співвідношення у використанні вправ: приблизно 40% - активні, 40% - пасивні і 20% - статичні.

Чим менший вік спортсмена, тим більшою в загальному обсязі під час спеціальної фізичної підготовки повинна бути частка активних вправ і меншою статичних.

Вправи на гнучкість рекомендується включати в невеликій кількості у ранкову гігієнічну гімнастику, у розминку при заняттях спортом.

Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення.

Навантаження у вправах на гнучкість в окремих заняттях і протягом року слід збільшувати за рахунок збільшення кількості вправ і числа їх повторень. Темп при активних вправах становить 1 повторення в 1 с; при пасивних – 1 повторення в 1-2 с; «витримка» в статичних положеннях – 4-6 с.

На етапі збільшення амплітуди рухів у суглобах, вправам на гнучкість доцільно присвячувати окремі заняття або значну частину заняття.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягти, якщо розвиток гнучкості відбувається безпосередньо після ретельної розминки.

Більш доцільно починати заняття з розвитку рухливості в суглобах, які оточені масивними м'язами (суглоби хребта, тазостегнові і плечові), а потім переходити до розвитку рухливості в інших суглобах. При цьому спочатку слід виконати всі вправи, заплановані для розвитку рухливості в одних суглобах (наприклад, тазостегнових), і тільки потім переходити до інших.

У системі суміжних занять найбільшого тренувального ефекту можна досягти при щоденних або дворазових на день заняттях із розвитку гнучкості.

Менша або більша частота тренувальних занять із розвитку гнучкості менш ефективна.

При дворазових заняттях оптимальне щоденне навантаження розподіляється на дві частини: 20-40 % оптимального добового навантаження виконують у ранковій гімнастиці, а решту вправ – у спеціальному або комплексному тренувальному занятті.

У видах спорту, у яких домінуючою руховою якістю є гнучкість, тренувальна робота спрямована на підвищення рівня гнучкості повинна проводитись на кожному тренуванні.

Якщо виконання вправ не викликало больових відчуттів, слід вправи повторити двічі: на початку тренування - в розминці та в середині тренування. Після вправ на гнучкість слід виконувати вправи на розслаблення у вигляді легкого бігу або підскоків. Для цього широко слід застосовувати вправи на гімнастичній стінці, вправи з партнерами, виконувати вправи на розтягування.

При тренуванні гнучкості слід використовувати широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість всіх основних суглобів, оскільки не спостерігається позитивний перенос тренувань рухливості одних суглобів на інші.

Під час силової роботи найбільше часу необхідно спрямовувати на розвиток силових здібностей м'язів ніг та тулуба.

Основна силова робота повинна проводитись з середніми, значними навантаженням. Періодично слід включати вправи із великими навантаженнями.

Рекомендується виокремлювати окремі тренувальні заняття силового характеру, у яких відбувається підвищення силових можливостей м'язових груп, задіяних в обраному виді спорту.

Розвиток м'язів тулуба потрібно розпочинати лише за умови істотної попередньої підготовки, коли спортсмен досяг певної кондиції та його м'язова система готова виконувати напружену роботу, пов'язану зі значними напруженнями.

Бажано провести аналіз слабких сторін силової підготовки спортсмена і визначити спрямованість рекомендованих вправ.

Плануючи силову підготовку, слід дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Чітко визначати, яке рухове завдання вирішується у даній вправі.

2. Розвивати рухові відчуття, м'язову пам'ять та контроль за свободою рухів.

3. Стежити за правильною амплітудою, темпом рухів.

4. Дозувати прояв максимальних м'язових зусиль для вибіркового і найбільш точного впливу на певні групи м'язів відповідно до робочих фаз змагальної вправи.

5. Під час багаторазових повторень вправ поступово збільшувати темп до максимального.

Вправи, залучені у силову підготовку, повинні виконуватися таким чином, щоб більшою мірою збільшувати м'язову масу або покращувати міжм'язову та внутрішньом'язову координації.

Плануючи силові тренування, краще використати метод повторних зусиль, який заснований на роботі з пограничними обтяженнями (40-75%) від граничного. Така робота сприяє зменшенню збуджувального процесу і більш легкому засвоєнню навичок.

Слід враховувати, що велика кількість повторень, до 10-12 в одному підході, сприяє значному збільшенню обмінних процесів і призводить до функціональної гіпертрофії.

Тренувальна робота, спрямована на підвищення координації рухів, повинна передбачати вдосконалення розвитку регуляції динамічних зусиль рівноваги, почуття простору, рухової реакції.

В основу покращення рухової реакції необхідно включати вправи, спрямовані на швидку реакцію за сигналами партнера чи тренера. Для розвитку почуття ритму можна застосовувати виконання вправ під музику, вправи на синхронність рухів з партнером.

Для досягнення високого рівня координації необхідно виконувати засоби, які передбачають різні комбінації рухів. Це можуть бути різноманітні обертання, акробатичні вправи.

Працюючи на підвищення координації рухів, особливу увагу слід звертати на підвищення вестибулярної стійкості, яка відповідає за стійкість

рівноваги та дозволяє виконувати складні технічні елементи з високою точністю та координацією рухів.

Тренування на запаморочення голови є одним з ефективних засобів підвищення вестибулярної стійкості. Спортсмени можуть застосовувати спеціальні засоби, які включають повороти голови та тулубу у різних напрямках.

Використання спеціальних тренажерів, наприклад, «Ротатор» та ін., дозволяють тренувати вестибулярний апарат та покращити стійкість рівноваги.

Працюючи над підвищенням рівня координації рухів, слід дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Навчати новим різноманітним рухам з поступовим збільшенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується на перших етапах спортивного удосконалення. Засвоюючи нові вправи, підлітки не тільки поповнюють свій руховий досвід, а й розвивають здатність утворювати нові форми координації рухів.

Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше і швидше справляється з несподіваним руховим завданням.

Припинення навчання новим різноманітним рухам неминуче знизить здатність до їх засвоєння і тим самим загальмує розвиток координаційних здібностей.

2. Розвивати здатність перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово мінливих обставин.

3. Підвищувати точність рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і сприйняття.

4. Долати нераціональну м'язову напруженість. Зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення у потрібні моменти виконання вправ) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження прояву сили і швидкості, спотворення техніки і передчасного стомлення.

У багатьох видах спорту доводиться проявляти технічні дії і прийоми у чітко заданому ритмі. Відтак під час тренувань на координацію рухів під час роботи на розвиток почуття ритму слід застосовувати:

- різні тренажерні пристрої, які дають можливість програмувати ритмо-швидкісні характеристики;
- виправлятися подумки, представляти оптимальний ритм вправи;
- виконувати вправи у полегшених умовах;
- вголос прораховувати ритм рухів.

Для закріплення засвоєного ритму слід застосовувати рухи в цілому або їх окремі елементи з тією швидкістю, в межах якої зберігаються можливості повторити завдання у тому ж ритмі. Відпочинок між повтореннями має бути у межах 0,5-1 хв. Кількість повторень вправ у серії 2-3, відпочинок між серіями 2-3 хв.

Плануючи тренування на підвищення швидкісних здібностей, необхідно підбирати вправи, у яких слід виконувати рухи із гранично можливою швидкістю.

Під час швидкісної підготовки тривалість виконання вправ повинна бути від 5-15 с, у залежності від залученої у роботу кількості м'язів. У паузах між вправами слід здійснювати засоби, спрямовані на розслаблення та розтягування. Тривалість відпочинку повинна бути до повного відновлення. У разі залучення у роботу великої кількості м'язових груп, тривалість відпочинку може досягати 1-4 хв.

Тренувати швидкість необхідно доти, доки збудливість нервових центрів не почне знижуватися, оскільки в подальшому буде розвиватися швидкісна витривалість. Основним показником зниження рівня працездатності ЦНС при тренуванні швидкісних здібностей буде зниження швидкості виконання окремих вправ.

У ході швидкісної підготовки рекомендується дотримуватися наступних рекомендацій:

- застосовувати тільки таку кількість повторень, під час яких спортсмен може виконати вправи без яскраво вираженого зниження показників швидкості;

- інтервали відпочинку між вправами слід застосовувати з урахуванням індивідуального часу відновлення діяльності центральної нервової системи кожного зі спортсменів;

- упродовж повторного застосування вправ їх швидкість від підходу до підходу не повинна знижуватися;

- під час покращення максимальної швидкості довжина відрізків повинна бути такою, щоб упродовж усього відрізка рухи виконувалися максимально швидко.

Ефективним способом покращення швидкісних можливостей є планування мікроциклів відповідної спрямованості.

Плануючи такі мікроцикли, слід враховувати, що високий тренувальний ефект внаслідок таких мікроциклів досягається тоді, якщо їх планують після повноцінного відновлення спортсмена.

Слід пам'ятати, що швидкісні вправи повинні бути добре освоєні, аби під час руху основні вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання. Максимально швидке виконання вправи - головний шлях виховання швидкості. Тривалість виконання швидкісних вправ повинна бути такою, щоб не настало стомлення.

У багатьох видах спорту доводиться проявляти просту рухову реакцію. Працюючи над розвитком простої рухової реакції, слід застосовувати вправи, пов'язані із просуванням спортсмена за сигналом протягом 5-10 с, інтенсивність рухів повинна становити 95-100% від максимуму.

Розвиток швидкості складних рухових реакцій пов'язаний із моделюванням у заняттях і тренуваннях цілісних рухових ситуацій і систематичною участю у змаганнях. Однак забезпечити за рахунок цього у повній мірі вибірково спрямований вплив на покращення складної реакції неможливо. Для цього необхідно використовувати спеціальні підготовчі

вправи, у яких моделюються окремі форми і умови прояву швидкості складних реакцій у тій чи іншій руховій діяльності. При розвитку швидкості реакції вибору прагнуть насамперед навчити спортсменів майстерно користуватися «прихованою інтуїцією» про ймовірні дії противника. Таку інформацію можна отримати із спостережень за позою противника, мімікою, підготовчими діями, загальною манерою поведінки.

Застосовуючи для вдосконалення реакції вибору спеціально підготовчі вправи, послідовно ускладнюють ситуацію вибору (число альтернатив), для чого поступово збільшують у певному порядку як число варіантів дій, дозволених партнеру, так і число дій у відповідь.

