

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра спортивно-масової та туристичної роботи

Ж.С.МУДРИК, В.С.ДОБРИНСЬКИЙ, Н.А.ДЕДЕЛЮК

ТЕОРІЯ СПОРТУ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

УДК 796.015:378
ББК 75.1я73
М 89

*Рекомендовано до друку вченою радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 10 від 21. 06.18р.)*

Рецензент:

О.Б.Рода – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А..

М 89 Методичні рекомендації з курсу "Теорія спорту": для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. – Луцьк:

У методичних рекомендаціях розкривається сучасна структура системи підготовки спортсменів. Подається матеріал про сучасні закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів. Методичні рекомендації розкривають основні питання навчально-тренувального процесу, його розділи, засоби, методи фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовки спортсменів, побудову системи підготовки, її мікро- мезо- і макроструктури, а також особливості спортивного відбору в системі багаторічної підготовки спортсменів.

© Мудрик Ж.С.
Добринський В.С.,
Деделюк Н.А.Є.,
2018

© Східноєвропейський національний
університет
імені Лесі Українки, 2018

ЗМІСТ

	Вступ	4
1.	Предмет і зміст дисципліни «Теорія спорту»	5
2.	Мета, завдання, засоби та основні принципи підготовки спортсменів	6
3.	Технічна підготовка спортсменів	8
4.	Тактична підготовка спортсменів	10
5.	Психологічна підготовка спортсмена	13
6.	Фізична підготовленість і фізична підготовка спортсмена	17
7.	Гнучкість спортсмена та її вдосконалення	17
8.	Швидкісні здібності і методика їх розвитку	19
9.	Силові здібності спортсмена і їх вдосконалення	21
10.	Витривалість спортсмена і її вдосконалення	24
11.	Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення	26
12.	Структура і методика побудови підготовки спортсмена. Побудова тренувальних занять	29
13.	Типи і побудова мікроциклів	31
14.	Типи і побудова мезоциклів	32
15.	Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у мегациклах	33
16.	Періоди підготовки в річному макроциклі	34
17.	Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів	37
18.	Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена	39
19.	Відбір спортсменів і визначення їх спортивної кваліфікації	41
20.	Планування і облік у підготовці спортсменів	46
21.	Змагання в олімпійському спорті	46
	Список літератури	50

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набувають питання підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних вірно вирішувати складні питання в різноманітних галузях розвитку країни.

Важливим напрямком підвищення ефективності підготовки висококваліфікованих спеціалістів є посилення ролі в навчальному процесі теоретичної, методологічної та світоглядної підготовки. Тому особливі вимоги ставляться до теоретичних та профільюючих дисциплін, де фундаментальні знання та навички практичної діяльності, які набуті студентами в процесі навчання, можуть розглядатися як основа глибокої фахової компетентності у вирішенні складних завдань у майбутній трудовій діяльності.

Дисципліна „Теорія спорту” профільююча у професійній підготовці фахівців зі спеціальності „Фізична культура і спорт”. Ця спеціальність вимагає високої професійної підготовленості фахівців з питань тренувального процесу, підготовки до змагань і змагальної діяльності, системи підготовки спортсменів.

Методичні рекомендації орієнтовані на те, що дисципліна „Теорія спорту” повинна узагальнювати в навчальному процесі теоретико-методичні положення підготовки спортсменів для окремих спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних та медико-біологічних дисциплін.

. У методичних рекомендаціях поданий опорний курс лекцій з курсу „Теорія спорту”.

Зміст методичних рекомендацій враховує попередні знання студентів з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання” і передбачає можливість використання отриманих знань під час вивчення інших дисциплін з проблем підготовки кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів.

Загальну структуру методичних рекомендацій відображає „Зміст”.

У методичних рекомендаціях розкривається сучасна структура системи підготовки спортсменів. Подається матеріал про сучасні закономірності, принципи і методичні положення підготовки спортсменів. Методичні рекомендації розкривають основні питання навчально-тренувального процесу, його розділи, засоби, методи фізичної, технічної, психологічної, та тактичної підготовки спортсменів, побудову системи підготовки, її мікро- мезо- і макроструктури, а також особливості спортивного відбору в системі багаторічної підготовки спортсменів.

1. ПРЕДМЕТ І ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ СПОРТУ»

Теорія спорту – це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про форми, методи та принципи спортивної підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Об'єктом вивчення навчальної дисципліни є галузь фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві. Предметом вивчення навчальної дисципліни є система знань про сучасну систему спортивної підготовки. Теорія і методика спортивної підготовки характеризується такими вихідними поняттями: фізична культура; спорт; фізичний розвиток; фізичні якості; фізичне здоров'я; фізичний стан; фізична працездатність; фізична підготовленість; система спортивної підготовки; тренувальна діяльність; змагальна діяльність; спортивне змагання; спортивне тренування; тренуваність; підготовленість; спортивна форма [4, 6, 8, 10].

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей.

Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, насамперед, його серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання чи спортивного тренування.

Система спортивної підготовки – тривалий, багатокомпонентний процес, що являє собою упорядковану сукупність специфічних тренувальних і змагальних засобів, цілеспрямовану їх організацію у поєднанні із зовнішніми 13 чинниками та умовами, взаємопов'язане використання яких на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи та підсилюючи один одного, забезпечує найкращу готовність спортсмена до спортивних досягнень.

Тренувальна діяльність – діяльність спортсмена щодо оволодіння та удосконалення системою вправ у спеціально організованих умовах.

Змагальна діяльність – це діяльність спортсмена у спеціальнообумовленій формі змагань, що відбувається в умовах чітко регламентованого суперництва і спрямоване на максимальну реалізацію його індивідуальних можливостей.

Спортивне змагання – це багатогранне явище спортивного життя, в процесі якого здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє реалізувати його здібності і забезпечити їх максимальний прояв.

Спортивне тренування – це спеціалізований процес, в рамках якого здійснюється удосконалення спеціальних здібностей спортсмена, обумовлений обраним видом спорту.

Тренуваність – характеризується рівнем адаптації організму спортсмена до специфічної тренувальної роботи і визначається в рості його працездатності.

Підготовленість – відображає цілісний ефект спортивної підготовки і характеризує комплексний стан спортсмена, а саме рівень фізичних і психологічних якостей, а також спортивно-технічної і тактичної майстерності.

Спортивна форма – це певний стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його тренуваності і підготовленості, що дозволяє йому досягати максимального результату у змаганнях.

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ ТА ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально-можливого для певної людини (спортсмена) рівня технічної, тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення максимально можливих результатів.

Основні завдання, які вирішуються в процесі підготовки:

1. Засвоєння техніки та тактики обраного виду спорту.
2. Забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження в обраному виді спорту.
3. Виховання певних моральних та волевих якостей.
4. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості.
5. Набуття теоретичних знань та практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Комплексне удосконалення та прояв різних сторін підготовленості спортсмена у змагальній діяльності.

Ці завдання у загальному вигляді визначають основні напрямки спортивної підготовки, які мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну.

Засоби спортивної підготовки.

Засоби спортивної підготовки (ЗСП) – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Склад ЗСП формується з врахуванням особливостей певного виду спорту, який є предметом спортивної спеціалізації.

ЗСП – фізичні вправи – умовно можна поділити на 4 групи: загально- розвиваючі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До **загально підготовчих** відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитись з ним в певному протиріччі (під час вирішення завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи – це рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають основне місце у системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, які мають елементи змагальної діяльності та дії наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей, що проявляються та діяльністю функціональних систем організму.

Змагальні вправи – це виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації у відповідності з існуючими правилами змагань.

Методи спортивної підготовки.

Під методами спортивної підготовки (МСП) слід розуміти способи роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Методи ділять на три групи: словесні, наочні та практичні.

Словесні: розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення.

Наочні: показ вправ та елементів, засоби демонстрації – навчальні фільми, відеозаписи, макети ігрових майданчиків, тактичні схеми, кінограми.

Методи практичних вправ:

1. Методи, спрямовані на засвоєння техніки. Для цього використовують практичні методи суворої регламентації. До цієї групи відносяться :

- а) метод розучування вправи в цілому;
- б) метод розучування вправи за частинами.

Метод розучування вправи в цілому здійснюється під час засвоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, розподіл яких на частини неможливий.

Метод розучування вправи за частинами: здійснюється під час вивчення більш або менш складних рухів, які можна поділити на самостійні частини. Засвоєння спортивної техніки здійснюється частинами.

Під час застосування вищезгаданих методів застосовуються:

- підвідні вправи – для полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, які забезпечують виконання основного руху.
- імітаційні вправи – в них зберігається загальна структура основних вправ, однак під час їх виконання забезпечуються умови, які полегшують засвоєння рухових дій.

2. Методи спрямовані на розвиток рухових якостей.

- а) Безперервний метод тренування;
- б) інтервальний метод тренування;

Безперервний метод тренування характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Використовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи великої та середньої тривалості.

В залежності від інтенсивності роботи розрізняють:

- стандартизований безперервний метод (рівномірний);
- варіативний безперервний метод (перемінний);
- прогресуючий безперервний метод;
- регресуючий безперервний метод.

В залежності від підбору вправ тренування може носити *узагальнений* (інтегральний) характер, коли здійснюється паралельне удосконалення різних якостей, або *вибірковий* – коли здійснюється розвиток окремих якостей.

Інтервальний метод тренування передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

В залежності від інтенсивності роботи розрізняють:

- стандартизований інтервальний метод (повторний);
- варіативний інтервальний метод ;
- прогресуючий інтервальний метод;
- регресуючий інтервальний метод.

Методи часткової регламентації:

- 1. Ігровий метод.
- 2. Змагальний метод.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Використання ігрового методу забезпечує високу емоційність занять, ефективний при наявності різноманітних техніко-тактичних та психологічних завдань, які виникають в процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, вміння керувати емоціями та підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди. Не менш важлива роль цього методу як засобу активного відпочинку, переходу до нової рухової активності з метою прискорення та підвищення адаптаційних та відновлювальних процесів, підтримання рівня підготовленості.

Змагальний метод – спеціально організована змагальна діяльність, яка в даному випадку виступає у якості оптимального способу підвищення результативності тренувального процесу. Під час використання змагального методу слід широко застосовувати умови проведення змагань для того, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які в найбільшій

мірі сприяють вирішенню поставлених завдань. Під час використання змагального методу слід широко застосовувати умови проведення змагань для того, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які найбільшою мірою сприяють вирішенню поставлених завдань. Застосовують ускладненні та полегшені умови змагань.

Специфічні принципи спортивного тренування:

1. Спрямованість до вищих досягнень реалізується через постійний пошук ефективних засобів і методів тренування, постійної інтенсифікації процесу підготовки, удосконалення спортивного інвентарю, умов і місць проведення змагань, оптимізації режиму відпочинку та відновлення. Використання цього принципу в підготовці спортсменів забезпечує досягнення результатів сучасного рівня, успішний виступ у змаганнях. Наслідком користування цим принципом є невинне зростання майстерності спортсменів і їх спортивних результатів.
2. Поглиблена спеціалізація. Однією із закономірностей сучасного спорту є неможливість досягнення високих результатів не лише в різних видах спорту, але й в різних дисциплінах одного й того ж виду. Реалізація цього принципу потребує великої концентрації сил та часу в роботі, яка прямо або опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки до виступів у змаганнях. В основі цього принципу має бути розвиток природних задатків і вирішення завдань навчання і тренування юного спортсмена без завдання шкоди його індивідуальності.
3. Безперервність тренувального процесу передбачає побудову тренування як багаторічного та кругло річного процесу, всі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені і спрямовані на досягнення максимальних спортивних результатів.
4. Єдність поступовості збільшення навантаження та тенденція до максимальних результатів. Розумне використання різноманітних можливостей інтенсифікації тренувального процесу дозволяє забезпечити планомірний прогрес і досягнення високих спортивних результатів в оптимальній віковій зоні.
5. Хвилеподібність в варіативність навантажень. Він передбачає чергування періодів напруженої роботи і великих навантажень в мезоциклах і мікроциклах з періодами спаду навантажень, протягом яких створюються умови для відновлення і ефективного перебігу адаптаційних процесів. Варіативність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, а також їх окремих компонентів.
6. Циклічність процесу підготовки проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.
7. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості. В основі цього принципу лежать закономірності, які відображають структуру, взаємозв'язок і взаємо обумовленість змагальної і тренувальної діяльності. Раціональна побудова процесу підготовки визначає його суворе спрямування на формування оптимальної структури змагальної діяльності, яка забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише під час взаємозв'язку між структурою змагальної діяльності та підготовленості.

3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ.

Спортивна техніка і технічна підготовленість.

Спортивна техніка – це сукупність прийомів та дій, що забезпечують найефективніше рішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту.

Спеціалізовані положення та рухи спортсменів, які визначаються певною руховою структурою, але взяті поза змагальною ситуацією, називаються *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які застосовуються для рішення певного завдання називають *дією*.

Технічна підготовленість – ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (спортивної техніки), яка відповідає особливостям виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

В структурі технічної підготовленості розрізняють базові та додаткові рухи.

Базові рухи та дії складають основу технічного забезпечення даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з виконанням існуючих правил. Засвоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена в тому чи іншому виді спорту.

Додаткові рухи та дії – це другорядні рухи або елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів та пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Ці рухи і формують індивідуальний стиль спортсмена. На початкових етапах багаторічної підготовки рівень технічної майстерності та спортивний результат визначаються удосконаленням базових рухів. На рівні вищої майстерності додаткові рухи можуть стати вирішальними у спортивній боротьбі.

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

Ефективність техніки визначається її відповідністю поставленим завданням та високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психологічної підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю до перешкод, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. В сучасній змагальній діяльності існує велика кількість сторонніх факторів: активна протидія суперників, незвична манера суддівства, прогресуюча втома, незвичне місце змагань, недоброзичлива поведінка вболівальників та ін.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до швидкої корекції рухових дій в залежності від умов змагань.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів та дій, доцільним використанням часу та простору. Економічність – це здатність спортсмена до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді та мінімальному часі, необхідному для виконання.

Мінімальна тактична інформованість для суперника є важливим показником результативності у спортивних іграх та єдиноборствах. Техніка в цьому випадку повинна маскувати тактичні задуми та діяти неочікувано.

Завдання, засоби та методи технічної підготовки.

Завдання:

1. Досягнення високої стабільності та раціональної варіативності прийомів, які складають основу техніки виду спорту.
2. Послідовне перетворення засвоєних прийомів у ефективні змагальні дії.
3. Удосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.
4. Підвищення надійності та результативності техніки спортсмена в екстремальних змагальних умовах.
5. Удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з потреб спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засоби технічної підготовки: змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи, різні тренажери та ін.

Методи технічної підготовки: словесні, наочні та практичні.

Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.

За ступенем засвоєння прийомів та дій технічна підготовленість має три рівні:

1. Створення уявлення про прийоми та дії та спроби їх виконання. Чітке уявлення про рухи є важливим фактором, який обумовлює технічне удосконалення та реалізацію засвоєних вмінь та навичок.

2. Виникнення рухового вміння. Рухове вміння характеризується нестабільним рішенням рухового завдання, значною концентрацією уваги під час виконання окремих рухів, відсутністю автоматизації.
3. Створення рухової навички. Характерними особливостями рухової навички є стабільність рухів, їх надійність та автоматизованість.

Етапи технічної підготовки:

1. Початкове розучування. Створення загального уявлення про рухову дію, формування установки на оволодіння нею, формування ритмічної структури, вивчення головного механізму руху.
2. Поглиблене розучування. Деталізація розуміння рухової дії, удосконалення його координаційної структури за елементами, удосконалення ритмічної структури.
3. Закріплення та подальше удосконалення. Стабілізація навички, удосконалення варіативності дії стосовно індивідуальних особливостей спортсмена.

Стадії технічної підготовки:

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на її навчання. Інформація на цій стадії повинна бути представлена в найбільш загальному вигляді та чітко характеризувати механізм руху. Увага концентрується на основних частинах рухових дій та способах їх виконання.
2. Стадія формування первинного вміння. На цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху. Процес навчання спрямований на оволодіння основами техніки та загальним ритмом дії. Велика увага приділяється позбавленню побічних рухів, зайвих м'язових напружень. Тривалі перерви між заняттями значно знижують його ефективність.
3. Стадія формування досконалого виконання рухової дії. Процес спрямований на вивчення деталей рухової дії. Формується раціональна структура рухів, створюється повна картина рухової дії, об'єднуються в єдине ціле її частини.
4. Стадія формування досконалого виконання рухової дії. Завдання полягає в стабілізації рухової дії та в подальшому удосконаленні його окремих деталей. Використовується багаторазовий повтор вправ у стандартних та варіативних умовах.
5. Стадія досягнення варіативної навички та її реалізація охоплює весь період поки спортсмен ставить завдання виконання рухової дії. Завдяки її застосуванню в різноманітних умовах і функціональних станах організму розвивається варіативна навичка.

4. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ.

Спортивна тактика, тактична підготовленість.

Спортивна тактика – цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в тактичних діях для вирішення певних завдань спортивної підготовки з врахуванням специфіки виду спорту, позитивних та негативних сторін підготовленості та умов середовища.

В структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття: тактичні знання, тактичні навички, тактичне мислення.

Тактичні знання являють собою сукупність уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній та змагальній діяльності.

Тактичні вміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дію на основі тактичних знань (вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати свою тактику і т.д.).

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних та колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної закінченої тактичної дії в певній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги, яке спрямоване на рішення конкретних тактичних завдань.

Засоби спортивної тактики: різноманітні техніко-тактичні дії.

Види спортивної тактики: наступальна, оборонна, контратакуюча.

Форми спортивної тактики: індивідуальна, групова, командна.

Основа тактичної підготовленості окремих спортсменів та команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами та видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань;
- поєднання тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості.

Фактори, які впливають на вибір тактики: специфіка виду спорту, індивідуальні особливості спортсмена, особливості конкретних змагань, рівень технічної підготовленості, розвиток рухових якостей, рівень та особливості психічної підготовленості.

В тактичній підготовці виділяють наступні напрямки:

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

Вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спортивної тактики полягає у теоретичному засвоєнні загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання в обраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції та ін.

Вивчення суті тактики є необхідною передумовою для засвоєння тактичних дій, розвитку тактичних умінь і навиків, формування тактичного мислення.

Знання теоретико-методичних положень спортивної тактики допомагає точно оцінювати змагальну ситуацію, адекватно добирати засоби і методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперника і партнерів.

Збір та аналіз інформації необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Завданням даного напрямку є збір інформації про можливих суперників і партнерів по команді, про середовище і умови проведення майбутніх змагань. Найбільш важливою інформацією про суперників є відомості про їх фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особливості поведінки в різних (сприятливих і несприятливих) умовах змагань, характеристики особистості, морально-вольові і психічні якості.

Не менш істотними є відомості про особливості тактики суперників - характерні риси підготовчих, атакуючих і захисних дій, улюблені технічні прийоми, засоби маскуванню дій, способи психологічного впливу на суперника, характер реагування в несподіваних ситуаціях, поведінку в критичні моменти змагань.

Для збору інформації про можливих суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз. Тут необхідно враховувати термін, місце і час проведення змагань, кліматичні умови (температура, вологість повітря), кількісний і якісний склад учасників, склад і кваліфікацію суддів, стан спортивних споруд тощо.

Удосконалення тактичного мислення. Одним із основних завдань тактичної підготовки спортсмена є вдосконалення його тактичного мислення. При цьому необхідно розвивати такі вміння:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обставин і рівня власної підготовленості;

- передбачати дії суперника (партнера по команді);
- рефлексивно відображати свої дії відповідно до мети, змагань і завдань конкретної змагальної ситуації.

Важливим є розвиток здатності до просторового і часового передбачення ситуації ще до її початку. Тактичне мислення розвивається за допомогою вправ, які полягають у спостереженні і пошуку тактичної сутності в жестах, рухах, діях, намірах, станах суперника. Удосконаленню тактичного мислення сприяє концентрація уваги і свідомості спортсмена на пошуках ефективних способів боротьби за перемогу. Основними специфічними методами удосконалення тактичного мислення є метод тренування з суперником, метод тренування з умовним суперником. Використовують також з цією метою вправи на спеціальних приладах, тренувальних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні і змагальні двобої. Важливим є і аналіз тактичної діяльності в умовах тренувань і змагань.

Оволодіння тактичними діями. Засоби і методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки залежить від специфіки виду спорту. В більшості циклічних видів спорту основне завдання тактичної підготовки полягає в підготовці до реалізації розробленої схеми проходження змагальної дистанції. Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх і поєдинках значно складніші.

Оволодіння тактичними діями пов'язане з розширенням кількості використовуваних засобів і способів, розвитком умінь використовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів - для вирішення одного тактичного завдання. Для навчання тактиці дій можна використовувати всю сукупність словесних, наочних і практичних засобів і методів підготовки. Однак найбільш повно тут застосовуються практичні засоби і методи. Наприклад, основними засобами оволодіння і вдосконалення тактичних дій в циклічних видах спорту є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ в суворій відповідності до розробленої схеми і при постійному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховується швидкість і час проходження відрізків і дистанцій, темп рухів, відстань, яку долають в результаті одного циклу рухів, характер і величина розвинутих зусиль та інше.

Основою практичних методів тактичної підготовки є принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях. Розроблені спеціальні методи, які моделюють специфічну діяльність спортсмена. До них належить *тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником.*

Практична реалізація тактичної підготовленості. Цей напрямок тактичної підготовки має на меті вирішення таких завдань: створення цілісної уяви про двобій; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень через раціональні прийоми і з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації та ін.

Цілісна уява про тактику змагальної діяльності формується і видозмінюється протягом спортивної діяльності. Найбільш помітні переоцінки і зміни в уявленнях спортсменів відбуваються після участі в головних змаганнях, які піддають їх спортивну майстерність найбільшим випробуванням, змушують зважувати „за” і „проти” стану їх підготовленості, співставляти нову інформацію з раніше набутими уявленнями.

5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Мета та завдання психологічної підготовки

Завдання психологічної підготовки – це виховання спортсменів і вдосконалення в процесі тренувальної і змагальної діяльності їх психічних функцій.

Мета психологічної підготовки – це розробка і здійснення своєрідного алгоритму управління функціонування організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичної майстерності, максимального прояву підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги у змаганнях.

Психологічна підготовленість спортсмена

В структурі психологічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціально психічну.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має 3 структурні компоненти:

- пізнавальний – пошук правильних рішень;
- емоційний – самопереконання на основі моральних мотивів діяльності;
- виконавчий – регулювання фактичного виконання рішень способом свідомого „самопримушування”.

В структурі спеціальної психічної підготовленості спортсмена виділяють:

- стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і змагальної діяльності;
- ступінь досконалості візуального сприйняття різних рухових дій та оточуючого середовища;
- здатність до псих. регуляцій рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- здатність до формування в мозку випереджаючих програм реакцій, які передують реальній дії;
- здатність керувати своєю поведінкою, вчинками у взаємодіях партнерами та суперниками.

Рівень різних складників спеціальної психологічної підготовленості визначають *типом уваги*, який залежить від обсягу та зосередженості уваги.

Перший тип уваги відрізняється великим обсягом та внутрішньою спрямованістю (відчуття спортсмена, його почуття, думки).

Для другого типу також характерний великий обсяг уваги, але зовнішня зосередженість. Благоприємний для спортсменів, яким необхідно приймати рішення з врахуванням великої кількості зовнішніх факторів (спортіграх).

Третій тип відрізняється невеликим обсягом та зовнішньою зосередженістю. Така увага дозволяє реагувати на декілька об'єктів або рухів, та швидко приймати рішення, що дуже важливо в іграх, єдиноборствах, складнокоординаційних видах спорту.

Четвертий тип відрізняється невеликим обсягом та внутрішньою зосередженістю. Цей тип уваги характерний для циклічних видів спорту, особливо у видах з проявом витривалості, де важливо оцінити свій фізичний стан, ступінь втоми і т.д.

Кожен з видів уваги проявляється у різних змагальних та тренувальних ситуаціях. Вміння спортсмена переключатися з одного типу уваги на інший, контролювати обсяг та спрямованість уваги характеризуються як *пластичність уваги*.

В системі психологічної підготовки слід виділяти наступні напрямки:

- а) формування мотивації до занять спортом;
- б) вольова підготовка;
- в) ідеомоторне тренування;
- г) удосконалення швидкості реагування;
- д) удосконалення спеціалізованих вмінь;
- е) регулювання психологічної напруженості і удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- є) управління стартовим станом.

а) *формування мотивації до занять спортом;*

Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. Тому тренер повинен забезпечувати таку організацію та зміст тренувального процесу, які постійно ставили б завдання відчутного удосконалення. На 1 етапі – забезпечення спрямованості на навчання та удосконалення основних рухових навичок та вмінь, вивчення основ виду спорту. У подальшому орієнтувати спортсмена на удосконалення більш тонких компонентів підготовленості, подолання постійно виникаючих труднощів, навантажень.

Фізичний та емоціональний стрес повинен знаходитися у відповідності з його фізіологічними та психологічними можливостями.

Мотивація спортсмена тісно взаємопов'язана зі всім комплексом складових сучасної системи підготовки спортсмена – її організацію та матеріально-технічним забезпеченням, ефективністю техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, системи профілактики травм та захворювань.

Основним моментом у підтримці стійкого інтересу є робота з тренером. Залучення спортсмена до творчої роботи планування реалізації тренувальних планів, стійкого інтересу сприяє швидкому техніко-тактичному удосконаленню, росту спортивних результатів.

б) вольова підготовка;

Під час виховання вольових якостей у спортсменів вирішальним фактором є орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання труднощів. Практичною основою методики вольової підготовки слугують наступні фактори:

1. Регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми змагальних установок;

Успіх спортсмена при цьому можливий лише при обов'язковому виконанні тренувальної програми, спортсмен повинен чітко усвідомлювати завдання в спорті і розуміти, що досягнення вершин неможливе без подолання великих труднощів, віри в тренера та вірно підібраної методики тренування.

1. Систематичне введення допоміжних труднощів.

2. Використання змагань та змагального методу.

Застосовуються:

- змагання з установкою на кількісний бік виконання завдання;

- змагання з установкою на якісний бік виконання завдання;

- змагання в ускладнених або незвичайних умовах.

2. Послідовне посилення функції самовиховання.

Сюди входять: дотримання загального режиму життя; самопереконавання, самопримушування до виконання тренувальної програми та змагального результату; саморегулювання емоцій, психологічного та загального стану; постійний самоконтроль.

в) ідеомоторне тренування сприяє удосконаленню спеціалізованого сприйняття, яке дозволяє спортсмену шляхом розумового відтворення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних сприйнять краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Методичні прийоми повинні постійно застосовуватися у тренуванні. По – перше, уявне відтворення рухів слід проводити у точній відповідності з характеристиками техніки дій, по-друге, концентрувати увагу необхідно на виконанні конкретних елементів дії.

При цьому спортсмени невисокої кваліфікації повинні звертати увагу на більш загальні параметри – основні положення в траєкторії, а з ростом кваліфікації ідеомоторне тренування спрямоване на вдосконалення більш тонких елементів техніко-тактичних дій, координації різних груп м'язів та ін.

Особливе значення має ідеомоторне тренування для регуляції міжм'язової координації. Вміння синхронно напружувати працюючі м'язи є важливим показником спортивної майстерності.

г) удосконалення швидкості реагування;

В процесі змагальної діяльності спортсмен реагує, випереджуючи просторові та часові характеристики об'єктів що рухаються.

Розрізняють власне реакції та реакції передбачення. Вони можуть бути простими та складними. Складні діляться на диз'юнктивні (не можна наступати та відступати, бити по воротам чи віддати пас супернику (бокс, футбол) та диференційовані (баскетбол, фехтування), які є більш складними і потребують великого напруження уваги для швидкого вибору найбільш ефективної дії чи її припинення або переключення на зовсім іншу дію.

В умовах деяких видів спорту людина не здатна правильно відреагувати на виникаючі сигнали. Результативні реагування пояснюються виконанням дій за типом реакцій передбачення (антиципації). Тобто спортсмен реагує не на появу того чи іншого подразника, а передбачає в часі або просторі початок або появу сигналу для своїх дій (час та місце дії суперника або партнера, рух зброї у фехтуванні, появу м'яча та ін.). Реакція передбачення є однією з форм ймовірності прогнозування, найбільш важливою якістю, яка забезпечує результативність діяльності в складних швидкісних взаємодіях спортсменів.

В процесі змагальної діяльності спортсмен реагує, передбачаючи просторові та часові характеристики об'єктів, які рухаються (м'яч, партнер, суперник), і знаходяться в зоні його сприймання (зір, слух та ін.), а також якщо він екстраполює часові і просторові характеристики своїх дій з ритмом і темпом вивчених раніше рухів, без зорового контролю або контролю іншими рецепторами. Загалом орієнтація людини в часі і просторі здійснюється за допомогою комплексної діяльності аналізаторів, яка дає цілісну уяву про положення тіла, його переміщення і дозволяє адекватно і ефективно реагувати на подразники, а також взаємодіяти з предметами, знаряддями, партнерами, суперниками.

Велике значення у формуванні швидкості реагування має сенсомоторний метод, який базується на вмінні людини розрізняти часові мікроінтервали. Відповідно до цього методу удосконалення швидкості реагування проходить в три етапи.

На першому етапі спортсмен намагається відреагувати на сигнал подразника якомога швидше, після чого йому повідомляють час реакції. На другому етапі спортсмен намагається сам визначити час своєї реакції, після чого йому повідомляють її дійсний час. На третьому етапі спортсмену задають певний час реакції, який той намагається реалізувати. Порівняння заданого часу реагування з заданим і з власними відчуттями дає змогу ще більше вдосконалити здатність до швидкісного реагування.

д) удосконалення спеціалізованих вмінь.