Розвиваючи частоту рухів, перевагу слід надавати вправам тривалістю 10-20 с. Інтервал відпочинку між повтореннями повинен становити до 3 хв. Кількість повторень та серій 3-4, відпочинок між серіями 8-10 хв. Швидкість виконання вправи повинна становити 100%.

Підвищуючи швидкість одиночного руху швидкість виконання вправ повинна становити на рівні 80-100%.

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. У процесі спортивного тренування підвищення швидкості рухів досягається не лише за рахунок впливу на власне швидкісні здібності, але й іншим шляхом – через виховання силових та швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки рухів.

Під час швидкісної роботи через нераціональність побудови тренувальних занять можливе виникнення такого явища як швидкісний бар'єр.

З метою подолання такого явища як швидкісний бар'єр та для профілактики його утворення рекомендується застосовувати наступні методики: підвищення найвищої швидкості бігу; руйнування стереотипу руху; підвищення швидкісних здібностей за рахунок розвитку силових здібностей, зокрема вибухової сили.

*Підвищення найвищої швидкості бігу.* Дана методика спрямована на збереження у м'язовій пам'яті відтворення швидкості на новому рівні за

межами швидкісного бар'єру. Методика передбачає застосування бігу під ухил бігу за лідером, бігу з бар'єрами різної висоти і з різним розміщенням, різні тренажерні пристрої і пристосування.

*Руйнування стереотипу руху.* Для цього слід виконати перерву у виконанні швидкісних вправ, після чого виконувати швидкісну роботу з більшою інтенсивністю, виконання швидкісних тренувань зі спортсменами, у яких вищий рівень розвитку швидкісних здібностей.

Підвищення швидкісних здібностей за рахунок розвитку силових здібностей, зокрема вибухової сили. Величина досягнутої швидкості бар'єрного бігу в цьому випадку значною мірою буде залежати від силових здібностей спортсмена.

Під час цілеспрямованої роботи над швидкісними можливостями усі тренувальні навантаження, не пов'язані із удосконаленням швидкісних можливостей, виконуються у невеликому обсязі, щоб не призводити до значної втоми організму. Цим забезпечується домінування програми підвищення швидкості бігу та ефективного підвищення рівня швидкісних здібностей.

При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагань за формою, структурою і особливостями дії на функціональні системи організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття.

Інтенсивність роботи планують так, щоб вона була близькою до змагальної. Наступне повторення вправи слід виконувати на фоні втоми.

Плануючи тренувальну роботу, спрямовану на підвищення витривалості, необхідно застосовувати паузи відпочинку, враховуючи кваліфікацію і ступінь тренуваності спортсмена, слідкуючи за тим, щоб навантаження, з одного боку, висувало високі вимоги, а з іншого – не було надмірним.

Тривалість відпочинку між повторами повинна забезпечувати виконання подальших дій спортсмена на фоні втоми.



Ефективним є застосування безперервного методу, методу до відмови.

Плануючи комплексні тренувальні заняття, які б вирішували завдання удосконалення технічної і спеціальної фізичної підготовки, або тактичної і спеціальної фізичної підготовки, під час вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки необхідно застосовувати в основному вправи, спрямовані на підвищення рівня провідної рухової якості в обраному виді спорту.

Вибіркові тренувальні заняття, у яких вирішуються питання розвитку спеціальних рухових якостей, повинні передбачати застосування комплексів вправ, у яких будуть розвиватись усі необхідні рухові якості в обраному виді спорту.

#### **4. Особливості спеціальної фізичної підготовки у річному макроциклі**

У річному макроциклі найбільші об'єми спеціальної фізичної підготовки спостерігаються у підготовчому періоді. Підготовчий період прийнято вважати базовим етапом.

При одноцикловому плануванні річного макроциклу у першому загально-підготовчому етапі обсяги спеціальної фізичної підготовки невеликі, основна перевага надається спеціально-підготовчим вправам, спрямованим на підготовку функціональних систем до подальшої роботи.

При багатоцикловому плануванні річної підготовки другий і подальші загально-підготовчі етапи включають значні обсяги спеціальної фізичної підготовки спортсменів.

Починаючи зі спеціально-підготовчого етапу, у підготовці спортсменів збільшується частка спеціальної фізичної підготовки, спостерігається планування тренувальних занять вибіркової спрямованості. У спеціальній фізичній підготовці перевага надається провідним руховим якостям.

У швидко-силових видах спорту на цьому етапі у спеціальній фізичній підготовці збільшуються обсяги силової підготовки, досягаючи

максимальних величин у середині етапу. Паралельно проводять тренування для покращення швидкісних здібностей, спеціальної витривалості.

У складно-координаційних видах спорту з початку етапу спеціалізованої базової підготовки розширюється коло тренувальних засобів. Можливе використання різних тренажерних пристроїв, елементів гімнастики, акробатики.

На цьому етапі завдання спеціальної фізичної підготовки повинні вирішуватися у комплексі з іншими сторонами підготовки.

Змагальний період, у залежності від особливостей виду спорту, може бути як досить тривалим, так і відносно короткочасним, тривалістю до одного місяця.

Упродовж усього змагального періоду завданням спеціальної фізичної підготовки є підтримка досягнутого у підготовчому періоді рівня фізичної підготовленості.

Тренування з розвитку та підтримки функціонального, фізичного стану повинні відбуватися щонайменше один раз на тиждень.

У спеціальній фізичній підготовці слід зосередитися на імітаційних вправах.

Найважливіше завдання полягає в тому, щоб спортивна форма спортсменів у період змагання не тільки не знизилася, але навіть трохи підвищилася.

Після головних змагань сезону у підготовці спортсменів планують перехідний період.

Основна мета перехідного періоду – реабілітація спортсмена після напруженого сезону. Тому фізична підготовка у цей період зводиться до підбору засобів, спрямованих на швидке відновлення організму спортсменів. Правильно використані 3 – 4 тижні відновлювального відпочинку є достатніми, щоб сформувати бажання приступити до нового спортивного сезону.

## **Підсумок**

Загальна й спеціальна фізична підготовка мають проводитись постійно упродовж річного макроциклу. Засобами ЗФП повинні бути загально-підготовчі вправи. Для початківців ЗФП повинна бути спрямована на їх всебічний фізичний розвиток, на побудову спільного підґрунтя.

Із зростанням спортивної майстерності засоби ЗФП повинні все більше спрямовуватися на підтримку, а в ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка має посідати важливе місце у тренувальному процесі спортсменів.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки повинні бути змагальні і спеціально-підготовчі вправи, які включають елементи змагальної діяльності, дії наближені до них за формою, структурою, а також за характером прояву якостей і діяльності функціональних систем організму.

Плануючи спеціальну фізичну підготовку, тренувальна робота повинна чітко відповідати характерним особливостям обраного виду спорту.

### **Запитання до лекції:**

1. Дайте визначення загальній фізичній підготовці.
2. Назвіть завдання загальної фізичної підготовки.
3. Охарактеризуйте засоби загальної фізичної підготовки.
4. Дайте визначення спеціальній фізичній підготовці.
5. Назвіть завдання спеціальної фізичної підготовки.
6. Назвіть спрямованість тренувальної роботи під час спеціальної фізичної підготовки.
7. Охарактеризуйте особливості спеціальної фізичної підготовки у річному макроциклі.

## **Лекція 4**

### **Психологічна підготовка спортсменів**

#### **План**

Вступ.

1. Основи психологічної підготовки спортсменів.
2. Принципи побудови психологічної підготовки.
3. Особливості загальної і спеціальної психологічної підготовки.
4. Напрямки психологічної підготовки спортсменів.

Підсумок.

#### **Вступ**

Одним із вирішальних чинників успіху, при відносно рівних рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості, є психічна готовність

спортсмена до участі у змаганнях, яка формується у процесі психічної підготовки.

Стан психічної готовності можна представити як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, спрямованих на орієнтування спортсмена у передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби, на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому.

### **1. Основи психологічної підготовки спортсменів**

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, які застосовуються з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу на них.

Психічна підготовка, спрямована на формування у спортсмена зосередженості на змагальній діяльності та на створення умов для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена.

Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, максимальному використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти передзмагальним і змагальним чинникам-перешкодам.

У процесі психологічної підготовки відбувається формування інтересу і любові до спорту, готовність до тренувальної та змагальної діяльності, що вимагає вольових зусиль для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод, вдосконалення емоційних властивостей особистості, розвиток і вдосконалення інтелекту спортсмена.

Психологічна підготовка в основному спрямована на створення можливостей для подолання труднощів тренувального процесу, а також на формування готовності до екстремальної діяльності у змаганнях.

Мета психологічної підготовки – це розробка і реалізація своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму спортсмена для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичних дій, максимальної реалізації підготовленості, рішучості та вольових якостей для перемоги в змаганнях.

Іншими словами формування стану, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів.

Завдання психологічної підготовки – це виховання спортсменів і вдосконалення їх психічних якостей у процесі тренувань і змагальної діяльності.

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки - функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху у спортивній діяльності.

Необхідними психологічними якостями у більшості видів спорту є: евристичні здібності, комунікабельність, здатність до співпраці, здатність до оволодіння спортивними рухами.

Однією із основних специфічних особливостей є здатність правильно орієнтуватися у складних, постійно мінливих умовах змагань.

Сенсорні процеси, які ґрунтуються на вибірковій увазі до змін часових і просторових параметрів, що визначають взаємовідносини між партнерами, суперниками і предметом змагань, є результатом діяльності відразу декількох аналізаторів. Провідну роль у цьому комплексі відірає зір.

Важливою психологічною властивістю для спортсменів, особливо в ігрових видах спорту, є увага та її основні властивості: обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл і переключення.

Розвинений обсяг уваги дозволяє хокеїстові доцільно взаємодіяти з великою групою гравців своєї команди, а також стежити за переміщеннями гравців протилежної команди, розгадувати їхні задуми і адекватно формувати відповідні дії.

Рухова реакція на певні ситуації є результатом вибіркової уваги і оперативного мислення, що забезпечує пристосування до постійних змін обставин.

Застосування у процесі змагальної діяльності доцільних і адекватних ситуацій, техніко-тактичних дій реалізується через дуже важливу властивість – тактичне мислення.

У спортивних іграх розрізняють три рівні тактичного мислення.