Спеціалізовані вміння засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових характеристиках лежать в основі діяльності спортсменів в неочікуваних та мінливих ситуаціях. Найвищих результатів досягають спортсмени, які здатні не лише мислити, але й відрізняються добрим розвитком спеціалізованого чуття води, льоду, сніг, часу, моменту, снаряду, темпу, суперника, партнера і т.д. Передбачити дистанційні взаємовідношення з партнерами, переключатися від одних дій до інших, вибрати момент для початку дій – найпоширеніші спеціальні вміння.

Специфічні вміння і якості навіть у висококваліфікованих спортсменів розвинені неоднаково. У кожного спортсмена є свої сильні і слабкі сторони, причому сильні можуть компенсувати наявність слабких.

Найтипівіші варіанти компенсації:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю й розподілом уваги, чуттям часу, дистанції, моменту;
- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і мислення, точністю м'язово-рухових диференціацій;
- недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю до прогнозування зміни ситуацій, чуттям часу;

- недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здатністю до прогнозування, чуттям дистанції, часу, розподілом уваги та її стійкістю, тактичним мисленням.

У психологічній підготовці повинні правильно поєднуватися завдання вдосконалення спеціалізованих вмінь і виділятися індивідуальні особливості спортсменів з метою повнішого використання їх здібностей, психічних та фізичних якостей у змагальній діяльності.

е) *регулювання психологічної напруги і удосконалення толерантності до емоційного стресу;*

Помірний стрес позитивно впливає на тренувальну та змагальну діяльність, а надмірний – приводить до негативних наслідків.

В психічній нарузі розрізняють – тривожність (когнітивне збудження) та емоційність (соматичне збудження). Соматичне збудження – є умовною реакцією на змагальну діяльність і позитивно впливає на результат, а когнітивне здійснює негативний вплив – погіршує увагу, знижує здатність до зосередження, керування рухами.

Завдання психологічної підготовки в цьому напрямку полягає у виробленні толерантності до емоційного стресу, який викликається змагальною напругою.

Застосовуються дії стресового характеру, які відповідають складним ситуаціям на змаганнях:

а) сторонні фактори: виконання рухових завдань на фоні неочікуваних світлових і звукових ефектів, музичного супроводу, який за ритмом відрізняється від рухів, що виконуються;

б) ускладнення діяльності ведучих аналізаторів: використання рукавиць (метання, баскетболу), окулярів з обмеженням зору (фехтування, спортигри), поясів з вагою (л/а, єдиноборства), дії на незвичному покритті;

в) обмеження і дефіцит простору і часу: виконання тренувальних завдань на зменшених спортивних майданчиках (волейбол, теніс), обмеження поля бою (фехтування), килима та рингу (бокс, боротьба), скорочення часу на виконання тих чи інших дій.

г) обмеження або перекручення інформації: зустрічі з незнайомими суперниками, їх часта зміна, невідповідність дій партнерів для постійного сприйняття і переробки нової інформації;

д) удосконалення техніки та тактики на фоні волаючої втоми.

е) *управління стартовими станами;*

1. Стан недостатнього збудження. Проявляється в деякій квалості, недостатньому зосередженні. Спортсмен не здатний максимально реалізувати свої функціональні можливості в змаганнях, дії характеризуються несвоєчасністю та неадекватністю.

2. Стан оптимального збудження. В такому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатен об'єктивно оцінювати свої дії і дії партнерів по команді, суперника.

3. Стан надмірного збудження. Спортсмен надзвичайно активний, збуджений, роздратований, нетерпимий до оточуючих. Головне – не допустити спроб виправдати свій стан, так як в майбутньому це приведе до постійного пошуку причин, які виправдовують слабкий спортивний результат та його поведінку.

4. Стан гальмування внаслідок перезбудження. Зовнішня пасивність є результатом травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися та ін. Настає апатія, психічна і фізична млявість, інколи виникають невротичні реакції. Цей стан вимагає уважного і спокійного ставлення до спортсмена, малоінтенсивної розминки, психорегулюючих впливів.

Рівень емоційної напруженості накладає відбиток на характер розминки перед стартом.

6. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА.

Фізична підготовленість спортсмена характеризується можливостями

функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна підготовленість - це різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язової діяльності.

Спеціальна підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей організму і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту.

Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту і їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається передусім швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших -- аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших - швидкісно-силовими і координаційними можливостями; а деколи - рівномірним розвитком різних фізичних якостей.

Фізична підготовка - одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, вона спрямована на розвиток рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона ділиться на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку.

Загальна фізична підготовка направлена на гармонійний розвиток різних рухових якостей, котрі опосередковано сприяють досягненню високих результатів в обраному виді спорту.

Допоміжна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, щодо розвитку спеціалізованих якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей у відповідності з вимогами, зумовленими специфікою конкретного виду спорту.

7. ГНУЧКІСТЬ СПОРТСМЕНА ТА ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Гнучкість – це морфофункціональні властивості рухового апарату, які визначають амплітуду рухів спортсмена.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. *Активна гнучкість* – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, котрі оточують відповідний суглоб. *Пасивна гнучкість* - це здатність досягнення найвищої рухливості в суглобах під впливом зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі від показників гнучкості активної. Активна гнучкість реалізується при виконанні різних фізичних вправ, тому вона більше значить на практиці, ніж пасивна, яка лише показує величину резерву для розвитку активної гнучкості.

Ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в різних видах спорту. Так, при недостатній гнучкості значно погіршується і уповільнюється процес засвоєння рухових навичок. Деякі з них, часто вузлові компоненти ефективної техніки виконання вправи, не можуть бути засвоєні взагалі. Недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень проявів сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрім'язову і міжм'язову координацію, приводить до зниження економності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

На достатньому рівні розвитку гнучкості спортсмена, доступна йому амплітуда рухів в різних суглобах перевищує необхідну для ефективного виконання змагальних вправ. Ця різниця визначається як *запас гнучкості*.

Фактори, які обмежують рухливість суглобів: еластичні властивості м'язів шкіри, підшкірна основа та з'єднувальна тканина, ефективність нервової регуляції м'язової напруги, обсягом м'язів, структура суглобів. Будова деяких суглобів визначає досить

обмежені межі діапазону руху (колінний, ліктьовий). Але більшість скорочувальних елементів м'язів здатні збільшувати свою довжину на 30-40 і навіть на 50% по відношенню до довжини у спокої.

Найбільша рухливість в суглобах спостерігається у дітей віком до 10-14 років. У ці роки робота над розвитком гнучкості виявляється в 2 рази ефективнішою, ніж у старшому шкільному віці.

Рівень гнучкості залежить від: статі спортсмена (у жінок він вищий), особливостей зовнішнього середовища, інших додаткових факторів. Він змінюється протягом дня: найменша гнучкість спостерігається вранці, після сну, потім вона поступово зростає, досягаючи найбільших величин вдень, а до вечора поступово знижується. Спеціальна розминка, різні види масажу, зігріваючі процедури сприяють значному збільшенню гнучкості. Тривалі паузи між вправами, прогресуюча втома знижують рівень гнучкості, передусім активної.

Розвиток гнучкості.

Загальнопідготовчі вправи, які застосовуються для розвитку гнучкості, є рухами, заснованими на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості у всіх суглобах і здійснюються без урахування специфіки виду спорту. Допоміжні вправи добирають з урахуванням ролі рухливості у визначених суглобах і рухів, характерних для конкретного виду спорту. Спеціально-підготовчі вправи повинні відповідати вимогам до основних рухових дій в залежності від специфіки змагальної діяльності. Для збільшення рухливості в кожному суглобі переважно використовують комплекси споріднених вправ, що впливають на ті суглобові утворення і м'язи, які обмежують рівень гнучкості.

Вправи на гнучкість можуть бути активного, пасивного і змішаного характеру. Пасивні вправи пов'язані з доланням опору зв'язок і м'язів, які розтягуються з допомогою ваги та чи його окремих частин, спеціальних засобів (гантелі, блочні пристрої тощо), а також - партнера. Активні вправи можуть виконуватися без обтяження і з обтяженням (статичне утримання максимального кута в суглобі, махові і пружні рухи).

Розвиток гнучкості може бути розділений на два етапи: збільшення рухливості в суглобах і етап підтримання цієї рухливості на досягнутому рівні.

Вправи на гнучкість включають в розминки перед тренувальними заняттями, вони є значною частиною ранкових зарядок. З вправ можуть складатися програми окремих тренувальних занять.

Повністю виключати роботу над розвитком чи підтриманням гнучкості не можна на жодному з етапів тренувального року, так як гнучкість досить швидко повертається до вихідного чи близького до нього рівня. Час, який затрачається щоденно на розвиток гнучкості, може змінюватись в межах від 20-30 до 45-60 хв. і може по-різному поділятися протягом дня.

Найчастіше вправи на розвиток гнучкості виділяють в самостійну частину заняття, яка проводиться, як правило, після інтенсивної розминки і включає вправи з великою амплітудою рухів. Така побудова тренувальних занять є найефективнішою.

Значну увагу слід приділяти послідовності виконання вправ на розвиток рухливості в різних суглобах. Тільки після закінчення вправ на розвиток рухливості в одному суглобі можна переходити до вправ для наступного суглобу.

Для розвитку пасивної гнучкості: плавні рухи з поступово зростаючою амплітудою і поступливою роботою м'язів. Величину зовнішньої дії добирають індивідуально для кожного спортсмена і враховують особливості суглобів і м'язових груп, які розтягуються.

Для розвитку активної гнучкості: застосовують вправи на розтягування, які виконуються за рахунок м'язових зусиль, і силові вправи динамічного і статичного характеру. Слід широко застосовувати вільні динамічні вправи з утриманням статичних поз в кінцевій точці амплітуди, що значно ефективніше за використання махових рухів.

Під час розвитку рухливості в суглобах бажаний невисокий темп рухів, завдяки якому м'язи більше розтягуються, збільшується тривалість впливу на відповідні суглоби.

Повільний темп є також надійною гарантією від травм м'язів і зв'язок.

Інтервали відпочинку між окремими вправами повинні забезпечувати виконання чергової вправи в умовах відновленої працездатності спортсмена.

8. ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ І МЕТОДИКА ЇХ РОЗВИТКУ

Під **швидкісними здібностями** спортсмена слід розуміти комплекс функціональних ознак, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

Швидкість в спорті включає в себе: власне швидкість руху, їх частоту, здатність до прискорення і швидкість рухової реакції. Швидкість значною мірою визначає успіх в хокеї, стрибках, спринті і т.п.

Швидкість поділяється на загальну і спеціальну. Загальна швидкість – це підвищення загальної швидкості рухів. Спеціальна – здатність виконувати з високою швидкістю змагальну вправу, її елементи, частини.

Елементарні форми проявляються в латентному часі простих та складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів. Швидкісні здібності у всіх елементарних формах їх прояву визначаються двома факторами: оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здатністю до найшвидшої мобілізації складу рухової дії. Перший фактор обумовлений генетично і удосконалюється в дуже незначній ступені. Однією з основ швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, яка виявляється в процесах збудження і гальмування, а також в співвідношенні швидких та повільних м'язевих волокон, їх еластичності. Другий фактор піддається тренуванню і має основний резерв в розвитку елементарних форм швидкості. Швидкість рухів, їх частота, значною мірою, залежить від рівня спортивної техніки, оскільки найраціональніше виконання вправи дозволяє виконувати їх швидше.

Комплексні форми прояву швидкісних здібностей в складних рухових актах, які характерні для тренувальної і змагальної діяльності в різних видах спорту, забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різних поєднаннях і в сукупності з іншими руховими якостями і технічними навиками.

В умовах комплексного прояву швидкісних якостей виділяють три режими швидкісної роботи:

Режим ациклічної роботи, який характеризується одноразовим проявом концентрованого вибухового зусилля. Він визначається величиною м'язових зусиль, які раціонально організовані в часі і просторі: чим більше ділянка розгону і чим більше сила, яка прикладається до тіла (снаряда), тим вища швидкість.

Стартовий розгін, який проявляється в швидкому нарощуванні швидкості з місця з завданням досягнути її максимальних показників за найкоротший час. Може стати вирішальним для досягнення високих показників в спринтерському бігу, греблі, велоспорті, бобслеї та інших видах. Необхідною умовою прояву швидкісних якостей поряд з ефективною технікою рухових дій є здатність до інтенсивного імпульсу рухових одиниць ЦНС, ефективність внутрім'язової координації, рівень максимальної сили та інше.

Рівень ациклічної роботи та стартового розгону значною мірою залежить від рівня максимальної потужності – результату комплексного прояву сили і швидкості.

Режим дистанційної роботи, який пов'язаний з підтриманням заданої швидкості пересування по дистанції. Він може забезпечуватися можливостями різних функціональних систем, що обумовлюється відношенням роботи до тієї або іншої зони за критерієм потужності.

Слід зазначити, що у багатьох видах спорту зазначені три режими швидкісної роботи проявляються в різних складних поєднаннях, а не в чистому вигляді.

Методика розвитку швидкісних здібностей.

Необхідно розрізняти методику розвитку окремих форм швидкості (час реакції, поодинокого руху, частота рухів) і методику вдосконалення комплексних швидкісних

здібностей. Слід враховувати, що елементарні форми вияву швидкості лише створюють передумови для успішної швидкісної підготовки.

Засобами швидкісної підготовки є вправи, які вимагають швидкісної реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Для розвитку елементарних форм швидкості у всіх видах спорту широко використовують добре засвоєні вправи, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Спеціально-підготовчі вправи можуть спрямовуватись як на розвиток окремих форм швидкісних здібностей, так і на їх комплексне вдосконалення в цілісних рухових діях.

Ефективним засобом комплексного вдосконалення швидкісних здібностей є змагальні вправи і їх тренувальні форми. В умовах змагань, при відповідній попередній підготовці і мотивації досягаються такі показники швидкості, котрих, як правило, важко досягнути в процесі тренування з більш короткочасними вправами, чи навіть з ізольованими виділеннями вправ чисто швидкісного характеру.

Ефективність швидкісної підготовки відчутно залежить від інтенсивності виконання вправ, здатності спортсмена максимально мобілізуватись при цьому. Уміння спортсмена в процесі тренувальних занять виконувати вправи на максимально швидкісному рівні, якомога частіше перевищувати найкращі особисті результати в окремих вправах служать основним засобом підвищення його швидкісної підготовленості.

Рівень прояву швидкісних якостей при тренуванні спортсменів залежить від добору таких засобів і методичних прийомів, котрі б дозволяли забезпечити максимальну швидкість виконання вправ.

Одним із шляхів підвищення ефективності швидкісної підготовки є планування в тренувальному процесі мікроциклів швидкісної спрямованості.

Ефективним тут є використання різноманітних засобів і способів стимуляції максимальної інтенсивності виконання вправ: примусове лідирування, матеріальні та моральні стимули, змагальність тощо.

Високий тренувальний ефект від цих мікроциклів досягається тоді, коли їх планують після відновлювальних мікроциклів, що дає змогу досягти найвищих показників інтенсивності.

Ефективними є і деякі технічні засоби й прийоми, які застосовуються для стимуляції швидкісних здібностей. Наприклад, використання спеціальних буксирувальних пристроїв, які дозволяють пересуватися із швидкістю на 20% більшою, ніж йому доступна. При цьому спортсмен виконує рухи з максимальною інтенсивністю, намагаючись привести їх у відповідність з новим, більш високим рівнем швидкості.

Прояву швидкісних якостей сприяє правильна психічна мотивація виконання тренувальної роботи, застосування змагального методу у кожному тренувальному занятті. Загалом, чим вища кваліфікація спортсмена, тим ширше використовуються тренувальні форми змагальних вправ і змагальні вправи.

Основні вимоги до компонентів навантаження (характеру і тривалості вправ, інтенсивності роботи під час їх виконання, тривалості і характеру відпочинку між вправами, кількості повторень), які повинні бути враховані в процесі швидкісної підготовки.

Однією з головних вимог до швидкісних вправ є їх добра засвоєність. За цієї умови спортсмени здатні сконцентрувати основну увагу і вольові зусилля не на техніці, а на швидкості виконання вправ. Тривалість окремих вправ в процесі швидкісної підготовки залежить від їх характеру і необхідності прояву високого рівня швидкості.

При вдосконаленні окремих компонентів швидкісних здібностей (наприклад, часу реакції, швидкості поодинокого руху) їх тривалість є меншою за секунду, а з кількома повтореннями - до 10-15с. Короткотривалі вправи, спрямовані на вдосконалення комплексних швидкісних здібностей для виконання окремих прийомів в спортивних іграх, єдиноборствах, швидкісно-силових і складнокоординаційних видах. В роботі над підвищенням абсолютного рівня дистанційної швидкості в циклічних видах спорту тривалість окремих вправ може коливатися в ширших межах - від 2-6 с до 1 хв. й більше (для розвитку швидкісної витривалості).

Виконуючи швидкісні вправи, спортсмен повинен прагнути максимальної швидкості за рахунок мобілізації своїх індивідуальних можливостей, амплітуди рухів та ін. Швидкісну підготовку не можна обмежувати вправами з максимальним і близьким до нього рівнем інтенсивності.

Їй допомагають вправи, що виконуються із значно меншою інтенсивністю (85-95% від максимально доступних величин). Саме широкаваріативність інтенсивної роботи у вправах з умовами, які максимально мобілізують швидкісні якості, дозволяє послідовно підвищувати рівень швидкісних можливостей спортсменів і профілактику утворення „швидкісного бар'єру” - **косність** стереотипу, який обмежує можливості подальшого розвитку швидкості. В тренуваннях для розвитку швидкісних якостей тривалість пауз слід планувати таким чином, щоб до початку чергової вправи збудження центральної нервової системи підтримувалось, а втома в організмі знижувалась. Тривалість інтервалів відпочинку під час виконання вправ інтервальним методом може визначатися за зниженням пульсу до 100-110 уд. за хв.

9. СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНА І ЇХ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Види силових здібностей.

Слід відзначити такі основні види силових здібностей спортсмена: максимальна сила, вибухова сила і силова витривалість.

Під *максимальною силою* розуміють найвищі можливості, котрі спортсмен здатний проявити під час максимального самовільного м'язового скорочення.

Під *вибуховою силою* слід розуміти здатність долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення.

Силова витривалість - це здатність тривалий час утримувати оптимальні силові характеристики рухів.

Кожна із силових здібностей відіграє свою роль в забезпеченні високих результатів у різних видах спорту. Вплив максимальної сили в поєднанні з високою швидкістю м'язових скорочень значимий для досягнення високих результатів у видах спорту, не пов'язаних з тривалим виконанням роботи. Вибухова сила може стати вирішальним фактором в стрибках і метаннях, важкій атлетиці, стрибках на лижах з трампліну тощо. Силова витривалість визначає результативність під час виконання тривалих вправ (незалежно від виду спорту). В залежності від довжини дистанції мова може йти про взаємозв'язок сили і витривалості в роботі анаеробного, аеробного чи змішаного характеру.

Силова підготовка спрямована на розвиток різних видів силових якостей: максимальної і вибухової сил, силовій витривалості. Вона передбачає не тільки підвищення максимальних показників силових якостей, але і вдосконалення здатності спортсмена до їх раціональних проявів у процесі змагальної діяльності.

Режими м'язових скорочень і способи силовій підготовки.

Зараз прийнято розрізняти вправи силовій спрямованості за такими режимами скорочення м'язів:

- 1) ізометричним (статичним);
- 2)ізотонічним (динамічним) при постійній величині обтяження і поєднанні роботи долаючого і поступливого характеру; ,
- 3)ізотонічним при долаючому режимі роботи м'язів;
- 4)ізотонічним при поступливому режимі роботи м'язів;
- 5)ізокінетичним;
- б) змінних опорів.

Ця класифікація не є достатньо стрункою, оскільки всі режими, крім ізометричного - це різні прояви роботи динамічного характеру. Однак, змінюючи методику використання тренажерного обладнання, можна впорядкувати процес силовій підготовки спортсменів і виділити відповідні самостійні способи.

Ізометричний (статичний) метод. При використанні ізометричного режиму

роботи м'язів приріст сили спостерігається тільки стосовно тієї частини траєкторії руху, котра відповідає виконуваним вправам. Сила, набута в результаті тренування у цьому режимі, не поширюється на роботу динамічного характеру і вимагає додаткового силового тренування, спрямованого на забезпечення реалізації силових якостей при виконанні рухів динамічного характеру.

Недоліки: при тренуванні в ізометричному режимі приріст сили супроводжується зменшенням швидкісних можливостей спортсменів, що достовірно проявляється вже через кілька тижнів силового тренування. Тому необхідно поєднувати застосування цього методу з роботою швидкісного характеру.

Переваги: ізометричного методу: можливість інтенсивного локального впливу на окремі м'язові групи. При тренуванні в статичному режимі, коли ставиться завдання розвитку максимальної сили, слід прагнути максимальних або близьких до них напружень. Комплекси статичних вправ можуть виконуватись щоденно або через день з відносно незначною кількістю повторень (до 10-15). Тривалість кожного повторення вправи складає від 5-6 до 10-12 с при розвитку максимальної сили і від 10-15 до 30-40 с при розвитку силової витривалості.

Ізотонічний спосіб при постійній величині обтяження і поєднанні роботи долаючого і поступливого характеру.

Недоліки: Вправи зі штангою, блочними пристроями чи іншими схожими обтяженнями мало прийнятні для розвитку сили, необхідної для швидкісної роботи. Адже вони виконуються з невисокою швидкістю, щоб забезпечити навантаження на м'язи у всій амплітуді рухів.

Переваги: простота, доступність інвентарю, різноманітність вправ, котрі можуть виконуватись зі штангою, гантелями, блочними пристроями, на гімнастичних снарядах (брусах, перекладині, тощо), з опором партнера.

Різнманітність засобів, котрі можуть використовуватись при застосуванні даного методу, забезпечує всебічний вплив на м'язовий апарат, дозволяє забезпечувати одночасне вдосконалення силових якостей і основних елементів технічної майстерності.

Поєднання долаючого і поступливого режимів роботи м'язів створює умови для виконання рухів з достатньо великою амплітудою, що є позитивним фактором для розвитку силових якостей.

Простота і доступність методу при достатньо високій його ефективності обумовлюють суттєвий обсяг силової роботи традиційного динамічного характеру при підготовці спортсменів. Особливо для вирішення завдань загальної фізичної підготовки, пов'язаних із створенням силового фундаменту, і, в першу чергу, з розвитком максимальної сили.

Ізотонічний метод при долаючому режимі роботи м'язів (концентричний).

Переваги: Заснований на виконанні рухових дій з акцентом на долаючий характер роботи, тобто з одночасним напруженням і скороченням м'язів. При виконанні вправ з традиційними обтяженнями (наприклад, зі штангою) опір є постійним протягом усієї вправи. Разом з тим силові можливості людини в різних фазах рухів суттєво змінюються в зв'язку зі зміною величини важелів прикладання сили, тобто максимальний опір м'язи відчують лише в крайніх точках амплітуди руху.

Недоліки: виконання цих вправ з високою швидкістю не є ефективним, оскільки застосування максимальних зусиль на початку руху надає снарядові прискорення. Крім того, в кінцевих позиціях цих вправ м'язи практично не навантажені (в різних видах вижимання штанги, віджимання на паралельних брусах). В результаті такого тренування можуть знизитись рівень витривалості, стабілізуватися або й погіршитись швидкісні якості.

Ізотонічний метод при поступливому режимі роботи м'язів (ексцентричний).

Вони ґрунтуються на виконанні рухів поступливого характеру з великими обтяженнями, котрі перевищують можливі при роботі долаючого характеру.

Робота в поступливому режимі на тренуваннях застосовується обмежено.

Недоліки: Рухи в цьому випадку часто виконуються з низькою швидкістю, а це не завжди відповідає вимогам ефективного виконання рухових дій в більшості видів спорту. Вправи в поступливому режимі пов'язані з дуже високими навантаженнями на зв'язки і суглоби, з, небезпекою травмування. До того ж вони складні організаційно, потребують спеціального обладнання або допомоги партнера для повернення обтяження у вихідне положення.

Переваги: Робота поступливого характеру є ефективним шляхом максимального розтягнення працюючих м'язів під час зворотніх рухів, що забезпечує спільний розвиток силових якостей і гнучкості.

Ізокінетичний метод. Для тренування цим методом використовують тренажерні пристрої, які дозволяють спортсменові виконувати рухи в широкому діапазоні швидкості, прикладати максимальні чи близькі до них зусилля майже в будь-якій фазі руху.

Переваги: м'язи працюють з оптимальним навантаженням протягом усього діапазону руху, чого не можна досягти іншими загальноприйнятими обтяженнями. Суттєве значення має також можливість добору винятково великої кількості різноманітних вправ як локального, так і відносно широкого впливу (мал. 13). До переваг ізокінетичного методу відносять також значне скорочення часу на виконання вправ, зменшення небезпеки травм, непотрібність інтенсивної розминки, швидке відновлення після виконання вправ і ефективно відновлення в процесі самої роботи. Завдяки особливостям ізокінетичного режиму опір можна змінювати в широкому діапазоні, пристосовуючи до реальних можливостей м'язів в кожній фазі руху.

Метод змінних опорів. Виділення цього методу пов'язане з використанням тренажерів, конструктивні особливості яких дозволяють змінювати величину обтяжень в різних частинах рухів з урахуванням реальних можливостей м'язів, залучених до роботи. Наприклад, в підготовці плавців і веслувальників широкого застосування набув пружинно-важільний тренажер Мартенса-Хюттеля для виконання вправ, що імітують робочі рухи. Особливості тренажера, змінність кількості пружин дозволяють пристосовувати опір до реальних можливостей м'язів в різних частинах рухів. Вправи цим тренажером виконують лише в долаючому режимі.

Для тренування в змінному режимі все ширше використовують тренажери типу "Наутілус", які дозволяють регулювати опір в широкому діапазоні у відповідності з реальними можливостями відповідних груп м'язів. Зміна опору здійснюється шляхом застосування важелів і ексцентриків.

Переваги: вправи виконуються з винятково великою амплітудою і, таким чином, забезпечують в поступливій частині роботи максимальне розтягнення працюючих м'язів. Це важливо з двох причин: по-перше, попередньо добре розтягнуті м'язи здатні до більш високого прояву силових якостей; по-друге, створюються добрі передумови для одночасного прояву силових якостей і гнучкості.

10. ВИТРИВАЛІСТЬ СПОРТСМЕНА І ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Витривалістю називається здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження інтенсивності. Розрізняють 2 види витривалості:

Загальна витривалість – це здатність до тривалого і ефективного виконання вправ середньої інтенсивності і неспецифічного характеру. ЗВ дозволяє кожному спортсмену успішніше виконувати тривалу роботу великої або помірної потужності.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи і долання втоми в умовах навантажень, обумовлених вимогами ефективною змагальною діяльністю в конкретному виді спорту.

СВ – це дуже складна багатокomпонентна властивість. Її структура визначається специфікою виду спорту і його окремих дисциплін, а забезпечують її наступні основні фактори: 1) потужність і ємність шляхів енергозабезпечення виконання роботи; 2) економічність роботи і ефективність використання функціонального потенціалу; 3) специфічність пристосувальних реакцій і функціональних проявів; 4) стабільність і варіативність рухових навичок і вегетативних функцій.

2. Види енергозабезпечення.

Енергія, яка затрачається для виконання спортивних вправ – результат розщеплення аденозинтрифосфата (АТФ) і перетворення хімічної енергії цього з'єднання в біологічну, в діяльність відповідних органів та систем. Обмежена кількість АТФ в клітинах робить необхідним його ресинтез по мірі витрати. Для ресинтезу АТФ повинно розщеплюватися інше багата енергією речовина і вивільняти необхідну енергію. Відповідні процеси поділяються на дві групи:

1. анаеробні, перебіг яких відбувається без участі кисню;
2. аеробні, які заключаються в окислювальному розпаді багатих енергією речовин.

Утворення енергії, необхідної для виконання м'язової роботи, відбувається завдяки хімічним реакціям від використання 3 видів джерел енергоутворення: алактатних анаеробних, лактатних анаеробних і аеробних.

АН алактатні джерела мають вирішальне значення в енергозабезпеченні нетривалої роботи (до 30с.) і ЧСС 190 і більше ударів за хвилину. Речовинами, які звільняють енергію під час такої роботи є креатин фосфат (КФ), глюкоза і глікоген. Розщеплення КФ – це дуже швидкий шлях ресинтезу АТФ, але його запаси невеликі. Однак ще до кінця невизначено, який фактор лімітує витривалість при такій роботі. Це слід враховувати в методиці тренування, котра повинна передбачати як підвищення ємності анаеробних процесів, так і більш ефективне виведення кінцевих продуктів обміну із працюючих тканин.

АН лактатні джерела є основним шляхом енергозабезпечення виконання роботи тривалістю від 30с до 5-6хв. Тут енергія для ресинтезу АТФ звільняється при анаеробному розщепленні глюкози (гліколізі) та глікогену (глікогенолізі). В порівнянні з алактатними анаеробними джерелами цей шлях енергозабезпечення має більш сповільнену дію, меншу потужність, однак значно триваліший. Анаеробні джерела енергії в багато разів менш економічніші, ніж аеробні, і використовуються тоді, коли обсяг надходження кисню до працюючих органів не задовольняє їх потреб. Це трапляється на початку будь-якої, навіть мало інтенсивної роботи, а також тоді, коли потреба організму в енергії перевищує можливості аеробних шляхів енергозабезпечення.

Розгортання аеробних процесів відбувається поступово, максимуму вони досягають через 2-5 хв. після початку інтенсивної роботи. В окислювальних, аеробних процесах, які забезпечують ресинтез АТФ, розщеплюються глюкоза, глікоген, вільні жирні кислоти, гліцерин та безазотні залишки амінокислот. Кінцевими продуктами аеробних процесів є вуглекислий газ і вода, які легко виводяться з організму. Завдяки значним запасам глікогену і жирів в організмі і необмеженості атмосферного кисню аеробні джерела хоча і мають меншу потужність в порівнянні з АН, можуть, однак забезпечувати виконання роботи протягом тривалого часу. Обов'язковою умовою для аеробних процесів є достатня (остаточна) доставка кисню клітинам. Якщо кисневий запит для ресинтезу АТФ задовольняється повністю, то робота в такому аеробному режимі може виконуватися дуже довго.