Перший рівень – це дії гравця при найбільш часто повторюваних ситуаціях, які досить легко розпізнаються.

Другий рівень – це вирішення складного комплексу ігрових комбінацій, де гравець може вибрати оптимальне рішення на основі освоєних алгоритмів, які він реалізовує автоматизовано.

Третій, найвищий рівень прийняття рішень, оснований на творчих особливостях тактичного мислення, діях при вирішенні нових ігрових ситуацій, з якими гравець не зустрічався.

Для спортивної команди з метою ефективного її функціонування дуже важливим є психологічний клімат.

Психологічна атмосфера у спортивній команді залежить від:

- психологічних чинників – ступеня психологічної сумісності, рівня конфліктності групової думки, норм, звичок та особливостей поведінки, особливостей взаємсприйняття та взаємооцінювання спортсменів тощо;

- професійно-кваліфікаційних чинників – чисельності, укомплектованості складу команди, відповідності амплуа та підготовленості спортсмена, особливостей перспективи спортивного становлення тощо;
- інструментально-функціональних чинників – умов матеріального забезпечення навчально-трудої діяльності, особливостей організації тренувального процесу, режиму занять, відпочинку та відновлення, обґрунтованості розподілу винагороди спортсменів за їх діяльність;
- економічних чинників – особливостей, чесності та справедливості розподілу винагороди спортсменам за їх діяльність;
- управлінських чинників – методами та стилем управління тренера командою, особливостями відносин у системі «тренер-спортсмен»;
- правовими чинниками – відповідності нормам, вимогам та формальним правовим документам, що регулюють функціонування спортивної команди.

## **2. Принципи побудови психологічної підготовки**

*Принцип свідомості.* Будь-які засоби психологічної підготовки можуть бути продуктивними лише у тому випадку, якщо спортсмен застосовує їх свідомо, з вірою в те, що даний прийом відповідає його індивідуальності і буде корисним у даній конкретній ситуації.

Спортсмен повинен усвідомлювати дію застосування тих чи інших засобів.

*Принцип систематичності.* Успіх приносить лише систематичне, цілеспрямоване, послідовне застосування системи психічних засобів з урахуванням усіх супутніх чинників. Систематичність передбачає роботу за планом і спадкоємність, коли кожен новий вплив містить вплив попередніх і готує до майбутніх.



*Принцип всебічності.* Необхідно, щоб засоби і методи психологічної підготовки погоджувалися в єдину структуру, що забезпечує єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, тому що самі психічні впливи дають набагато більший ефект, коли передбачається вплив не на одну вузьку сферу, а на всю психіку: спрямованість особистості спортсмена, його нейродинамічний статус, психомоторику, інтелект.

*Принцип узгодженості.* Відноситься до технології психологічної підготовки, організації її заходів у часі. Заходи психологічного впливу повинні плануватися у взаємозв'язку з іншими заходами, логічно складати систему спортивної підготовки. Наприклад, психорегулююче тренування (ПРТ) повинно узгоджуватися з тренувальними заняттями і в залежності від приватних завдань займати самостійне місце до занять, після них або в перервах (якщо передбачається застосування скороченого варіанту ПРТ).

*Принцип індивідуалізації.* Вимагає від психолога або тренера всебічного знання особливостей спортсмена з подальшим вибором таких психологічних впливів, які відповідають усім його індивідуальним властивостям і якостям.

### **3. Особливості загальної і спеціальної психологічної підготовки**

Загальна психологічна підготовка в основному здійснюється двома шляхами:

1. Перший шлях передбачає навчання спортсмена універсальним прийомам, спрямованих на психологічну готовність до найбільш відповідального змагання у спортивній кар'єрі: способам саморегуляції емоційних станів, рівня активації, що забезпечує ефективну діяльність; концентрації і розподілу уваги; способам мобілізації на максимальні вольові і фізичні зусилля.

2. Другий шлях передбачає навчання прийомам моделювання умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних моделей.

Він передбачає: самооцінку власних дій, аналіз причин будь-якої помилки; формування реальної самооцінки; формування реальної готовності; структурування діяльності.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована, перш за все, на формування готовності спортсмена до старту, на підведення його до того стану, коли треба щось зробити «тут і зараз».

У ході спеціальної психологічної підготовки вирішуються такі приватні завдання:

- орієнтація на ті соціальні цінності, які є провідними для спортсмена;
- формування у спортсмена психологічних «внутрішніх опор» (впевненість у своїй технічній підготовленості, здатність не піддаватися впливам передстартових хвилювань оточуючих);
- подолання психологічних бар'єрів, особливо тих, які виникають у боротьбі з конкретним суперником;
- психологічне моделювання умов майбутньої боротьби (тут важливо подумки моделювати ці умови без особливого напруження – думки повинні як би плавно «перетікати» з однієї моделі ситуації в іншу);
- створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганням.

#### **4. Особливості загальної і спеціальної психологічної підготовки**

У системі психологічної підготовки спортсмена слід виділяти такі напрямки:

- формування мотивації занять спортом;
- вольова підготовка;
- психорегулююче тренування;
- удосконалення реакції;
- удосконалення спеціалізованих умінь;

- регуляція психічної напруги;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- керування стартовими станами.

*Формування мотивації до занять спортом.* Одна із проблем психологічної підготовки – це збереження бажання спортсменів до постійного удосконалення протягом тривалого часу.

На етапі початкової підготовки тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить багато нового та цікавого, і спортсмен прогресує від заняття до заняття.

На подальших етапах багаторічної підготовки, у міру збільшення навантажень, зменшення зростання змагальних результатів, одноманітність тренувань може викликати зменшення інтересу до тренувань і вихід спортсменів зі спорту.

Для підвищення мотивації тренер повинен прагнути забезпечити таку організацію та зміст тренувального процесу, щоб постійно ставили перед спортсменом завдання відчутного вдосконалення.

Надалі слід постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи над удосконаленням найдетальніших компонентів підготовленості, подолання постійно зростаючих труднощів освоєння дедалі більш високих навантажень.

Мотиваційна орієнтація повинна бути спрямована на формування психологічної установки у трьох можливих напрямках: орієнтація на процес удосконалення, орієнтація на успіх та орієнтація на невдачу.

Важливим моментом у підтримці стійкого інтересу спортсмена до занять є постійна спільна робота з тренером. Залучення спортсмена до творчого процесу планування та реалізації тренувальних планів призводить не лише до підтримки у нього інтересу до занять, а й сприяє більш швидкому техніко-тактичному вдосконаленню, зростанню спортивних результатів.

Формування у спортсменів цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення, активного творчого ставлення до тренувального процесу,

усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності, що полегшує перенесення високих навантажень та больових відчуттів, сприяє зміні порогів чутливості відповідних аналізаторів, ефективної мобілізації ресурсів організму.

*Вольова підготовка.* При вихованні вольових якостей у спортсменів вирішальним чинником є орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання все зростаючих труднощів.

У вольовій підготовці виділяють:

- реалізацію тренувальних програм;
- введення додаткових труднощів;
- використання змагань і змагального методу;
- посилення функції самовиховання;
- формування впевненості у власних силах;
- ідеомоторне тренування.

*Реалізація тренувальних програм* - вимога обов'язкового виконання тренувальної програми та змагальних установок, що пов'язано з вихованням у спортсмена звички до систематичних зусиль та наполегливості у подоланні труднощів, вміння доводити розпочату справа до кінця, твердо тримати слово.

Важливо, щоб складні завдання, які ставляться перед спортсменом на різних етапах його спортивного вдосконалення, були реальні і відповідали рівню підготовленості спортсмена.

*Системне введення додаткових труднощів* передбачає введення додаткового завдання, проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступеня ризику, введення збиваючих сенсорно-емоційних чинників, ускладнення змагальних впливів.

*Використання змагань і змагального методу* – передбачає участь у змаганнях з установкою на виконання завдання; на якісний бік виконання завдання; виконання завдання в ускладнених чи незвичних умовах.

*Послідовне посилення функції самовиховання* – передбачає невідступне дотримання загального режиму життя; самовпевненість, самоспонування та

самопримус до виконання тренувальної програми та змагального результату; саморегуляція емоцій, психічного та загального стану за допомогою аутогенних та інших методів та прийомів; постійний самоконтроль.

*Формування впевненості у власних силах.* Впевненість спортсмена перебуває в органічній єдності з ефективністю системи підготовки, чіткою постановкою цілей та завдань у тренуванні.

Упродовж багаторічної підготовки спортсмена необхідно розвивати почуття впевненості у собі, реальності поставлених цілей та завдань, дійсності обраної системи підготовки, здібності досягнення вищої спортивної майстерності.

Недостатня впевненість призводить до виникнення почуття тривожності, невпевненості у своїх силах, переоцінці сил суперника, мотивації, орієнтованої не так на досягнення перемоги, як на уникнення невдачі. У результаті недостатньої впевненості у собі спортсмен приречений на поразку.

Надмірна впевненість також здатна призвести до серйозних проблем у тренувальній та змагальній діяльності. У цьому випадку можливі нехтування виконанням тренувальних завдань, недостатньо ефективна передзмагальна підготовка, зневажливе ставлення до суперника.

*Ідеомоторне тренування.* Ідеомоторне тренування - це уявне представлення рухів. Подумки представлення рухової дії, мобілізації функціональних можливостей впливає на нервову систему майже так само ефективно, як і реальне виконання рухів чи прояв рухових якостей. Багаторазові реакції нервової системи на такі уявлення розширюють її можливості, сприяють більш ефективному регулюванню реальної рухової діяльності.

Уявне відтворення рухів повинно проводитись у точній відповідності до характеристик техніки дій. Необхідно концентрувати увагу на виконанні конкретних елементів дій. Спортсмени невисокої кваліфікації під час створення образів рухів у процесі ідеомоторного тренування повинні частіше

звертати увагу на більш загальні параметри - основні положення та траєкторії, темп рухів.

Зі зростанням кваліфікації та збільшенням точності зорово-слухових і м'язово-рухових сприйнятів ідеомоторне тренування більшою мірою має спрямовуватися на вдосконалення сприйняття більш тонких компонентів техніко-тактичних дій, ритму рухів, координації діяльності різних м'язових груп.

Здатність спортсмена сконцентрувати увагу на максимальну активність окремих м'язових груп при максимальному розслабленні інших вимагає постійного цілеспрямованого ідеомоторного тренування.

Для вирішення цього завдання найефективнішим є навчання спортсмена більш повному довільному розслабленню м'язів, а потім удосконаленню здатності до концентрації напруги м'язових груп.

*Вдосконалення реакції.* Під час спортивної діяльності спортсмен зустрічається з необхідністю реагувати на слухові, зорові, тактильні подразники.

Виділяють власне реакції на подразники і реакції передбачення, які включають:

- 1) перцептивні, що передбачають контроль рухомого об'єкта з метою його перехоплення в заздалегідь визначеному місці;
- 2) рецепторні, що складається в екстраполяції моменту появи об'єкта на підставі оцінки часових періодів.

Велике значення у тренуванні швидкості реакції має сенсомоторний метод він передбачає:

- на першому етапі реакції на сигнал подразника якомога швидше, після чого повідомляється час реакції. Зіставлення часу зі своїми відчуттями дозволяє диференціювати більш-менш швидке реагування;
- на другому етапі після реагування спортсмен намагається сам визначити час своєї реакції, після чого йому повідомляють час його реакції. Зіставлення власної оцінки і внутрішніх відчуттів часу з об'єктивними

показниками дозволяє уточнити тимчасові відчуття і ще точніше диференціювати швидкі та повільні реакції;

- на третьому етапі спортсмен задає певний час реакції, який він намагається реалізувати.

Для вдосконалення реакції, можна виділити деякі загальні положення:

- освоєння кожного виду має самостійне значення;
- принципова загально-методична установка полягає в послідовному вдосконаленні видів реакції;
- кожен вид реакції спочатку вдосконалюється самостійно, без об'єднання з іншими;
- удосконалення антиципації (просторових і тимчасових передбачень) в реакціях йде слідом за встановленням певного технічного фундаменту.

При вдосконаленні здібностей до реагування послідовно повинні вирішуватися наступні завдання:

- скорочення часу моторного компонента прийому;
- зменшення часу прихованого періоду дій;
- вдосконалення вміння передбачати тимчасові і просторові взаємодії.

*Удосконалення спеціалізованих умінь.* Удосконалення специфічного сприйняття і якостей відбувається в результаті синтезу і подальшої інтеграції сприйняття і відчуття.

Спеціальні уміння проявляються в таких показниках як:

- почуття доріжки;
- почуття темпу, ритму, швидкості, часу;
- почуття дистанції, суперника.

За допомогою спеціалізованих умінь спортсмен може компенсувати недоліки технічної та тактичної підготовленості.

Успішний розвиток спеціалізованих умінь і якостей вимагає розвитку наступних здібностей:

- диференціювати і антиципувати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій;
- вибирати момент початку рухів у цілях успішної протидії супернику або взаємодії з партнером по команді;
- адекватно визначати напрямки, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм дій своїх суперників і партнерів.

У спортсменів сильні сторони можуть компенсувати слабкі:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і розподілом уваги, почуттям часу, дистанції, моменту та ін.;
- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і розумових операцій, точністю м'язово-рухових диференціацій та ін.;
- недоліки перемикання уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуацій, почуттям часу та ін.;
- недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здатністю до прогнозування, почуттям дистанції, почуттям часу, розподілом уваги і його стійкістю, тактичним мисленням та ін.;
- недостатня точність рухових диференціацій компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, почуттям часу та ін.

*Регулювання психологічної напруги.* Під регулюванням психічної напруженості мається на увазі здатність спортсменів до граничної мобілізації можливостей функціональних систем, до граничного використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від пасивних станів до граничної мобілізації функціональних ресурсів і навпаки.

Психічну напруженість у процесі тренування можна регулювати за допомогою застосування різноманітних засобів і методів тренування.

Важливою частиною регулювання психічної напруженості є вироблення раціональної стратегії ставлення спортсмена до помилок і невдалих виступів:



- помилки і невдалі виступи розглядати як прикрі винятки, а успішні виступи – як нормальний, природний стан;
- максимально швидко повернутися до успішного виступу, не дозволяючи невдачам знизити почуття впевненості у власних силах;
- після невдалого виступу відразу провести аналіз ситуації, що склалася, виявити причини помилок, сформувавши образ успішного виступу і подумки відтворити його;
- помилки і невдачі розглядати як чинник подальшого вдосконалення;
- несприятливий психологічний вплив помилок і невдач подавляти спогадами про успішні виступи, вдало виконані дії.

*Удосконалення толерантності до емоційного стресу.* Завдання психологічної підготовки спортсменів у цьому напрямку полягає у виробленні толерантності до емоційного стресу, що викликається змагальною діяльністю.

З цією метою у тренувальному процесі слід використовувати:

- збиваючі чинники. Рішення рухових завдань на фоні раптових різних світлових і звукових ефектів, музичного супроводу, неадекватних за ритмом виконуваним рухам, абстрактних питань та ін.;
- ускладнення діяльності провідних аналізаторів. Передбачає виконання прийомів і дій з обмеженням дії аналізаторів, наприклад, зорових: гра у баскетбол в окулярах, які обмежують периферійний зір, тактильних: виконання рухових дій на незвичному покритті;
- ліміт і дефіцит простору і часу – передбачає виконання тренувальних завдань на зменшених спортивних майданчиках (хокей, волейбол), зменшення часу на виконання дій спортсмена;
- обмеження або спотворення інформації передбачає виклик у спортсмена дефіцит або надлишок інформації, що забезпечує створення стресової ситуації, для цього застосовують зустрічі з незнайомими суперниками, неадекватні дії суперників;
- стомлення – передбачає удосконалення техніки і тактики на фоні подоланого або явного стомлення.

*Управління стартовими станами.* Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

- 1) недостатнє збудження;
- 2) оптимальне збудження;
- 3) перезбудження;
- 4) гальмування внаслідок перезбудження.

У стані недостатнього збудження спортсмену необхідно застосовувати активні збуджуючі засоби: швидкісні і силові вправи у розминці, масаж, холодний душ.

Стан гальмування вимагає уважного і спокійного ставлення до спортсмена, малоінтенсивної розминки (краще відокремленої), теплої душі, психорегулюючих впливів.

У разі надмірного збудження (спортсмен надмірно активний, дратівливий, часто втрачає самовладання, запальний, нетерпимий до оточуючих), слід застосовувати менш інтенсивну розминку, збільшити частку вправ на розтягування, зменшити частку швидкісно-силових, швидкісних вправ.

### **Підсумок**

У повсякденному тренувальному процесі психічна підготовка є включеною в інші види підготовки (фізичну, технічну, тактичну), хоча має свої цілі і завдання. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психічний стан, який сприяє, з одного боку, максимальному використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти змагальним і збиваючим чинникам.

### **Запитання до лекції:**

1. Надайте визначення психологічній підготовці.
2. Назвіть завдання психологічної підготовки.
3. Охарактеризуйте загальну психологічну підготовку.
4. Охарактеризуйте спеціальну психологічну підготовку.

5. Назвіть напрями психологічної підготовки.

## **Лекція 5**

### **Контроль у підготовці спортсменів**

#### План

Вступ.

1. Загальна характеристика контролю у спорті.
2. Особливості оперативного, етапного, поточного контролю.
3. Локальний, вибірковий, поглиблений контроль у підготовці спортсменів.
4. Педагогічний, соціально-психологічний, медико-біологічний, комплексний контроль.

Підсумок.

#### **Вступ**

Досягнення високих змагальних результатів неможливо без планування і контролю за тренувальною діяльністю спортсменів. Контроль, як інструмент управління, дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між тренером і спортсменом, і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсменів.

Відсутність контрольних заходів у процесі планування тренувального процесу спортсменів призводить не тільки до його перенапруження і перетренування, а й впливають на становлення спортивної форми.

#### **1. Загальна характеристика контролю у спорті**

Контроль є одним з ефективних засобів оцінки функціональної діяльності спортсменів. Систематичне застосування контролю у спортсменів різної кваліфікації дозволяє покращити планування тренувального процесу, пришвидшити становлення спортивної форми, запобігти застосуванню надмірних навантажень у процесі тренувальної і змагальної діяльності.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх

підготовленості, функціональних можливостей найважливіших систем організму.

Об'єктом контролю у спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної та ін.), їх працездатність, можливості функціональних систем.

Завданнями контролю є:

- оцінка стану спортсменів;
- оцінка рівня підготовленості спортсменів;
- оцінка виконання планів підготовки;
- оцінка ефективності змагальної діяльності тощо.

У процесі контролю оцінюють:

- ефективність діяльності змагання;
- рівень розвитку рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної та інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем і механізмів, що забезпечують ефективну діяльність змагання;
- реакцію організму спортсмена на запропоновані тренувальні навантаження, особливості протікання процесів стомлення і відновлення;
- показники навантаження різних структурних елементів тренувального процесу - вправ, окремих занять, мікро-, мезо- і макроциклів і т.п.

Виходячи із завдань управління підготовкою спортсмена, розрізняють:

1. Оперативний контроль.
2. Поточний контроль.
3. Етапний контроль.

Усі ці види контролю взаємопов'язані і повинні інтегрально впроваджуватись у тренувальний процес спортсмена.

## **2. Особливості оперативного, етапного, поточного контролю**

Оперативний контроль - передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження у ході окремих тренувальних занять і змагань.

Оперативний контроль навантаження призначений для реєстрації навантаження тренувальної вправи, серії вправ і цілісного заняття. Вирішення цього завдання дозволить отримати моделі навантажень, застосовуючи які, тренер зможе заздалегідь планувати кількісні показники бажаних біологічних параметрів термінового тренувального ефекту.

Він є найважливішим, тому що саме за його результатами судять про відповідність реального термінового тренувального ефекту запланованому стану.

В оперативному контролі та плануванні можна умовно виділити два етапи.

На першому етапі основну увагу приділяють тому, що спортсмен повинен зробити на тренувальному занятті.

Другий етап характеризується тим, що поряд з описуванням методики виконання вправ розробляються вказівки щодо належних норм досягнення тренувального ефекту. Вибір засобів оперативного контролю проводять на основі вивчення реакцій спортсменів на тренувальні навантаження.