Із збільшенням інтенсивності роботи потреба в кисні зростає і природно збільшується рівень поглинання кисню. Рівень максимального поглинання кисню (МПК) – досить ефективний показник аеробного забезпечення. Тому контроль за рівнем МПК і тренування, спрямоване на його підвищення, дуже необхідні.

Збільшення тривалості змагальної діяльності залежить від можливостей аеробної продуктивності. Таким чином, тривалість змагальної діяльності, визначає які постачальники енергії будуть мобілізовані. Легкоатлетичні стрибки і метання, ривок і поштовх штанги, стрибки у воду забезпечуються алактатними анаеробними джерелами. Анаеробні лактатні

джерела мобілізуються в енергозабезпеченні бігу на середні дистанції, більшості дисциплін плавання, різних видів боротьби. Аеробні джерела енергії є основним шляхом енергозабезпечення в бігу на дистанціях 5000 і 10000 м, плаванні (800 і 1500м), марафонському бігу, лижних гонках. Велика роль аеробних джерел в комплексі з анаеробними в єдиноборствах, спорт іграх, складнокординаційних видах спорту.

Розглядаючи роль аеробного шляху енергозабезпечення змагальної діяльності слід відмітити 2 дуже важливі ознаки. 1 – це здатність організму спортсмена швидко досягати межових для даної роботи величин споживання кисню. 2 – здатність утримувати тривалий час максимально високі для тієї чи іншої роботи величини споживання кисню.

Економічність роботи характеризується співвідношенням використання мало економічних анаеробних і економічних аеробних джерел енергії, а також величиною енергетичних втрат на одиницю виконаної роботи. Існує думка, що економічність підвищується з ростом технічної майстерності спортсменів.

2. Розвиток витривалості.

Засобами розвитку витривалості є різноманітні вправи циклічного і ациклічного, спортивні і рухливі ігри, вправи на тренажерах. Добираючи їх слід враховувати відсутність позитивного переносу розвитку витривалості при використанні локальних і глобальних вправ.

Основні методи – рівномірний, перемінний, інтервальний і круговий. Використання методу суворо регламентованої вправи (при розвитку спеціальної витривалості) корисно поєднувати зі змагальним методом, що дає можливість удосконалювати і психічну витривалість.

При плануванні навантажень слід приділяти увагу інтенсивності, тривалості вправи, інтервалу та характеру відпочинку, загальної кількості серій та емоційному фону. Під час виховання витривалості і особливо здатності терпіти і продовжувати роботу не дивлячись на втому тривалість інтервалів свідомо зменшується, щоб створити допоміжні труднощі і викликати потрібні адаптаційні процеси. Але найбільше значення для розвитку витривалості і її прояву в змаганнях мають оптимальні за часом інтервали, які дозволяють повторно продовжувати роботу з найбільшим адаптаційним успіхом. В таких інтервалах – головне ліквідувати кисневий борг. Він включає два компоненти:

- 1) алактатний кисневий борг – це кількість кисню, яку необхідно затратити для ресинтезу АТФ і КФ, а також для поповнення тканинного резервуару кисню;
- 2) лактатний кисневий борг – це кількість кисню, яка необхідна для ліквідації накопиченої за час роботи молочної кислоти. Її ліквідація полягає в окисненні однієї її частини до води та вуглекислого газу і в ресинтезі глікогену із решти її частини. Алактатний кисневий борг ліквідується на перших хвилинах після закінчення роботи, а ось усунення лактатного кисневого боргу може тривати 30 хвилин і довше.

Стрижневим компонентом планування навантаження є інтенсивність. Інтенсивність навантаження при розвитку витривалості може визначатися 2 критеріями: критерій порівняння із змагальною діяльністю і критерій показників споживання кисню і ЧСС. Щодо першого критерію, то для окремих вправ критичною інтенсивністю вважається інтенсивність змагальної діяльності. Нижча за неї називається субкритичною, вища – надкритичною.

2 критерій: ЧСС близький до 170 відповідає критичній інтенсивності, понад 170 – 180 – надкритичній, нижче 170 – 60 – субкритичній.

11. КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СПОРТСМЕНА І ЇХ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Координація (від [лат.](#) *coordinatio* — взаємовпорядкування) — процеси узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухового завдання. При формуванні рухової [навички](#) відбувається видозміна координації рухів, в тому числі оволодіння інерційними характеристиками рухливих органів.

Фактори, які зумовлюють рівень розвитку координаційних здібностей:

моторна (рухова) пам'ять - властивість центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх у випадку необхідності (Бернштейн Н.О., 1966). Моторна пам'ять спортсменів високого класу, особливо тих, які спеціалізуються в складно-координаційних видах спорту, єдиноборствах і спортивних іграх, містить багато рухів різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей в найрізноманітніших умовах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності, - в умовах оволодіння новими рухами, відтворення найбільш ефективних дій при дефіциті часу, простору, у стані втоми, при протидії суперника, необхідності імпровізації в несподіваних обставинах тощо.

Ефективна внутрі- і міжм'язова координація. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечити оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидко й ефективно перейти від напруження м'язів до їх розслаблення, що притаманне спортсменам з високим рівнем координаційних здібностей.

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

- оцінка і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- збереження сталості пози (рівноваги);
- чуття ритму;
- довільне розслаблення м'язів;
- скоординованість рухів;
- здатність до просторового орієнтування.

Оцінка і регулювання динамічних і кінематичних характеристик рухів.

Найвищі результати показують ті спортсмени, які мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що реалізуються через такі спеціалізовані чуття, як чуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера тощо.

Здатність до регулювання параметрів дій залежить від точності рухових чуттів і сприйняття, часто доповнюваних зоровими і слуховими. Спортсмени вищого класу мають високі здатності щодо найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів дій.

В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регулювання дій повинен лежати такий добір тренувальних засобів, який забезпечує підвищені вимоги до аналізаторів стосовно визначення точності динамічних, кінематичних і ритмічних параметрів дій. Вправи, що ставлять підвищені вимоги до м'язового чуття способом виключення чи обмеження зорового контролю з руховими діями. Важливароль у вдосконаленні здатностей, заснованих на пропріоцептивній чутливості, належить вправам, спрямованим на підвищення чіткості м'язово-рухових сприйняття (чуття м'яча, планки, бар'єру, снаряду та ін.).

Здатність до збереження сталості пози (рівноваги).

Ця здатність обов'язкова в таких видах спорту, як гімнастика, акробатика, єдиноборства, спортивні ігри, гірськолижний спорт (слалом, швидкісний спуск), фрістайл, стрибки з трампліна, стрибки у воду. В кожному з цих видів спорту необхідне вміння утримувати рівновагу в найрізноманітніших положеннях тіла, в статичних і динамічних умовах, за наявності опори і без неї. Щодо інших видів спорту, то хоч в них прояви чуття рівноваги менш різноманітні, однак і тут здатність до збереження сталості пози має велике значення.

Виділяють два механізми збереження рівноваги:

- перший з них виявляється, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги.
- другий механізм реалізується, коли реакції пози включені до програми дій із складною координацією, і кожна з цих реакцій носить превентивний, а не рефлекторний характер.

Фактори, які визначають здатність до підтримання оптимальної пози, збереження стійкості: величина площі опори, динамічні характеристики дій спортсмена і його

суперника, вміння своєчасно змінювати позу відносно площі опори, знижувати загальний центр маси тіла, здатність своєчасно диференціювати динамічні й кінематичні параметри рухів, імпульс і вектор прояву сили, силової витривалості м'язів, що несуть основне навантаження, здібність зберігати рівновагу за рахунок балансування в суглобах, не порушуючи оптимального положення всього тіла, умови зовнішнього середовища (особливості трас, стан поверхні води і вітру, особливості техніко-тактичних дій суперників у єдиноборствах, спортивних іграх).

Удосконалення координаційних здібностей:

Базовий напрямок:

- утримування рівноваги на одній нозі з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;
- стійки на руках і на голові з різними положеннями і рухами ніг;
- повороти, нахили і оберти голови, різні за швидкістю та амплітудою, стоячи на одній чи двох ногах, з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;
- оберти і рухи тулуба, стоячи на одній чи двох ногах, стоячи на обмеженій опорі (колода, трос тощо);
- виконання різноманітних рухових дій з заплющеними очима.

Спеціальний напрямок пов'язаний з використанням широкого кола вправ на утримання рівноваги із арсеналу обраного виду спорту. При цьому слід варіювати зовнішні умови: застосовувати обтяження, створювати обставини, які збурюють рівновагу, виконувати вправи у стані втоми тощо.

Чуття ритму.

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

Особливу роль це чуття виконує у видах спорту, які мають складну і детерміновану структуру змагальної діяльності: в спортивній гімнастиці, акробатиці, легкоатлетичних стрибках і метаннях, стрибках у воду тощо. Саме в таких видах найменші відхилення від заданого ритму рухів, точності прикладення зусиль, що виражаються в зміні напрямку, швидкості, прискорення, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, можуть істотно вплинути на результативність змагальної діяльності.

На початкових етапах роботи над вдосконаленням чуття ритму слід орієнтуватися на прості вправи. Складні рухові дії треба розділяти на елементи. При цьому увагу спортсмена можна орієнтувати як на комплексне сприйняття, аналіз і корекцію різних характеристик рухів (напрямок, швидкість, прискорення, послідовність та величина розвинених зусиль тощо), так і на вибіркоче вдосконалення окремих параметрів (перехід до швидкого розслаблення м'язової групи після скорочення та ін.). Вдосконаленню чуття ритму сприяє застосування світлових та звукових ритмолідерів. Це можуть бути прості сигнали (рахунок, удари в долоні) або складні (музичний супровід програми виступів у фігурному катанні, програмне звукове ритмолідирування в плаванні, бігу, велосипедному спорті, єдиноборствах і іграх).

Здатність до просторового орієнтування.

Здатність спортсмена орієнтуватись у просторі впливає, з його вміння оперативно оцінити ситуацію з огляду на просторові умови і раціонально відреагувати на неї, забезпечуючи ефективне виконання тренувальних та змагальних дій.

Ефективне просторове орієнтування завжди пов'язане із спільною діяльністю аналізаторів і, рухової пам'яті, які забезпечують антиципацію (передбачення) ситуації і результативну реалізацію дії. Велике значення для вдосконалення здатності орієнтуватися в просторі має тренування уваги, вміння виділяти з усіх подразників ті, які є значущими для орієнтування в конкретній ситуації.

В основу методики вдосконалення координаційних здібностей повинно бути покладене виконання завдань в ускладнених умовах (виконання вправ в умовах дефіциту простору, часу,

недостатньої чи надмірної інформації, біг по місцевості із складним рельєфом, вправи на гірських лижах, бігові вправи з доланням перешкод (стійок, бар'єрів, лабіринтів), вправи з м'ячами, різні види спортивних єдиноборств, спортивні ігри (особливо на малих майданчиках або із збільшеною кількістю гравців).

Здатність до довільного розслаблення м'язів.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших чинників забезпечення ефективного виконання тренувальних і змагальних навантажень, характерних для будь-якого виду спорту. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і додання опору, діяльність інших спрямована на збереження стійкості пози, інші беруть пасивну участь в роботі. Це створює передумови для економного, розкутого виконання дій з широкою амплітудою.

Зайва напруженість м'язів, котрі не втягнені в роботу і повинні бути розслаблені, може бути викликана такими факторами:

- результатом виникнення реактивних сил при виконанні координаційно складних дій;
- тонічному напруженні м'язів внаслідок іррадіації збудження;
- косність рухів, внаслідок складності завдання (координаційна напруженість) ;
- необхідність швидкого виконання дій (швидкісна напруженість) ;
- максимальна мобілізація функціональних можливостей;
- слабкість м'язів, які несуть навантаження, і компенсація цього недоліку напруженням м'язів, які не мають відношення до виконання даного руху;
- умовами середовища, в якому виконуються рухові дії.

Однією з вагомих причин виникнення зайвої напруженості м'язів є втома. Для вдосконалення здатності до довільного розслаблення м'язів необхідно застосовувати спеціальні вправи, які вимагають розслаблення м'язів, чергування їх напруженості і розслаблення, регулювання напруження. Ефективними є вправи для поступового або стрибкоподібного переходу від напруження м'язів до їх розслаблення, вправи, в яких напруження одних м'язів супроводжується максимальним розслабленням інших. Ефективними психорегуючими засобами є ідеомоторне та аутогенне тренування.

Скоординованість рухів і дій.

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

В основі методики вдосконалення скоординованості рухів лежить максимально можлива різноплановість технічного вдосконалення спортсменів. Важливо, щоб технічне удосконалення було пов'язане з вирішенням тактичних завдань, а також вдосконалення рухових якостей і специфічних умінь – „відчуттів”.

12. СТРУКТУРА І МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ПБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Під *структурою процесу* підготовки спортсменів необхідно розуміти відносно стійкий порядок поєднання його компонентів (змагання, розділів тренування, відновлення), їх послідовність і співвідношення одного з одним. Структуру процесу підготовки побудовано на об'єктивно існуючих закономірностях підготовки спортсменів та становлення їх спортивної майстерності.

Окреме *заняття* є головною структурною одиницею тренувального процесу, протягом якого використовуються різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу процесів адаптації та відновлення в організмі спортсмена.

Структуру занять визначають багато факторів, а саме:

мета і завдання окремого заняття, закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження протягом заняття, особливості добору й поєднання тренувальних вправ, режим роботи, відпочинку тощо.

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

У *підготовчій частині* проводять організаційні заходи і готують спортсмена до виконання програми основної частини занять. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на діяльності, яка повинна відбутися. При правильному настрої перед виконанням програми занять виникає передстартовий стан, який полягає у підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці до роботи.

Проведення в цій частині заняття *розминки*, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до основної роботи. Розминку поділяють на дві частини: загальну та спеціальну. Перша частина сприяє активізації діяльності найважливіших функціональних систем центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної нервової системи і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують загально-підготовчі вправи. А в другій частині - спеціально-підготовчі вправи, оскільки вона спрямована на формування оптимального стану функціональних систем організму, які визначають ефективність його діяльності в основній частині заняття. Тривалість розминки, добір вправ та їх співвідношення залежать від стану підготовки, мети заняття, індивідуальних особливостей спортсмена, характеру, наступної роботи, умов зовнішнього середовища.

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

Заключна частина заняття проводиться з метою приведення організму спортсмена до стану, якомога близького до передробочого, і створення умов, які б сприяли інтенсивному проходженню відновлювальних процесів.

Заняття слід розрізняти за основною педагогічною спрямованістю - (основні й додаткові, заняття вибіркової та комплексної спрямованості), за величиною навантаження (заняття з великими, малими та іншими навантаженнями), за змістом конкретних завдань (учбові, тренувальні, відновлювальні тощо) або підрозділів підготовки (фізичної, технічної, техніко-тактичної, інтегральної).