Необхідно визначити доцільність кількості повторень вправ у занятті й ефективного режиму відпочинку між ними, раціональність вибору засобів тренування, оптимальну тривалість, інтенсивність.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточних станів, які є наслідком навантажень серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

Його основним завданням є збирання й аналіз інформації, необхідної для планування навантажень або їх корекції у мікроциклах тренувального процесу.

Одним із головних завдань поточного контролю навантаження – визначення оптимального співвідношення між зонами характеристик навантажень. Вирішення його в значній мірі базується на дослідженні закономірностей відставленого тренувального ефекту.

Тренер складає план тренувань, припускаючи, що виконання завдань сприятиме потрібному тренувальному ефекту. І саме це повинен підтвердити або спростувати поточний контроль.

Якщо результати контролю під час порівняння відповідають запланованим, то можна і далі виконувати передбачувану наступними днями роботу.

У разі невідповідності результатів слід виконати корекцію навантаження.

Поточний контроль можна здійснювати за допомогою тестів, попередньо освоєних спортсменами.

Поточний контроль дозволяє тренеру підвищити ефективність тренувального процесу.

По-перше - шляхом виявлення індивідуальних реакцій спортсмена на ті чи інші тренувальні навантаження.

По-друге - визначенням оптимального варіанту перед змагальною підготовки, у залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, слід застосовувати різні комбінації тренувальних днів і днів відпочинку, відновлювальних процедур, переключення на інший вид діяльності, активний відпочинок.

По-третє - оптимізацією змісту тренувального процесу на різних етапах річного циклу, що здійснюють за рахунок збирання інформації та її аналізу щодо реакцій спортсмена на ті чи інші тренувальні навантаження.

Етапний контроль - дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, що є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена – результат тривалої підготовки протягом років, 1 року, макроциклу, періоду або етапу.

Головне завдання етапного контролю навантаження – на підставі оцінки залежності між приростами досягнень у змаганнях і тестах, з одного боку, та індивідуальними обсягами навантажень за етап, з іншого, - визначення найбільш ефективних навантажень, які мають яскраво виражений вплив.

Цей контроль передбачає реєстрацію досягнень у змаганнях і тестах (або тільки в тестах) на початку та наприкінці чергового етапу підготовки. Тести, які застосовуються, умовно можна розділити на два блоки:

- перший - для оцінювання здоров'я і фізичної працездатності;
- другий - специфічні тести, структура яких повинна відповідати структурі змагальної вправи.

Аналіз результатів контролю проводиться на підставі оцінки залежності між приростом досягнень у змагальних вправах і тестах, з одного боку, і окремими обсягами навантажень за етап - з іншого.

Організуючи етапний контроль на всіх етапах підготовки, слід використовувати одні й ті самі тести (такі тести називають наскрізними). У цьому випадку можна отримати динаміку показників і проаналізувати її.

Етапний контроль проводиться у двох напрямках:

- перший - передбачає вивчення закономірностей становлення рухової функції спортсменів залежно від віку, кваліфікації, періоду підготовки;
- другий - базується на використанні методів аналізу з метою об'єктивного описування закономірностей розвитку організму спортсменів та вибору мінімальної кількості показників, які адекватно відображають етапні зміни стану спортсменів.

Оцінювання тренуваності спортсменів різної кваліфікації вимагає диференційованого підбору показників.

Для спортсменів-початківців, які ще не опанували техніку обраного виду спорту, рекомендується використовувати морфологічні показники та



показники, які не потребують спеціальних технічних навичок під час виконання вправи.

Етапний контроль доцільно проводити у процесі комплектування груп в умовах відбору, на окремих етапах підготовки.

### **3. Локальний, вибірковий, поглиблений контроль у підготовці спортсменів**

Залежно від кількості завдань, обсягу показників, включених до програми обстежень, розрізняють:

- локальний контроль;
- вибірковий контроль;
- поглиблений контроль.

Локальний контроль заснований на використанні одного або декількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливості окремих функціональних систем та ін.

Вибірковий контроль проводиться за допомогою групи показників, що дозволяють оцінити будь-яку зі сторін підготовленості або працездатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

Поглиблений контроль пов'язаний з використанням широкого кола показників, що дозволяють дати всебічну оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу.

### **4. Педагогічний, соціально-психологічний, медико-біологічний, комплексний контроль**

Залежно від застосовуваних засобів і методів виділяють:

- 1) педагогічний контроль;
- 2) соціально-психологічний контроль;
- 3) медико-біологічний контроль;
- 4) комплексний контроль.

**Педагогічний контроль** передбачає оцінку рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміки спортивних результатів, структуру і зміст тренувального процесу.

Засобами педагогічного контролю є тестові вправи, які дозволяють оцінити різні сторони підготовленості спортсмена.

Доцільність педагогічного контролю розглядається з позицій п'яти основних компонентів: обсягу та характеру тренувальних навантажень, що виконуються, функціонального стану, техніки виконання вправ, особливостей поведінки на змаганнях, спортивних результатів.

Предметом педагогічного контролю у спорті прийнято вважати оцінку, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається.

**Соціально-психологічний контроль** пов'язаний з вивченням особливостей особистості спортсменів, їх психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату та умов тренувальної і змагальної діяльності.

Виділяють такі методи соціально-психологічного контролю:

- організаційні,
- емпіричні,
- кількісно-якісного аналізу наукових фактів;
- інтерпретаційні.

*Організаційні методи* включають в себе порівняльний; лонгітюдний; комплексний методи.

Порівняльний метод використовується для вивчення психологічних відмінностей у психічних процесах, станах, властивостях і особистісних особливостях спортсменів у залежності від віку та статі.

Лонгітюдний метод використовується з метою багаторічного моніторингу за процесом психічного і психомоторного розвитку.

Комплексний метод полягає у багатосторонньому вивченні одного і того ж об'єкта, одного і того ж явища за допомогою певних окремих методик.

*Емпіричні методи* слугують для збору фактів, тому для цього застосовують наступні засоби:

- експеримент;
- тести;
- опитування;
- спостереження та ін.

*Методи кількісно-якісного аналізу.* Методи кількісного аналізу використовуються для обробки фактичного матеріалу досліджень.

Методи якісного аналізу використовуються для описання отриманих результатів, які порівнюють зі шкалами та роблять відповідні висновки.

*Інтерпретаційні методи* визначають спрямованість аналізу результатів і включають в себе генетичні (розглядають об'єкт дослідження у динаміці його розвитку, наприклад, підготовленість спортсмена) і структурні (вивчають окремі компоненти, наприклад, психологічні характеристики переможців змагань).

**Медико-біологічний контроль** - передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження у тренувальній та змагальній діяльності.

Показниками медико-біологічного контролю є - ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровопостачання печінки, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; МСК; ЖЄЛ; еластичні властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів, фосфен та ін.

Методами медико-біологічного контролю є:

- пульсометрія,
- ритмовазометрія,
- сфігмоманометрія,
- електрокардіографія,
- векторкардіографія,
- полікардіографія,

- фонокардіографія,
- плетизмографія,
- тетраполярна реографія,
- оксигемометрія,
- ехокардіографія,
- пневмотахометрія,
- спірометрія,
- електроміографія.

Найбільш поширеними методами медико-біологічного контролю є: лікарське опитування і огляд; використання дозованого фізичного навантаження; проведення функціональних проб.

У практиці спорту усвідомлена необхідність використання усього різноманіття видів, методів, засобів контролю в сукупності, що призвело, в результаті, до виникнення поняття «комплексний контроль».

**Комплексний контроль** – паралельне застосування етапного, поточного і оперативного видів контролю у процесі обстеження спортсменів за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів.

Під час комплексного контролю зазвичай використовують три групи тестів:

- перша група тестів - тести, що проводяться у спокої. До них відносять показники фізичного розвитку (зростання і маса тіла, товщина шкіряно-жирових складок, довжина і обхват рук, ніг, тулубу і так далі). Тест (від латів. test - завдання, проба) - метод дослідження особи, побудований на її оцінці за наслідками стандартизованого завдання, випробування, проби із задалегідь певною надійністю. У спокої вимірюють функціональний стан серця, м'язів, нервової і судинної систем. У цю ж групу входять і психологічні тести. Інформація, що отримується за допомогою тестів першої групи, є основою для оцінки фізичного стану спортсмена;

- друга група тестів - це стандартні тести, коли всім спортсменам пропонується виконати однакове завдання (наприклад, бігти на тредбані із швидкістю 5 м/с упродовж 5 хв. або упродовж 1хв. підтягтися на перекладині 10 разів і так далі). Специфічна особливість цих тестів полягає у виконанні неграничного навантаження, і тому мотивація на досягнення максимально можливого результату тут не потрібна;

- третя група тестів - це тести, при виконанні яких потрібно показати максимально можливий руховий результат. Вимірюються значення біомеханічних, фізіологічних, біохімічних та інших показників (сили, що проявляються в тесті; ЧСС, МСК, анаеробний поріг, лактат і тому подібне). Особливість таких тестів - необхідність високого психологічного настрою, мотивації на досягнення граничних результатів.

Система комплексного контролю, яка застосовується в даний час в процесі підготовки спортсменів, включає:

- 1) контроль змагальної діяльності;
- 2) вимірювання рівня підготовленості спортсменів;
- 3) реєстрацію навантажень.

### **Підсумок**

Проведення контролю у спорті дозволяє зіставити динаміку результатів у змагальній вправі і тестах з показниками навантаження. Постійне проведення контролю призводить до оптимізації управління тренувальним процесом. Стає можливим вибір ефективних для даного моменту навантажень і створення тренувальних програм, застосування яких веде до безперервного вдосконалення рухових якостей, технічної майстерності і т.п.

### **Запитання до лекції:**

1. Надайте визначенню контролю у спорті.
2. Назвіть завдання контролю у спорті.
3. Охарактеризуйте оперативний контроль.
4. Охарактеризуйте поточний контроль.
5. Охарактеризуйте етапний контроль.
6. Назвіть особливості локального контролю.
7. Назвіть особливості вибіркового контролю.
8. Назвіть особливості комплексного контролю.

## **Лекція 6**

### **Тренувальні навантаження у системі підготовки спортсменів**

#### **План**

Вступ.

1. Загальна характеристика тренувальних навантажень.
2. Особливості оперативного, етапного, поточного контролю.
3. Характеристика навантажень у залежності від дії на організм спортсмена.
4. Специфічні і неспецифічні навантаження.
5. Кількісний і якісний компоненти тренувальних навантажень.
6. Навантаження і технічна майстерність спортсменів.