Педагогічна спрямованість занять. Кожний конкретний стан спортивної підготовки містить основні й додаткові заняття. В основних заняттях виконують основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду або стану підготовки, планують найбільш істотні навантаження тощо. У додаткових заняттях вирішують окремі конкретні завдання підготовки, створюють сприятливий фон для проходження адаптаційних процесів. Обсяг роботи і величина навантаження в таких заняттях невеликі, використовувані засоби й методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією - можливостей функціональних систем організму спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів та методів у заняттях слід розрізняти заняття вибіркової або комплексної спрямованості. Програму занять вибіркового спрямування планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував вирішення одного завдання (наприклад, розвиток швидкісної випривалості), а побудова занять комплексного спрямування передбачає використання тренувальних засобів, які сприяють вирішенню одразу декількох завдань.

Заняття вибіркової спрямованості. Це заняття, які сприяють, головним чином, розвиткові окремих якостей та здібностей, від яких залежить рівень спеціальної підготовленості спортсменів - їх швидкісні й силові якості, анаеробна і аеробна

продуктивність, спеціальна витривалість тощо. Такі заняття бувають спрямовані на технічну або тактичну підготовку. Вдосконалення економічності роботи, поліпшення ефективності використання функціональних можливостей систем організму, зміцнення психічної стійкості при подоланні відчуття втоми здійснюють паралельно з розвитком інших якостей з використанням окремих специфічних засобів. Те саме можна сказати про значну частину роботи, спрямовану на вдосконалення техніки. Робота над технікою повинна проводитися постійно в процесі розвитку різноманітних якостей та здібностей. Тільки в такому разі спортсмен буде володіти лабільною технікою, яка б відповідала різним завданням, які необхідно вирішувати у змаганнях.

Заняття комплексної спрямованості. Існує два варіанти побудови занять для одночасного розвитку різних якостей і здібностей.

Суть першого полягає в тому, що програму окремого заняття ділять на два або три відносно самостійних блоки. В першому блоці вирішують завдання вивчення нових технічних елементів, у другому - фізичної підготовки, в третьому - тактичного вдосконалення. Другий варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей.

Типи та організація занять. В залежності від характеру поставлених завдань визначають наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, та контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння спортсменом нового матеріалу: різноманітних елементів техніки, раціональних технічних схем, техніко-тактичних комбінацій тощо. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навиків або знань, які необхідно засвоїти, застосування контролю з боку тренера за якістю засвоєння пропонованого матеріалу та самоконтролю.

Заняття цього типу особливо широко застосовують на ранніх (початкових) етапах багаторічної підготовки, коли треба вирішити значну кількість завдань, пов'язаних з навчанням. У тренуванні кваліфікованих спортсменів ці заняття, в основному, застосовують під час підготовчого періоду, коли велику увагу приділяють засвоєнню нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на здійснення різних видів підготовки - від технічної до інтегральної: У них багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. Залежно від змісту ці заняття можуть мати вибірковий або комплексний характер, а також можуть різнитися за величиною навантажень.,

Особливо широко заняття цього типу застосовують для вирішення завдань фізичної підготовки - розвитку швидкісних та силових якостей (здібностей), витривалості, гнучкості, координаційних можливостей, для закріплення вивчених варіантів техніки і тактики, технічних комбінацій.

Навчально-тренувальні - тренувальні заняття проміжні між чисто учбовими і тренувальними заняттями. В них спортсмени поєднують освоєння нового матеріалу з його закріпленням. Учбово-тренувальні заняття широко застосовують на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Відновлювальні заняття мають невеликий обсяг спеціалізованої роботи. В них широко застосовуються різноманітні вправи, ігри, плавання тощо, на позитивному емоційному фоні. Їх основне завдання - стимулювати відновлювальні процеси після значних навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливий фон для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій після занять з великими навантаженнями. Такі заняття займають значне місце в дні перед основним змаганням, а також відразу після змагань. При двох і трьох тренувальних заняттях протягом дня одне з них може мати відновлювальний характер, забезпечуючи не тільки стимуляцію відновлювальних реакцій, але й профілактику фізичних і психічних перевантажень.

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується в чіткій відповідності до програми

майбутніх змагань, їх регламенту, складу і здатностей можливих учасників. Модельні заняття проводять у період безпосередньої підготовки, спортсменів до змагань при високому рівні їхньої техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки. Вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовленості.

Контрольні заняття планують на всіх етапах багаторічної підготовки, протягом різних періодів тренувального макроциклу. До найважливіших вимог в побудові програм таких занять належить чітке визначення завдань, склад засобів, відповідний до цих завдань, ідентичність і суворе виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними сторонами підготовленості.

Можлива індивідуальна і групова форми організації занять. При *індивідуальній формі* спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно. Переваги цієї форми: оптимальні умови для індивідуального дозування і корекції навантаження; виховання самостійності і творчого підходу до вирішення поставлених завдань, наполегливості та впевненості в своїх силах; можливість проведення занять в умовах дефіциту часу і в залежності від створених умов. Недоліки: відсутність змагальних умов, а також допомоги і стимуляційного впливу зі сторони колег.

Групова форма має всі особливості уроку, в тому числі сприятливі умови для відтворення змагального мікроклімату, для взаємодопомоги при виконанні окремих вправ. Однак ця форма утруднює контроль за якістю виконання завдань й індивідуальний підхід до спортсменів.

13. ТИПИ І ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ

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

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

Втягуючі мікроцикли характеризуються невеликим сумарним навантаженням і спрямовані на підготовку організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Їх застосовують на першому етапі підготовчого періоду, і ними часто починаються мезоцикли на спортивних зборах.

Формуючі мікроцикли. Основна мета - інтеграція (та удосконалення) техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості спортсмена в цілісний процес загальної діяльності. Основними засобами формуючих мікроциклів повинні бути різноманітні тренувальні форми змагальних вправ та самі змагальні вправи. Використовуються варіанти методу суворої регламентованої вправи, адекватні структурам змагальної діяльності в даному виді спорту, а також змагальний і ігровий методи. Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації стилю змагальної діяльності спортсмена. Необхідний щоденний контроль стану тренуваності і спортивної форми, щоб не допустити перетренованості.

Ударні мікроцикли. Особливе місце в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації посідають формуючі мікроцикли з великим сумарним обсягом роботи і навантаженнями. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів,

удосконалення техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. З цієї причини ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовують ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Підвідні мікроцикли. Їх зміст може бути дуже різноманітним. Він залежить від системи підведення до змагань, індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. В залежності від цих факторів у підвідних мікроциклах може бути відтворений режим майбутніх змагань, вирішене питання повноцінного відновлення і психічного настрою.

Змагальні мікроцикли будують у відповідності до програми змагань. Структуру і тривалість цих мікроциклів визначають відповідно до специфіки змагань у різних видах спорту, програми цих змагань, кількості стартів і пауз (перерв) між ними. В залежності від цього змагальні мікроцикли можна обмежувати стартама і безпосереднім підведенням до них, відновлювальними процедурами, а можна включати й спеціальні тренувальні заняття. Однак у всіх випадках заходи, з яких складаються ці мікроцикли, спрямовують на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності.

Відновлювальними мікроциклами завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують також після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження в таких мікроциклах, широке застосування в них засобів активного відпочинку. Структура мікроциклів залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, періоду макроциклу, типу мезоциклу і самого мікроциклу, індивідуальних особливостей спортсмена. Ці фактори принципово впливають на їх основні завдання.

14. ТИПИ І ПОБУДОВА МЕЗОЦИКЛІВ

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів. Найпопулярнішими є три- і чотиримікроциклові мезоцикли.

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

Основним завданням *втягуючих* мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного використання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань фізичної і технічної підготовки. Використовуються також спеціально-підготовчі вправи для поліпшення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості: вибіркового вдосконалення швидко-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навиків та вмінь, які обумовлюють ефективність майбутньої змагальної діяльності.

Протягом *базових* мезоциклів проводиться основна тренувальна робота щодо поліпшення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальну програму характеризують різноманітність засобів, велике за обсягом та інтенсивністю навантаження, широке застосування занять з великою інтенсивністю.

У *контрольно - підготовчих* мезоциклах синтезуються (стосовно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціальних підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених протягом підготовки спортсмена. Особливе місце в цих мезоциклах посідає цілеспрямована психічна, тактична і технічна підготовка. В залежності від стану, в якому спортсмен

підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі мікроциклів навантаження, які сприяють подальшому росту рівня спеціальної підготовленості, або мікроциклів розвантаження, які сприяють прискоренню процесів відновлення, запобіганню перевтоми, ефективному протіканню адаптаційних процесів.

Кількість і структура *змагальних* мезоциклів у тренуванні спортсменів залежить від специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості.

Мезоцикли *виведення зі стану спортивної форми* направлені на поступове зниження навантаження (як обсягу так і інтенсивності), використання ігрових засобів та методів тренування, зниження психічної напруги, на фоні позитивного емоційного стану відновлення окремих нюансів технічної майстерності, збільшення обсягу відновлювальних міроприємств (фізіотерапевтичних, психологічних та інших), певних медичних процедур.

15. СТРУКТУРА І ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У МЕГАЦИКЛАХ

Структура тренувальних макроциклів залежить, головним чином, від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення.

Фактори, які обумовлюють тривалість і структуру макроциклів: специфічні особливості виду спорту і закономірності становлення в них основних складників спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях; індивідуальні адаптаційні можливості спортсмена, структуру його підготовленості, зміст попередньої підготовки.

В системі підготовки виділяють *мегацикли*, тривалість яких може становити 2-4 роки. Виникнення чотирирічних мегациклів зумовлене необхідністю організації планомірної підготовки до спартакіад, Олімпіад та інших престижних змагань. Завдання і зміст кожного з річних етапів такого мегациклу, пов'язані з вирішенням проміжних завдань на шляху підготовки спортсменів до головних змагань мегациклу.

Тенденція до постійного розширення календаря спортивних змагань, в якому досить багато відповідальних і більш-менш рівномірно розподілених змагань, викликала появу 2-3 макроциклів протягом року (боротьба, бокс, важка атлетика). Цьому ж сприяло і поліпшення матеріальної бази спорту. Закриті манежі, велотреки, зимові стадіони, велика кількість басейнів дозволили відмовитися від сезонності у багатьох видах спорту. Так з'явилися два макроцикли протягом року в велосипедному спорті (трек), легкій атлетиці, 2-3 макроцикли - у плаванні. Зате в видах спорту, пов'язаних з тривалою і напруженою змагальною діяльністю (велосипедний спорт (шосе), марафонський біг), і тих, що вимагають багато часу для підготовчої роботи, переважно зберігся один річний макроцикл. В окремих видах спорту можуть плануватися дворічні мегацикли. Наприклад там, де необхідне освоєння нових і особливо складних програм (спортивна гімнастика, фігурне катання). Однак, в різні періоди таких циклів спортсмени можуть брати участь у змаганнях за стартовою програмою.

Особливості календаря спортивних ігор багато в чому зумовлюють побудову тренувального процесу протягом року. Тут поряд з річними макроциклами (футбол, хокей) можуть плануватися піврічні макроцикли (баскетбол, водне поло). Побудова тренування на основі річних макроциклів характерна для чисто сезонних видів спорту: лижних гонок, біатлону, гірськолижного спорту, бобслею, санного, парусного спорту, веслування тощо.

У структурі чотирирічних і дворічних мегациклів слід виділяти макроцикли меншої тривалості (річні, піврічні). Так само в структурі річних і піврічних циклів можна чітко окреслити відносно самостійні періоди підготовки.

Річне тренування з одного макроциклу називається одноцикловим, з двох - двоцикловим, з трьох - трицикловим. У кожному макроциклі виділяються три періоди -

підготовчий, змагальний і перехідний. Дво- і трициклона будови тренувального процесу часто мають варіанти, які отримали назву подвоєного і потроєного циклів. У них перехідні періоди між першим і другим, другим і третім макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

Тривалість періодів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різноманітних факторів. Одні з них пов'язані зі специфікою виду спорту - структурою змагальної діяльності спортсменів і команд, структурою підготовленості, необхідною для досягнення результату; другі - зі станом багаторічної підготовки, закономірностями вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, які забезпечують бажаний рівень досягнення у даному виді спорту; треті - індивідуальними морфофункціональними особливостями організму спортсменів, їхніми адаптаційними ресурсами, особливостями тренування в попередніх макроциклах, індивідуальним спортивним календарем, зумовленим кількістю і рівнем змагань, тривалістю найважливіших змагань; четверті - з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях), кліматичними умовами (жаркий клімат, середньогір'я), матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання й інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування тощо).

16. ПЕРІОДИ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ.

В структурі макроциклу можна чітко простежити відносно самостійні і разом з тим тісно пов'язані за характером, послідовні і змістом завдань структурні елементи - періоди, етапи, середні цикли (мезоцикли). Одні й ті ж елементи макроструктури можуть мати в залежності від специфіки спорту різні переважаючі завдання, структуру і зміст; можуть різнитися особливостями спортсменів, календарем змагань і метою, яка стоїть перед конкретним спортсменом у головних змаганнях макроциклу.

У кожному макроциклі виділяються три періоди - підготовчий, змагальний і перехідний.

Підготовка в підготовчому періоді.

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

Різноманітні завдання спеціальної підготовки, від оптимального вирішення яких залежить успішність виступів спортсменів у відповідальних змаганнях сезону, вирішуються протягом усього підготовчого періоду. Підготовчий період ділиться на два етапи: загальнопідготовчий і спеціальнопідготовчий.

Загальнопідготовчий етап. Основні його завдання: підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму, вдосконалення рівня основ техніки і тактики. На цьому етапі підготовки перш за все закладають основу функціональної підготовленості організму для подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності й психічної стійкості до великих навантажень. Спеціальна частина підготовки полягає у вибіркового поліпшенні окремих якостей, від яких залежить рівень спортивного результату. Особливого значення надають вибіркового впливу на розвиток загальної і спеціальної витривалості, вдосконаленню техніки прийомів і економності роботи тощо. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження. Частка змагальних вправ у загальному обсязі виконуваної роботи невисока, оскільки від неї не залежить ефективність тренування на цьому етапі. Більше того - надлишковість змагальних вправ в цей період іде на шкоду допоміжним і спеціально-підготовчим вправам, що може знизити спортивні результати.

Спеціально - підготовчий етап. Тренування на даному етапі спрямоване на

подальший розвиток тренуваності й спортивної форми. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, тренувальних форм змагальних вправ, а також власне змагальних.

Зміст тренування передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісних, швидкісно-силових, спеціальної витривалості) на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду. Крім того чільне місце відводять конкретно спрямованим засобам, які допомагають розвитку спеціальної працездатності й технічної стабільності. Велику увагу приділяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності змагальної діяльності. Це завдання вирішують паралельно з розвитком спеціальних якостей і удосконаленням психічної підготовленості.