Підсумок.

#### **Вступ**

Фізичне навантаження включає в себе комплекс вправ, які призводять до адаптаційних змін в організмі. Ці зміни викликають певні фізіологічні та біохімічні зрушення в організмі, наслідком яких є підвищення рівня тренуваності спортсмена.

Планування тренувального процесу з урахуванням спрямованості навантаження дозволяє оптимально керувати підготовкою спортсменів, ефективно підготуватися до головного старту року та відновитися після напруженої тренувальної роботи.

#### **1. Загальна характеристика тренувальних навантажень**

Навантаження у спортивному тренуванні - це міра впливу фізичних вправ на організм спортсмена, що визначає ступінь подоланих труднощів.

Навантаження за своїм характером діляться на: тренувальні, змагальні, специфічні, неспецифічні, локальні, регіональні, глобальні.

За величиною навантаження поділяються на: малі, середні, значні, великі.

За спрямованістю – навантаження, які сприятимуть розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, гнучкості, витривалості) або їх компонентів; навантаження, які удосконалюють координаційну структуру рухів, компонентів психічної підготовленості або тактичної майстерності.

За координаційною складністю - на виконувани у стереотипних умовах навантаження, які не потребують значної мобілізації здібностей, і навантаження, пов'язані з виконанням рухів високої координації.

За психічною напруженістю – на більш-менш напружені дії, у залежності від вимог, що пред'являються до психічних можливостей спортсмена.

Виділяють також навантаження за належністю до того чи іншого структурного елементу тренувального процесу: окремих тренувальних і змагальних вправ або їх комплексів; тренувальних занять, днів, мікро-, мезо-, макроциклів періодів та етапів.

Тренувальне навантаження не існує само по собі, воно є функцією м'язової роботи, властивій тренувальній та змагальній діяльності. Саме м'язова робота містить в собі тренувальний потенціал, який викликає з боку організму відповідну функціональну перебудову.

## **2. Внутрішня і зовнішня сторона навантажень**

Величину тренувальних і змагальних навантажень можна охарактеризувати із внутрішньої і зовнішньої сторони.

Зовнішня сторона навантаження - характеризується показниками сумарного обсягу роботи.

Вимірюється у показниках: загальний обсяг навантаження у годинах, кілометрах, тонах; число тренувальних занять і днів; змагальних стартів, кількість підходів до снарядів.



Для оцінки «зовнішньої» сторони навантаження широко використовують показники її інтенсивності. До таких показників відносять: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і дистанцій, величину обтяжень, протяжність відрізків і дистанцій, кількість підходів, серій, сумарний обсяг роботи.

Також визначають відсоток інтенсивної роботи, співвідношення роботи на розвиток різних фізичних якостей, співвідношення загальної та спеціальної підготовки.

Внутрішня сторона навантаження характеризується реакцією організму на запропоноване навантаження для виконання тренувальної роботи.

Сюди відносять показники, що несуть інформацію про терміновий ефект навантаження (стан функціональних систем організму: ЧСС, обсяги споживання кисню), дані про характер і тривалість періоду відновлення.

До таких показників відносяться: час рухової реакції, дані про біоелектричну активність м'язів, частота скорочень серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевий викид, споживання кисню, швидкість накопичення і кількість лактату у крові.

Характеристики навантажень з зовнішньої і внутрішньої сторони тісно взаємопов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, її ускладнення і напруженість призводять до збільшення зрушень у функціональному стані різних систем і організму.

Однак цей взаємозв'язок проявляється лише в певних межах. Наприклад, при одному і тому ж сумарному обсязі роботи, при одній і тій же інтенсивності вплив навантаження на організм спортсмена може бути принципово різним.

При одних і тих же зовнішніх характеристиках внутрішня сторона навантаження може змінюватися під впливом різних причин. Так, виконання однієї і тієї ж роботи в різних функціональних станах призводить до різних реакцій з боку функціональних систем організму.

Виконання роботи, однаковою за потужністю і тривалістю, в умовах стомлення призводить до різкого збільшення зрушень у діяльності функціональних систем.

Зміна умов виконання навантаження (тренування в Середньогір'ї), застосування додаткових технічних засобів (дихання через мертвий простір) або методичних прийомів (виконання вправ із затримкою дихання) при одних і тих же зовнішніх параметрах навантаження також можуть призвести до значного посилення реакції організму спортсмена.

Співвідношення зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження змінюється у залежності від:

- рівня кваліфікації;
- підготовленості і функціонального стану спортсмена;
- індивідуальних особливостей.

### **3. Характеристика навантажень у залежності від дії на організм спортсмена**

У залежності від дії на організм спортсмена навантаження може носити вибірковий і комплексний характер.

Вибірковий характер – пов'язаний із дією на одну функціональну систему організму.

Навантаження комплексного характеру впливають на декілька функціональних систем організму.

Зазвичай, чіткої вибіркової дії на окремих орган або функціональну систему засобами спортивного тренування забезпечити не вдається. Проте планування таких навантажень дозволяє викликати граничну мобілізацію одних механізмів при невисокому ступені участі в роботі інших.

Навантаження локального характеру залучають до роботи менше 1/3 м'язів, працездатність спортсмена мало залежить від можливостей кисневотранспортної системи, а обумовлюється насамперед можливостями системи утилізації кисню.

Навантаження регіонального характеру – залучають до роботи 40-60% м'язів.

Навантаження глобального характеру - залучають до роботи 60-70% м'язової маси тіла спортсмена.

#### **4. Специфічні і неспецифічні навантаження**

Специфічність навантаження визначається її відповідністю основними показниками координаційної структури рухів і особливостями функціонування основних систем організму, характеристиками змагальної діяльності.

При визначенні ступеня специфічності вправ потрібно орієнтуватися не тільки на зовнішню форму рухів, але і на характер їх координаційної структури, особливості функціонування м'язів, вегетативні реакції організму на навантаження.

Ступінь специфічності одних і тих же навантажень різний у спортсменів різної кваліфікації, тому при визначенні критеріїв, за якими оцінюється специфічність вправ, потрібно орієнтуватися на основні чинники, що забезпечують ефективну змагальну діяльність відповідного рівня спортсменів і конкретного атлета.

Специфічне навантаження є наслідком застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ. При цьому специфічність вправ зазвичай оцінюють за відповідністю зовнішніх ознак змагальної і тренувальної вправи.

Неспецифічні навантаження – це не характерні змагальній діяльності навантаження. До них відносять вправи ЗФП, у яких діяльність функціональних систем організму відрізняється від змагальних умов.

#### **5. Кількісний і якісний компоненти тренувальних навантажень**

**Кількісний компонент** – це тривалість та число повторень вправи, загальні та окремі суми часу їх виконання. Навантаження прямо пропорційне

тривалості роботи, зміна тривалості навантажень – одна з головних можливостей створювати і регулювати їх у потрібній мірі.

Для встановлення кількісного компонента навантаження беруть змагальні вимоги: стандарти тривалості (спортивні ігри, бокс, фігурне катання та ін.), кількість спроб (стрибки, метання, кульова стрільба та ін.), час, необхідний для досягнення перемоги (фехтування, циклічні види спорту та ін.).

Після цього розраховується обсяг навантажень, що має відображати усю сукупність виконуваних спортсменом занять.

Такий сумарний або загальний обсяг виражається в годинах, у числі занять та змагань, тренувальних та змагальних днів.

Важливо розрізняти загальний обсяг кількості годин, зайнятих усім процесом підготовки, та фактичний обсяг у годинах, витрачених на виконання тренувальних робіт та вправ.

**Якісний компонент** – пов'язаний з інтенсивністю вправ, їх координаційною складністю, точністю, виразністю і психічною напруженістю.

Інтенсивність навантаження – це ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму. Іншими словами, інтенсивність навантаження можна визначити як щільність навантаження або кількість роботи за одиницю часу. Показниками інтенсивності є темп рухів, швидкість їх виконання, величина обтяження тощо.

Рівень інтенсивності зумовлений, в першу чергу, видом спорту.

Наприклад, у піднятті штанги, стрибках, метаннях, спринті інтенсивність досягає 100%.

Там, де успіх визначається мистецтвом рухів, висока інтенсивність потрібна лише в окремих фазах, в іншому ж виконання вправ вимагає менших зусиль.

Інтенсивність під час виконання вправ може підтримуватися протягом деякого часу на одному рівні, як у циклічних видах спорту, але може і

змінюватися у великому діапазоні, наприклад, під час виконання гімнастичної комбінації на снарядах.

Розрізняють два основні напрямки підвищення інтенсивності навантаження:

- перший - за рахунок збільшення м'язових і психічних зусиль,
- другий - за рахунок ущільнення тренувального заняття, тренувального дня, більшого заповнення їх фізичними вправами.

Одним із напрямів змін інтенсивності є зменшення або збільшення психологічної напруженості, а також координаційної складності виконання вправи.

Координаційна складність рухів пов'язана з рівнем навченості спортсмена, з проявом нервово-м'язових зусиль, з функціями органів і систем організму. Найбільше координаційна складність збільшується зі зростанням числа одночасно і послідовно виконаних рухів і дій, їх елементів і зв'язок, виконання рухових дій в ускладнених зовнішніх обставинах.

Координаційна складність оцінюється у кожному виді спорту відповідно до його особливостей.

Психічна напруженість у спортсмена виникає під впливом підвищених вимог до його свідомості і психіки, моральних, вольових і фізичних якостей. Психічна напруженість зумовлена також координаційною складністю рухів, особливо в період оволодіння технікою.

Психічна напруженість вища при координаційній складності рухів, у період оволодіння технікою, при недостатньо закріплених навичках.

Кількісні та якісні компоненти органічно взаємопов'язані, будучи двома складовими частинами будь-якого навантаження. Залежно від побудови процесу підготовки спортсмена створюються різні відносини у кількісних і якісних компонентах і відповідно відмінності в адаптаційних процесах.

Кількісні і якісні відповіді організму на зміни середовища залежать, перш за все, від його вихідного стану, сили і специфічних якостей зміни середовища.

Початковий стан спортсмена зумовлено, з одного боку, його генетичним потенціалом, з іншого – реалізацією даного потенціалу у залежності від попередніх умов його життєдіяльності (що включають, в тому числі, і спрямованість тренувальних навантажень, які застосовувалися раніше).

Оцінювати початковий стан слід не тільки на початку будь-якого етапу підготовки, а й перед кожним тренувальним заняттям і впродовж нього для визначення рівня і спрямованості змін, що відбуваються у процесі тренування, подальшого планування і корекції навчально-тренувального процесу.

Одним із завдань є вибір форми побудови навчально-тренувального заняття з організаційною ознакою (комплексної і виборчої спрямованості).

Поширеною формою побудови тренування є комплексна, яка передбачає одночасне і паралельне вирішення цілого ряду тренувальних завдань і використання навантажень переважної спрямованості. Комплексна форма, у залежності від завдань і етапу підготовки, має свої позитивні і негативні сторони.

Об'ємні комплексні навантаження, що передбачають одночасне удосконалення спортивної техніки і спеціальної фізичної підготовленості, можуть призвести до сумарної функціональної втоми. Але, якщо вище вказані обсяги робіт будуть мати якийсь переважний вплив, то цього можливо уникнути.

## **6. Навантаження і технічна майстерність спортсменів**

Тренувальне навантаження різної інтенсивності має різний вплив на процес навчання і вдосконалення техніки.

На етапі набуття рухових умінь використовуються в основному тренувальні навантаження малої та середньої інтенсивності.

Їх позитивний вплив пояснюється тим, що сила впливу даних зон інтенсивності дозволяє контролювати виконання елементів руху за частинами, або ж повторювати рух в цілому.

Під час виконання тренувальних навантажень з максимальною інтенсивністю буде спостерігатися ускладнення сенсорної корекції виконання вправи. Так, наприклад інтенсивний біг погіршує увагу, змінює структуру руху, порушуються вже вироблені диференціювання за рахунок посиленого збудження у певних зонах рухового аналізатора.

Великі навантаження сприяють порушенню умовно-рефлекторної діяльності, скорочують час рухової реакції.

Тренувальні навантаження малої та середньої інтенсивності покращують показники стійкості уваги, сприяють кращій відтворюваності раніше засвоєної інформації, допомагають більш повно відчувати ритм виконуваного руху, контролювати швидкість рухових дій.

Вплив тренувальних навантажень різної інтенсивності пояснюється їх фізіологічними характеристиками.

Виконання будь-яких рухів з максимальними зусиллями супроводжується виникненням в корі головного мозку сильної іррадіації збудливо-гальмівних процесів. Слабкі подразники викликають слабку іррадіацію цих процесів, а середні - їх концентрацію.

Використання тренувальних навантажень малої та середньої інтенсивності на етапі набуття рухових умінь негативно впливає на відтворюваність при максимальних зусиллях.

Спортсмени, які використовують тільки тренувальні навантаження малої та середньої інтенсивності, не відтворюють завчену техніку при максимальних зусиллях у процесі виступу на змаганнях.

Негативний вплив на техніку мають і постійні застосування великих навантажень. Застосування постійних навантажень (95-100% максимуму) сприяє порушенню техніки при слабких і середніх зусиллях (що є важливо у кваліфікаційних змаганнях, де не ставиться за мету прояв максимальних результатів).

В обох прикладах негативні післядії спостерігаються не тільки під час виконання тих чи інших елементів руху і самого руху в цілому, але і у відтвореннях ритму.

Щоб уникнути негативних впливів, рекомендується використовувати всі зони інтенсивності виконання вправи.

У тренуванні спортсмені, на етапах початкової підготовки переходити до використання високих зон інтенсивності слід поступово. Спочатку необхідно освоїти зону середньої інтенсивності, потім переходити на пізніх етапах до навантажень до 90% від максимуму, а потім лише переходити до більш високих (95-100%).

Особливу увагу під час дозування навантажень слід звертати на зону 90%, адже ця зона вважається оптимальною і найбільш контрольованою. На частку тренувальних навантажень максимальної інтенсивності у процесі навчання техніці відводити близько 10%. Ця величина може змінюватися у залежності від індивідуальних особливостей спортсмена і вирішуваних завдань.

У процесі удосконалення технічної майстерності тренувальні навантаження слабкої інтенсивності використовуються в основному для проведення спеціальної розминки. Основна робота виконується з середніми і максимальними зусиллями. Однак і тут кількість навантаження максимальної інтенсивності не перевищує 10-30% від загального обсягу.

Використання середніх і максимальних зусиль дає можливість систематично формувати техніку рухів стосовно тих параметрів швидкості, темпу і ступеня зусиль, які необхідні для демонстрації запланованого руху.

Існує оптимальна «норма» засвоєваності і використання окремих частин змагальних вправ. Помічено, що висококваліфіковані спортсмени можуть в кілька разів довше виконувати «технічну» роботу, ніж новачки або спортсмени низької кваліфікації.



Кількість повторів вправи залежить насамперед від індивідуальних особливостей спортсменів і стану систем організму протягом того чи іншого тренувального заняття.

### **Підсумок**

Під тренувальним та змагальним навантаженням зазвичай розуміється додаткова функціональна активність організму щодо рівня спокою або іншого вихідного стану, що виникає через виконання вправ.

Під впливом навантажень відбувається мобілізація різних рухових якостей, швидкісних і координаційних здібностей, гнучкості, сили, витривалості.

Систематичні дозовані фізичні навантаження викликають різні адаптаційні реакції, перебудову різних органів і систем.

### **Запитання до лекції:**

1. Охарактеризуйте зовнішню сторону тренувальних навантажень.
2. Охарактеризуйте внутрішню сторону тренувальних навантажень.
3. Охарактеризуйте спрямованість тренувальних навантажень.
4. Охарактеризуйте кількісний і якісний компоненти тренувальних навантажень та етапний контроль.
5. Охарактеризуйте вплив навантажень на технічну майстерність спортсменів.

## **Лекція 7**

### **Відбір та орієнтація у спорті**

#### **План**

Вступ.

1. Загальна характеристика відбору та орієнтації.
2. Критерії відбору.
3. Генетичні чинники у процесі відбору.
4. Відбір та конституція.

Підсумок.

#### **Вступ**

Відбір і орієнтація тісно пов'язані зі структурою багаторічного вдосконалення спортсмена.

Основним змістом всіх етапів спортивного відбору є прогнозування спортивної обдарованості (перспективних можливостей) спортсмена за допомогою спеціальних тестових процедур і об'єктивних кількісних показників.

Етапи відбору охоплюють увесь процес багаторічної підготовки спортсменів, а кожен з етапів відбору збігається з відповідним етапом такої підготовки.

#### **1. Загальна характеристика відбору та орієнтації**

Важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору перспективних юних спортсменів. Прискорений прогрес сучасного спорту і загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зумовили необхідність пошуків удосконалення системи відбору у спорті.

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 спрямована на:

- вибір вузької спортивної спеціалізації;
- визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки;
- встановлення провідних чинників підготовленості та змагальної діяльності, що впливають на змагальний результат;
- визначення засобів, методів, навантажень, що пригнічують індивідуальність спортсмена.

Спортивний відбір ґрунтується на таких поняттях як: «задатки», «здібності», «схильності», «обдарованість», «талант».

Задатки – первинні природні особливості людини, з якими вона народжується і які чималою мірою визначають її розвиток.

Задатки – це вроджені анатомічні і фізіологічні особливості будови тіла, рухового апарату, органів чуття, нейродинамічних властивостей мозку, які під впливом зовнішнього середовища розвиваються у здібності.

Здібності не можуть бути вродженими. Вродженими є тільки задатки.

Здібності – індивідуальні особливості, які визначають успішність тієї чи іншої діяльності і ґрунтуються на вроджених задатках людини.

Здібності виявляються у швидкості, глибині, міцності, ефективності реалізації способів і прийомів, характерних для конкретної діяльності. Формування здібностей значною мірою обумовлюється схильностями, які є певним ставленням людини до діяльності, виступають як її мотиваційний компонент.

Без наявності схильності процес розвитку здібності не буде ефективним, як і без наявності раціонально організованої діяльності схильності не набудуть конкретної спрямованості.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації у межах даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник – нападаючий), 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.

Обдарованість – спадково зумовлена наявність комплексу задатків потенційного розвитку здібностей, від яких залежить результат у конкретній діяльності.

Обдарованість забезпечує не успіх у діяльності, а тільки можливість його досягнення.

Талант - високий рівень здібностей до конкретної діяльності як результат розвитку обдарованості.

Фахівці дійшли висновку, що визначити індивідуальну схильність до спортивних досягнень шляхом будь-яких одноразових процедур (спостереження, тестування тощо) за короткий час неможливо через дві основні причини:

- по-перше, спортивна схильність — багатоскладовий комплекс індивідуальних властивостей (біофізичних і особистісно-психічних), багато з яких виникають і проявляються не одночасно, а залежно від віку і досвіду спортивної діяльності;
- по-друге, індивідуальні можливості спортивних досягнень і особистісні установки на їх реалізацію динамічні, причому змінюються як через природні особливості індивідуального розвитку, так і під впливом соціальних умов життя.

Таким чином, діагностику індивідуальної спортивної схильності, а це означає, і підтримувану нею спортивну орієнтацію, необхідно здійснювати не як разовий захід, а як поетапно поновлюваний процес.

Таким чином, спортивний відбір повинен виконувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних

спортсменів, а спортивна орієнтація – визначати стратегію і тактику цієї підготовки у системі навчання і тренування.

У процесі відбору та орієнтації використовуються найрізноманітніші дослідження, які дозволяють отримати досить повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості статури;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості та перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здатності до засвоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навичок і техніко-тактичних схем;
- здатності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивне протікання відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до м'язово-рухового і просторово-часового диференціювання, оперативного сприйняття ситуації і прийняття адекватних рішень;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливості суддівства;
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізовувати її в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Основними напрямками вивчення спортивної обдарованості є побудова близьких і далеких прогнозів.

У даний час прогнозування є найважливішою і відносно мало вивченою сферою спортивної орієнтації.

Близькі прогнози будуються на вивченні задатків і здібностей, в результаті яких можна надати рекомендації щодо доцільності вибору виду спорту для того або іншого підлітка.

Далекі прогнози зумовлюються рівнем розвитку, темпами приросту і стабільністю основних якостей, що визначають зростання спортивної майстерності.