Із розвитком спеціальної тренуваності і становленням спортивної форми підготовка спортсмена набуває вираженого інтегрального характеру. Її мета - втілення в змагальних діях усього комплексу функціональних і психічних перебудов, рухових навичок, змагального досвіду, досягнутих за попередній період напруженого тренування.

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

Спеціальну підготовку в змагальному періоді організують відповідно до календаря головних змагань. У процесі спеціальної підготовки враховують усі конкретні особливості даних змагань: завдання, що стоять перед спортсменом, склад передбачуваних учасників, умови проведення тощо.

Величина змагальних навантажень багато в чому залежить від характеру змагань, наявності сильних суперників, емоційного настрою спортсмена. Зрозуміло, що відповідальні змагання відчутніше впливають на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження і контрольні змагання.

В умовах довгих змагань необхідно використовувати вправи, які здатні підтримати і підсилити наявний рівень підготовки. В тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, інколи й дуже відмінних від змагальних, наприклад, з арсеналу засобів загальної фізичної підготовки. Тренувальні вправи, дещо, відмінні від змагальних, можуть складати програми самостійних занять, які мають на меті підтримати тренуваність.

Географічне положення місця майбутніх змагань, час їх проведення можуть вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Це вимагає, в свою чергу, спеціального планування декількох останніх перед змаганнями (переважно двох - трьох) мікроциклів. Таке планування полягає у створенні такого режиму роботи та відпочинку, який співпадає з тим, що буде в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях співпала з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність у ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

Етап безпосередньої підготовки до змагань. Особливу увагу в час змагального періоду потрібно приділяти побудові тренувань напередодні найбільш відповідальних змагань.

Вони повинні бути суворо індивідуальними і не вписуватись у стандартні схеми. На їх організацію впливають: функціональний стан організму і рівень тренуваності спортсмена, ступінь стабільності техніко-тактичної майстерності, наявний психічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні й змагальні навантаження тощо. Незважаючи на індивідуальний характер тренувань, для їх раціональної організації важливо дотримуватися положення про змагання, їх регламенту та розкладу.

Для об'єктивізації процесу безпосередньої підготовки до змагань необхідно: визначити раціональне співвідношення вправ, спрямованих на розвиток різних якостей; встановити оптимальне поєднання обсягу та інтенсивності навантажень і повноцінного відпочинку; планувати тренувальні навантаження, відновлювальні заходи і харчування як єдиний процес; контролювати функціональний стан спортсменів; їхні реакції на

навантаження з метою індивідуального планування і коригування тренувального процесу. Потрібно також розробити і застосовувати комплекс фізіотерапевтичних і психологічних заходів для якнайкращої підготовки спортсмена до конкретного старту.

Підготовка в перехідному періоді. До основних завдань перехідного періоду належать: виведення спортсмена зі стану спортивної форми, повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень минулого макроциклу, а також підтримка відповідного рівня тренуваності спортсмена для забезпечення його оптимальної готовності до початку наступного макроциклу при дво або трипікових циклах. Особливу увагу слід звернути на повноцінне фізичне і, особливо, психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовуваних засобів і методів, режим навантажень тощо.

Перехідний період триває, як правило, від 1 до 3 мікроциклів, що залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, від системи планування тренування протягом року, тривалості періоду змагань, складності й відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді має невеликий сумарний обсяг роботи і незначні навантаження. Обсяг роботи порівняно з підготовчим періодом скорочують приблизно в 3 рази, кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 2-4-х, і занять з великим навантаженням не планують. Різко змінюють і спрямованість роботи. Основний зміст перехідного періоду наповнюють різноманітними засобами активного відпочинку і загальнопідготовчими вправами. При цьому доцільно орієнтуватися на нові, не використані широко в попередньому тренуванні, засоби. Слід змінювати місця занять, проводити їх у лісі, біля моря чи річки, в зонах відпочинку. Добираючи засоби тренування в перехідному періоді доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, щоб змінити характер тренування, зберегти їх високий рівень. В цьому періоді найдоцільніше проводити заняття комплексного спрямування з використанням ігрових засобів, які сприяють розвитку рухових якостей. Такі заняття є достатньо емоційними, підтримують рівень тренуваності спортсмена, не перевантажують його психіку. Правильна побудова перехідного періоду (оптимальні тривалість, обсяг, і зміст роботи, величина навантажень) не тільки повністю відновлює сили спортсмена після попереднього макроциклу, націлює на активну роботу в підготовчому періоді, але й виходить на більш високий рівень підготовленості порівняно з аналогічним періодом попереднього року. В кінці перехідного періоду поступово збільшують навантаження, кількість загальнопідготовчих і допоміжних вправ, зменшують обсяг засобів активного відпочинку. Це дозволяє "згладити" перехід від перехідного періоду до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

17. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.

Всі засоби відновлення, які використовуються в спортивному тренуванні, умовно об'єднані в три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби. Основне місце в проблемі відновлення відводиться педагогічним засобам, які передбачають управління працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами посередництвом доцільно організованої м'язової діяльності. Можливості педагогічних засобів відновлення дуже різноманітні. Сюди відносять підбір, варіативність та особливості поєднання методів та засобів в процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність і особливості поєднання навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів під час планування мезоциклів і т.п. Під час побудови програм тренувальних занять заслуговує на увагу організація ввідно-підготовчої частини та заключної частини заняття. Раціональна побудова першої частини заняття, сприяє ефективнішому впрацьовуванню, допомагає досягнути вищого рівня працездатності в основній частині. Раціональна організація заключної частини дозволяє швидше подолати

ознаки гострої втоми. Правильний підбір вправ і методів їх використання в основній частині забезпечує потрібний рівень працездатності та емоційного стану спортсменів, ефективний перебіг процесів відновлення під час виконання тренувальних програм.

Основні педагогічні засоби відновлення:

- планування навантажень та побудова процесу підготовки;
- відповідність навантажень можливостям спортсменів;
- відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу;
- планування вправ, занять мікроциклів відновлювального характеру;
- рухові переключення в програмах занять та мікроциклів;
- раціональна розминка в заняттях;
- раціональна побудова заключної частини занять;
- режим життя та спортивної діяльності;
- умови для тренування та відпочинку;
- постійний розклад тренувальних занять, відпочинку, навчання, роботи;
- раціональне використання індивідуальних та колективних форм роботи;
- не допуск тренування та змагань при наявності захворювань, гострих та хронічних травм;
- врахування індивідуальних можливостей спортсменів.

Психологічні засоби відновлення.

З допомогою психологічних дій можна швидко понизити нервово-психічну напругу, стан психічної пригніченості, швидко відновити затрачену психічну енергію, сформувати чітку установку на ефективне виконання тренувальних та змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напругу функціональних систем, які беруть участь в роботі.

Основні психологічні засоби відновлення:

- аутогенне тренування;
- психорегулююче тренування;
- м'язова релаксація;
- навіювання в стані бадьорості;
- навіяний сон-відпочинок;
- гіпнотичне навіювання;
- музика та світломузика;
- психологічний мікроклімат в групі;
- позитивна емоційна насиченість заняття;
- цікавий і різноманітний відпочинок;
- комфортабельні умови для занять та відпочинку;

Слід враховувати, що ефективність психологічних процедур підвищується при їх комплексному використанні.

Медико-біологічні засоби відновлення. В групі медико-біологічних засобів розрізняють: гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби та харчування.

Гігієнічні засоби: раціональний і стабільний розклад дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням і умовам підготовки та змагань.

Фізичні засоби:

- масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж та ін;
- сауна та баня;
- гідропроцедури: різні види душів та ванн;
- електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація та ін.
- світлове опромінювання: інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру;
- гіпероксія;
- магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.

Харчування:

- збалансованість за енергетичною цінністю;
- збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни);
- відповідність характеру, величині та спрямованості навантаженню;
- відповідність кліматичним та погодним умовам.

Фармакологічні засоби:

- речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до умов стресу (глюкоза, препарати, які мають фосфор; амінокислоти та ін.);
- препарати пластичної дії, які забезпечують процес регенерації структур, які зношуються в процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- речовини, які стимулюють функцію кровотворення (препарати заліза);
- вітаміни і мінеральні речовини;
- адаптогени рослинного (настойка женьшеню та подібних препаратів) та тваринного походження (препарати мозкової тканини великої рогатої скотини, не закостенілі роги п'ятнистого оленя, марала, ізюбра і ін.);
- зігріваючі, обезболюючі та протизапальні препарати (різні мазі та креми).

Відновлювальні процедури, які відносяться до різних груп поділяються на засоби глобальної, вибіркової та загально тонізуючої дії.

Засоби глобальної дії своїм впливом охоплюють всі основні функціональні системи організму спортсмена. Це такі процедури як сауна та баня, загальний ручний масаж, загальний гідромасаж.

Засоби вибіркової дії передбачають переважний вплив на окремі функціональні системи або їх ланки.

Засоби загальнотонізуючої дії – це засоби, які не мають глибокого впливу на організм спортсмена (ультрафіолетове опромінення, деякі електропроцедури, аероіонізація).

Найбільше значення для тренувальної роботи має група засобів вибіркової дії. Використання їх в умовах різноманітного поєднання тренувальних навантажень різного спрямування та величини в мікроциклах дозволяє керувати рівнем працездатності спортсменів від заняття до заняття.

Оптимальною формою використання всіх відновлювальних засобів є послідовне або паралельне застосування декількох з них в єдиній комплексній процедурі. Такий підхід збільшує ефективність загальної дії декількох засобів за рахунок взаємного посилення їх специфічно спрямованих впливів.

18. ЗАБОРОНЕНІ СТИМУЛЮЮЧІ РЕЧОВИНИ ТА ЇХ ДІЯ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА

Коротка історія допінгу в спорті

Допінг має багатотисячну історію, яка почалася задовго до того, як в Греції були організовані I Олімпійські ігри сучасності. Для підвищення фізичної та психічної працездатності стимулятори використовувались ще в давні часи. Так, в II ст. до н.е., грецькі атлети приймали протеїн, деякі види психотропних грибів. Гладіатори знаменитого Великого Цирку в Римі (VI ст. до н.е.) приймали стимулятори для того, щоб не відчувати втоми та болю. В середньовіччі нормандські воїни одурманювалися настоями мухомора та деяких інших психотропних грибів, що приводило їх в стан агресії, і робило нечуттєвими до болю та втоми. Все це просувалося до Європи з більш розвинутих на той час в галузі допінгу країн - Індії та Китаю, які вже мали достатньо розвинуту «фармацевтичну індустрію» з виготовлення настоїв, екстрактів та ін.. лікарських форм відомих десятки тисяч років стимуляторів нервової системи та ін. препаратів. Потім до цієї гонки підключились Вавілон та Древній Єгипет, які вели активні військові дії з сусідами, і потребували для своїх воїнів підвищення боєздатності. Історики вважають, що використання допінгу під час олімпійських ігор почалося із самого початку змагань в 776 р. до н.е. Учасники ігор приймали

галюциногенні й безпечні екстракти із грибів, різних трав і провіна. Сьогодні ці препарати були б заборонені, однак у стародавності, і навіть після відродження Олімпійських ігор в 1896 році, атлетам не заборонялося використати зілля, які допомогли б їм перемогти.

Сама назва «допінг» походить від англійського слова «dope», що означає давати наркотик.

Допінг — це використання здоровими людьми речовин, в будь-якій формі чужих організму, або фармакологічних речовин в кількостях, які перевищують нормальне дозування для того, щоб добитися штучним та нечесним шляхом покращення результату у змаганнях.

На час перших сучасних олімпійських ігор 1896 рік, спортсмени володіли достатньо широким арсеналом засобів фармакологічної підтримки від кофеїну до стрихніну (в дозах, які наближаються до смертельних, вони є потужними стимуляторами). В більшості випадків спортсмени фактично в сліпу ставили на собі експерименти, які могли закінчитись для них трагічно. Так на олімпіаді 1904 року переможця марафону Томаса Хікса відкачували четверо лікарів, після прийому бранді з добавкою кокаїну та стрихніну. Відкачали та вручили золоту медаль.

Початком сучасної ери допінгу потрібно рахувати 1935 рік, коли був винайдений ін'єкційний тестостерон. Спочатку він використовувався нацистськими лікарями для підвищення агресивності солдатів, а пізніше впевнено увійшов в спорт.

В 1940-і роки почали використовувати стероїди. Під час своєї першої появи Іна Олімпійських іграх 1952 року, радянська команда важкоатлетів виграла всі можливі медалі в цій категорії. Чутки були, що спортсмени використали гормональні стероїди. Тому що ці ігри в Гельсінкі вважалися не тільки змаганням між атлетами, а ще ареною боротьби між комунізмом і капіталізмом.

Статистика смертних випадків: 1886 рік перший зафіксований випадок застосування допінгу: англійський велогонщик Девід Лінтон вмер на змаганнях у Франції після вживання надмірної дози кокаїну з героїном. 1912 рік на олімпійських ігор в Стокгольмі вмер марафонець після передозування наркотиків. 1960 рік: під час велогонки померли Кнуд Йенсен і Дік Ховарт.

Винайдений діанабол незабаром став широко доступним і обов'язковим для важкоатлетів, футболістів, бігунів і спортсменів ігрових видів спорту. Його застосування збільшувало синтез білка й допомагало м'язам відновлюватися швидше після важких тренувань. І в спринтерів, і в силових атлетів цей препарат збільшує нервову порушення, що приводить до могутніших скорочень мускулів. Це є основою для більшої швидкості й кращої реакції.

В 1958 році американська фармацевтична компанія почала робити анаболічні стероїди. Незважаючи на те, що незабаром з'ясувалося, що ці препарати мають серйозні побічні ефекти, уже було пізно їх відкликати із продажу, тому що вони користувалися колосальним попитом у спортсменів.

В 1967 році Міжнародний Олімпійський Комітет увів процедуру обов'язкових аналізів сечі спортсменів для виявлення допінгу.

Допінгові препарати поділяють на 5 груп:

1. Стимулятори (амфетамін, кофеїн, кокаїн, ефедрин, метил-ефедрин, фен термін та ін.);
2. Наркотичні засоби (кофеїн, героїн, морфін та ін.);
3. Анаболічні стероїди (тестостерон, ретаболіл, метенолон та ін.);
4. Бета-блокатори (пропранолол, атенолол, метропролол та ін.);
5. Діуретичні засоби (дихлотіазид, фуросемід та ін.).

Крім вищезгаданих класів речовин до допінгу віднесені певні методи, зокрема переливання крові – так званий кров'яний допінг, а також всі фармацевтичні, хімічні та фізичні маніпуляції, здатні за своїм характером, дозуванням або споживанням штучно покращити результат спортсмена у змаганнях.

Характеристика деяких препаратів. Препарати різних груп мають суворо виражену специфіку як стосовно стимулювання ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності, так і стосовно негативної дії на організм і можливостей контролю.

Психостимулятори активізують серцево-судинну та дихальну системи, що проявляється у збільшенні серцевого викиду, розширення бронхів, підвищення артеріального тиску. Препарати знімають почуття втоми, невпевненості в своїх силах, покращують види психічної та моторної діяльності. Виявлений вплив цих препаратів на віддалення втоми, покращення координації, підвищення силових можливостей, підвищення витривалості.