При роботі з юними спортсменами слід орієнтуватися на:

- відповідність будови тіла специфіці виду спорту;
- здатність до освоєння техніки;
- координаційні здібності – почуття темпу, ритму,
- докладені зусилля, час, простір, м'яч, ракетка та ін.;
- м'якість рухів, здатність до розслаблення;
- здатність до швидкого відновлення після тренувальних і змагальних навантажень;
- прагнення до напруженої підготовки і досягнення високих результатів;
- бажання змагатися;
- підтримку і відповідальність батьків.

При роботі з кваліфікованими спортсменами слід орієнтуватися на:

1) досить високий рівень знань у галузі спортивної техніки і методики підготовки, який дозволяє активно спілкуватися з тренером, лікарем, науковими працівниками та іншими фахівцями, аналізувати зміст підготовки, результати тестування, контролювати виконання індивідуального плану, рекомендувати вносити корективи в підготовку та ін.;

2) прагнення до найвищих досягнень і перемог, впевненість у власних силах і можливостях, високе почуття власної гідності;

3) відсутність самовпевненості, об'єктивність, здатність критично оцінювати власні дії, робити висновки з помилок і поразок;

4) вміння переносити високі тренувальні і змагальні навантаження, долати тяжку втому;

5) прагнення до неухильного виконання плану підготовки;

6) творче ставлення до своєї підготовки, підбір найбільш ефективних засобів і методів, здатність індивідуалізувати загальноприйняті засоби і методи, знайти найбільш ефективні з них для вдосконалення різних сторін підготовленості, усунення недоліків;

7) відсутність страху перед сильними конкурентами, прагнення до змагань з найсильнішими спортсменами, здатність демонструвати найкращі результати в головних змаганнях в умовах найгострішого суперництва;

8) відповідальне ставлення до способу життя, суворе дотримання встановленого режиму, підпорядкованого ефективній підготовці;

9) уважне ставлення до свого здоров'я, серйозна робота над профілактикою травм і захворювань;

10) постійний аналіз раціону харчування, якості продуктів та їх відповідності особливостям тренувального процесу та індивідуальним особливостям, впевненість у застосуванні харчових добавок і фармакологічних засобів, яка виключає звинувачення у використанні допінгу.

## **2. Критерії відбору**

Виділяють наступні критерії відбору: морфологічні; функціональні; психологічні; педагогічні (технічні, тактичні).

Об'єктивність оцінки потенційних можливостей спортсмена і в цілому успіх спортивного відбору залежить здебільшого від правильного вибору критеріїв, окремих показників, умов їх реєстрації та об'єктивності інформації.

Оскільки відбір спортсменів здійснюється з позиції вимог конкретних видів спорту, програми тестування мають носити специфічний характер. Для цього можна використовувати диференційовані комплекси тестів щодо особливостей окремих груп видів спорту:

- *швидкісно-силові види спорту* - успіх залежить від здатності спортсменів до максимальних короткострокових нервово-м'язових напружень (легкоатлетичні стрибки, метання, спринтерський біг, важка атлетика тощо);

- *циклічні види спорту* – вимагають переважно прояву витривалості (плавання, велосипедний спорт, веслування, лижні гонки, ковзанярський спорт, біг на середні та довгі дистанції у легкій атлетиці тощо);

- *технічно складних видів спорту, що вимагають високої координації* — точності та виразності рухів спортсменів (гімнастика спортивна та художня, акробатика, фігурне катання на ковзанах тощо);

- *спортивні єдиноборства* - вимагають від спортсмена високого рівня швидкісно-силових здібностей, володіння арсеналом технічних засобів, вміння реалізувати ці засоби в умовах активного протиборства суперників (боротьба, бокс, фехтування тощо);

- *спортивні ігри* - необхідними якостями є здатність до оперативного мислення у вирішенні рухових завдань, гарний стан сенсорної системи, емоційна стійкість.

Критерії спортивного відбору ґрунтуються на таких положеннях:

1) обдарованість – визначається спадково зумовленими задатками, що належать до структурних, функціональних і психологічних особливостей, котрі визначають діяльність і поведінку людини;

2) генетично зумовлені задатки характеризуються відносно малою мінливістю, що підвищує їхню прогностичну цінність. Водночас тренування і виховна робота сприяють їх своєчасному виявленню та цілеспрямованому вдосконаленню.

Таким чином, спадковий фонд функціональних можливостей організму може бути розширений у процесі багаторічної підготовки спортсмена за умови належної організації процесу тренування, особливо у період розвитку дитини;

3) показником обдарованості є не тільки абсолютний вихідний рівень розвитку тієї чи іншої якості, а й темпи її приросту під впливом чинників зовнішнього середовища, в тому числі завдяки правильній орієнтації тренування;

4) на різних етапах спортивного вдосконалення змінюється значущість різних властивостей і особливостей морфологічного та функціонального стану



спортсмена, що визначають його обдарованість і успіхи спортивного вдосконалення. Тому інформативність окремих критеріїв спортивного відбору та методів його проведення на різних етапах буде варіювати.

### **3. Генетичні фактори у процесі відбору**

Рухова діяльність людини чималою мірою зумовлена генетично, що особливо яскраво проявляється у спорті.

Численні дослідження, проведені в цій галузі за останні десятиліття, свідчать про великий вплив генетичної конституції на формування фенотипу спортсмена як сукупності властивостей його організму, сформованих під впливом спадковості і зовнішнього середовища.

Генетичний внесок у здатність до тренуваності дуже високий і щодо окремих показників може досягати 75–85 %

Спадковому впливу найбільшою мірою піддаються морфологічні показники (таблиця 1).

Особливо яскраво спадкова залежність проявляється в поздовжніх розмірах тіла і значно менше – в об'ємних. Функціональні можливості успадковуються меншою мірою.

Здатність поставляти кисень у працюючі м'язи чималою мірою зумовлена об'ємом лівого шлуночка серця і, як наслідок, систолічним об'ємом.

Генетичні дослідження показали, що ці показники як у чоловіків, так і в жінок значною мірою передаються спадкової.

Частота скорочень серця у спокої, здатність до транспорту й утилізації кисню приблизно на 50% залежать від спадкової схильності.

*Таблиця 1*

### **Успадкування морфо-функціональних параметрів**

Ознака	Успадкування
Довжина тіла, верхніх і нижніх кінцівок	Високе
Довжина тулуба, плеча і передпліччя	Високе
Ширина плечей і таза	Значне
Окружність шиї, плеча, передпліччя, стегна, гомілки	Середнє
Маса тіла	Значне
Співвідношення ШС- і ПС-волокон	Високе
Анаеробна продуктивність	Значне
Аеробна продуктивність	Значне
Час простої рухової реакції	Високе
Час простих рухів	Значне
Максимальна статична сила	Значне
Максимальна динамічна сила	Середнє
Швидкісна сила	Значне
Координація	Середнє
Гнучкість	Значне
Локальна м'язова витривалість	Значне
Глобальна м'язова витривалість	Високе

#### 4. Відбір та конституція

Спеціалізація в тому чи іншому виді змагань істотно впливає на вимоги до соматотипу спортсменів.

Вважається, що найвищий рівень окислювальних процесів відмічається в осіб астеничного та атлетичного конституційних типів.

Мезоморфія виявляє зв'язок з такими властивостями, як схильність до ризику, рішучих дій, агресивність, а екторморфія – з емоційною стриманістю, скритністю, нетовариськістю, стійкістю до дії зовнішніх чинників.

Для силових видів спорту (важка атлетика, легкоатлетичні метання, захисники в хокеї та ін.) найбільше підходить пікнічний тип статури тіла.

Пікнічний ендоморфний тип – випукла грудна клітка, м'які округлі форми, відносно короткі кінцівки, короткі і широкі кисті та стопи, велика кількість підшкірного жиру.

Для швидкісно-силових видів спорту (велоспорт, лижні перегони, нападаючі у футболі та ін.) найбільше підходить атлетичний мезоморфний тип.

Атлетичний мезоморфний тип – трапецієвидна форма тулуба, вузький таз, потужний плечовий пояс, добре розвинута мускулатура, масивні кістки.

Для стрибків у воду, стрибків у висоту, стрибків на батуті найбільш підходить астеничний екторморфний тип.

Астеничний екторморфний тип – пласка і довга грудна клітка, відносно широкий таз, худе тіло і слабкий розвиток підшкірної основи, довгі тонкі кінцівки, вузькі стопи і кисті, мінімальна кількість підшкірного жиру.

### **Підсумок**

Спортивний відбір і спортивна орієнтація є ключовими аспектами якісної підготовки спортивного резерву. З метою підвищення спортивних досягнень необхідно здійснювати регулярний відбір обдарованої молоді, у процесі якого застосовувати комплексну методику оцінки його особистості, яка передбачає використання різних методів дослідження.

### **Запитання до лекції:**

1. Надайте характеристику спрямованості спортивної орієнтації.
2. Охарактеризуйте значення спортивного відбору у спорті.
3. Охарактеризуйте критерії відбору.
4. Охарактеризуйте показники, на які необхідно орієнтуватись у процесі відбору юних спортсменів.
5. Охарактеризуйте значення спадковості у процесі спортивного відбору.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Артюшенко О. Ф., Сіренко Л. В. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник. Черкаси: Вовчок О. Ю., 2006. 416 с.
2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Бикова Г. В., Арсененко О. А., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ., 2021. 108 с
3. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М., Комаревич О. Є. Фізичне виховання: метод. вказів. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова., 2017. 49 с.
4. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
5. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид.2-е, перероб. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
6. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
7. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2010. 36 с.
8. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 88 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.
11. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей: конспект лекції. Львів: ЛДУФК, 2015. 52 с.

12. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
13. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. Київ, 2008. 504 с.
14. Саєнко В. Г. Теорія і методика спортивного тренування. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. 147 с.
15. Сокирко О. С., Клопов Р. В. Теорія спортивного тренування: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с
16. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ : Кондор, 2016. 542 с.
17. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ: Поліграф експрес, 2013. 136 с.

Навчальне видання

Рожков Владислав Олександрович  
Окунь Дар'я Олександрівна

**Теорія та методика обраного виду спорту  
(олімпійський та професійний спорт)**

**Конспект лекцій**

Харківська державна академія фізичної культури  
Вул. Клочківська, 99, Харків, 61058