Підвищення функціональних можливостей спортсменів під впливом стимуляторів значною мірою відбувається за рахунок блокади фізіологічних регуляторів, можливих меж мобілізації функціональних резервів, що може привести до перенапруження роботи серця, печінки, нирок, порушенню терморегуляції організму та іншим наслідкам, які здатні викликати навіть смерть. Великий негативний вплив на психіку має амфетамін: у 90 % спортсменів, які вживали в день 300мг препарату, спостерігаються слухові галюцинації, у 33% - психічні реакції з параносю. Кокаїн віддаляє почуття втоми, підвищує працездатність, приводить до виникнення психологічної залежності. Підвищення дози нерідко приводило до смерті від інфаркту міокарда або крововиливу в мозок.

Препарати другої групи – кодеїн, морфін, героїн, марихуана знаходять застосування в спорті як сильнодіючі обезболюючі препарати здатні віддалити відчуття втоми і привести до перевантаження органи та функціональні системи, що приводить до тяжких захворювань, смертельним випадкам.

Бета-блокатори є речовинами, які активно діють на периферичну нервову систему. Вони здійснюють заспокійливу дію, часто приводять до покращення результатів у таких видах спорту як кульова стрільба, стрільба із лука, бобслей. Одночасно вони приводять до зниження працездатності. Інтенсивне їх застосування приводить до порушення збалансованої діяльності вегетативної нервової системи, блокаді та зупинці серця.

Анаболічні стероїди – найпоширеніша група препаратів. Застосування анаболічних стероїдів у поєднанні з інтенсивним білковим раціоном та напруженою роботою швидкісно-силового характеру приводить до збільшення маси тіла за рахунок збільшення м'язової маси з одночасним зменшенням відсотку жиру. Особливо важливим для росту спортивних результатів є те, що припинення споживання стероїдів приводить до зниження маси тіла, але дозволяє зберегти високий рівень силових можливостей.

В останні роки встановлений негативний вплив анаболічних стероїдів на організм спортсменів. Майже всі стероїди, які приймаються орально, порушують функції печінки. Під їх впливом проходять дегенеративні зміни в м'язовій тканині. У більшості спортсменів як жінок так і чоловіків відмічені порушення статевої сфери, які часто носять неповоротний характер. Серед інших наслідків застосування анаболічних стероїдів можна відмітити передчасне припинення росту у молодих спортсменів, підвищену агресію, психопатичні варіанти та інші психічні розлади.

Діуретичні препарати – це речовини, які діють на клітини ниркових каналців, пригнічуючи всмоктування іонів хлору, калію, натрію з первинної сечі назад в кров, що веде до значного виділення цих іонів в сечу. Одночасно виводиться і велика кількість води. Однак ці препарати діють не лише на каналці, розташовані в клітинах ниркового епітелію, але й на клітини інших органів, зокрема на серцевий м'яз, що змінює обмін солі і води в ньому. Тому застосування цих речовин може порушувати функції інших внутрішніх органів.

19. ВІДБІР СПОРТСМЕНІВ І ВИЗНАЧЕННЯ ЇХ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні здобувати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється нечасто навіть при найсприятливішій побудові багаторічної

підготовки і наявності всіх необхідних умов.

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, яка базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Спортивна орієнтація може стосуватися процесу визначення вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту. Наприклад, спринтер – стаєр у легкій атлетиці воротар, захисник, напівзахисник, нападник – у футболі; спринтер, стаєр, стрибун у легкій атлетиці. У процесі спортивного відбору орієнтуються на задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.

Задатки – це вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. Вродженими можуть бути тільки анатомофізіологічні особливості, тобто задатки, що лежать в основі розвитку здібностей. До таких задатків відносять особливості вищої нервової системи. Основними типологічними властивостями нервової системи людини вважають [5]:

- силу та слабкість, які проявляються у рівні витривалості нервової системи відносно довготривалого подразника;
- рухливість та інертність – проявляють у тому, наскільки швидко відбувається перебудова реакції нервової системи на подразники, що змінюються;
- врівноваженість чи неврівноваженість нервових процесів – властивість, що розкриває співвідношення (баланс) збудження і гальмування за силою їх рухливості;
- динамічність як функцію кори великого мозку, що виявляється у швидкості утворення тимчасових нервових зв'язків.

Поєднання цих властивостей нервової системи обумовлює такі типологічних різновиди:

- сильний врівноважений тип – діяльність протікає рівномірно, рідко відбуваються спади в діяльності від перевтоми;
- врівноважений тип – добре виконує роботу, яка вимагає рівномірних витрат сил, тривалого і методичного напруження, вирізняється високою витривалістю;
- неврівноважений тип – характерна циклічність у діях: сильні нервові підйоми, потім виснаження, спад діяльності;
- слабкий тип – низька працездатність та підвищена чутливість до стресових ситуацій. Типологічні різновиди нервової системи є фізіологічною основою темпераменту, який характеризує динаміку психічних процесів людини.

Темперамент холерика – (неврівноважений за типом нервової системи) – явно бойовий тип, запальний, легко і швидко реагує на подразнення, вирізняється підвищеною дратівливістю. Для нього характерна циклічність у діяльності та переживаннях. Він з особливою пристрастю здатний віддаватися роботі, але коли у нього вичерпуються сили, він швидко втомлюється і втрачає цікавість до попередньої роботи.

Темперамент сангвініка – сильний врівноважений тип з добре збалансованими та рухливими нервовими процесами. Це практично ідеальний здоровий і життєрадісний член колективу, але свої здібності він проявляє тоді, коли є цікава справа. Сангвінік рухливий, легко пристосовується до умов, що змінюються, швидко знаходить контакт з людьми, які його оточують. Велика рухливість нервових процесів сприяє гнучкості розуму, допомагає переключати увагу і засвоювати нову інформацію.

Темперамент флегматика характеризується достатньо врівноваженими процесами збудження і гальмування, відносно рухливістю нервових процесів. Це спокійні, стримані люди, наполегливі у досягненні мети. Завдячуючи врівноваженості нервових процесів і деякій їх інертності, флегматики залишаються спокійними навіть у складних ситуаціях. Для цього типу темпераменту характерна висока витривалість.

Меланхолічний темперамент вирізняється низькою працездатністю, при цьому

ослабленими є не лише процеси збудження, але і гальмування. Його лякає нова обстановка, нові люди, він знічується при спілкуванні з людьми, тому схильний замикатися в собі. У спортивній діяльності людям з меланхолійним темпераментом важко досягти високих спортивних результатів.

Здібності – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Проте здібності не є лише вродженими, а також суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку. Умовно розрзняють три рівні розвитку здібностей: 1) загальні здібності, які є необхідними для успішного здійснення будь-якої спортивної діяльності. До них можна віднести відмінне здоров'я, нормальний фізичний розвиток, наполегливість у досягненні мети, високу працелюбність і працездатність, широку зацікавленість, кругозір тощо; 2) загальні елементи спортивних здібностей: швидке засвоєння спортивної техніки, вміння адаптуватися до значних м'язових напружень, високий рівень функціональної підготовленості, високий рівень здатності долати втому, успішне відновлення після великих тренувальних і змагальних навантажень тощо; 3) спеціальні елементи спортивних здібностей: швидкий приріст спортивних результатів, високий рівень розвитку спеціальних якостей, висока мобілізаційна готовність і стійкість у складних умовах протиборства з суперником тощо. *Придатність* – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання певної діяльності. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини. Поняття придатності передбачає, що людина згідно своїх даних не тільки підходить для певної діяльності, але і сама діяльність підходить цій людині. *Схильність* – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до діяльності. *Обдарованість* (моторна, сенсорна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків розвитку здібностей і схильності до певного виду спорту, творчого ставлення до справи (навчально-тренувального процесу, змагань, режиму). Від обдарованості залежить не успіх, а тільки можливість його досягнення. *Талант* – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до певної

Відбір здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування має три основних ступеня. На першому з них - попередньому - виявляють доцільність вибору дитиною занять видом спорту з врахуванням його задатків, морфофункціональних даних і особливостей психіки. Відбір на другому ступені - проміжному - вирішує завдання виявлення у тих, хто займається, здібностей до ефективного спортивного вдосконалення за умов досить напруженого спортивного тренування на другому і третьому етапах багаторічного тренування. Третій - заключний - ступінь відбору пов'язаний з виявленням у спортсменів обдарованості, можливостей до досягнення результатів міжнародного класу. Кожен із ступенів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки.

Спортивний відбір і орієнтація - практично безперервний процес, який обіймає собою всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

Завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Якщо на першому етапі важливо перш за все визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого підлітка, то на наступних етапах коло задач значно поширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію у конкретних номерах програми, відбір у збірні команди та ін.

Відбір і орієнтація на етапі початкової підготовки

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

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Загалом раннє прогнозування спортивних здібностей мало ймовірне.

Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена. Тому діти, які рано почали займатися спортом, частіше припиняють заняття у віці 12-14 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває – бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями. Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все треба орієнтуватися на стабільні, малозмінні в ході розвитку фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини й необхідно починати визначення її перспективності. Можливості системи енергозабезпечення організму генетично обумовлені. кисневого боргу є досить стабільними. У видах спорту, де вирішальну роль виконують функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як максимальний обсяг споживання кисню і життєва ємність легенів (ЖЕЛ). Останнім часом при відборі, перспективних спортсменів все більше використовують м'язову біопсію. Відомо, що від структури м'язової тканини значно залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів в швидко-силових видах спорту або в видах, які вимагають високого рівня витривалості.

Велике значення для оптимізації відбору для занять спортивними іграми і єдиноборствами мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації.

Слід пам'ятати, що неспівпадання окремих параметрів фізичного розвитку юних спортсменів не повинно стояти на перешкоді до відбору у дитячо-юнацькі спортивні школи. Успіх у різних видах спортивної діяльності визначається комплексом здібностей. Навіть ряд негативних ознак може бути компенсований високим рівнем розвитку позитивних для конкретного виду якостей.

В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я. Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей однакового паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому інколи втрачають перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення домагаються діти з нормальним ходом біологічного розвитку.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в іграх, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом. Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприматними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Майже зовсім неінформативними є неспецифічні для того чи іншого виду спорту тести, хоча їх досить часто використовують недостатньо кваліфіковані тренери. Це підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, стрибки в довжину з місця, станова і кистьова динамометрія. Оцінка результатів подібних тестів не може бути критерієм перспективності спортсмена.

Разом з тим фізичні можливості у профілюючих якостях можуть допомогти відібрати дітей,

перспективних для занять тим чи іншим видом спорту. Інформативність показників фізичної працездатності для відбору підвищується, якщо їх використовувати після одного і більше років занять спортом. Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат. Багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження показали, що спортсмени навіть з найнижчими при початковому тестуванні результатами через рік занять можуть стати найсильнішими.

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

Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки

На цих щаблях відбору ставлять завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу в змаганнях в конкретному виді спорту.

Хоча конструкція людини дещо змінюється з віком, однак в цілому вона більш-менш постійна і значною мірою визначається спадковими факторами. Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначити не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію у тій чи іншій дисципліні враховувати перспективи динаміки правил змагань. Про ефективність рухів у більшості циклічних видів спорту можна судити з темпу їх виконання, довжини кроку, швидкості проходження коротких відрізків.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників-розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами. Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Перспективність юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприймань - комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться чуття простору і часу, темпу, ритму, зусиль, що розвиваються, а також специфічні чуття: води у плавця, снігу у лижників, льоду в ковзанярів тощо. здатність юного спортсмена виконувати вимоги, що пред'являються до спортсменів високого класу, слід особливу увагу звертати на йот впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю. Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є

всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці.

Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень

На цих етапах необхідно з'ясувати, чи зможе спортсмен домогтися результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, легко витримувати винятково напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень. Ефективність відбору на цих етапах визначають, в основному, згадані раніше фактори, які, однак, набувають більш специфічної спрямованості. Слід пам'ятати, що специфіка конкретних видів спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та ін. істотно впливають на формування вимог до морфофункціональних особливостей спортсменів.

Одним із основних показників, який свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у доскональності володіння технікою виду спорту, але й умінням технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших дій. Особливого значення тут набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкості до стресових ситуацій, здатності настроюватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічної стійкості при виконанні великої і напруженої тренувальної роботи, здатності контролювати зусилля, темп, швидкість, напрям рухів, розподіляти сили в змаганнях, а також вміння показувати у найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників активну боротьбу. Недаремно досвідчені тренери одним із критеріїв оцінки перспективності спортсменів вважають їх здатність показувати у фінальних стартах вищі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками і удосконалюються з великими труднощами.

Має свої особливості відбір у командних дисциплінах і видах спорту. Тут на відбір у команду впливають не лише індивідуальні можливості гравців, а й прийнятий у команді тактичний варіант, особливості тактики і техніки команди суперника. Не менш важливим є вміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів і власні, підпорядковувати інтересам команди прагнення особистого успіху. Таким чином, при комплектуванні команди необхідно орієнтуватись на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа в команді, характеру покладених на них функцій і завдань, відчуття колективізму та ін.

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

20. ПЛАНУВАННЯ І ОБЛІК У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

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

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

Перспективне планування охоплює тривалі періоди - як правило від 2 до 8 років. Воно може

стосуватися всього періоду багаторічного вдосконалення або й коротких проміжків - окремих етапів багаторічного вдосконалення, дво-, чотирирічних макроциклів. Останні - найбільш популярні в зв'язку з плануванням спортивної підготовки за чотирирічними і олімпійськими циклами.

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

Найчастіше використовують послідовний і паралельний методи планування.

Послідовний метод планування передбачає по чергову підготовку планів, відмінних, як правило, один від одного принциповою новизною, своєрідністю мети і завдань, засобів, методів. До таких планів у системі спортивної підготовки відносяться перспективні плани (багаторічної підготовки, окремих макроциклів), пов'язані між собою за принципом субординаційних відносин.

Паралельний метод планування використовують для підготовки споріднених, досить часто повторюваних планів. До них належать поточні й оперативні плани проведення типових змагань, побудови тренувань в споріднених одиницях структури тренувального процесу - періодах, мезо- і мікроциклах тощо.

Якість планування багато в чому залежить від досвіду і професійної підготовленості спортсмена й тренера. Аналізуючи на початковій стадії планування зміст тренування в передзмагальному мікроциклі й співставляючи проведену роботу зі спортивними результатами, досягнутими в змаганні, вони виявляють позитивні сторони і недоліки підготовки і на цій основі коригують передзмагальну підготовку. Заключна стадія паралельного планування здійснюється шляхом підготовки конкретних планів тренувальної і змагальної діяльності, в наступних аналогічних мікро- і мезоциклах тренування, змаганнях тощо.

Планування – необхідна умова управління підготовкою спортсмена до реалізації її мети і завдань. Перспективне планування спортивної підготовки повинно враховувати наступні організаційно-методичні положення:

- підрозділи процесу підготовки у відповідності з її мега-, макро-, мезо- і мікроструктурами;
- облік особливостей методики підготовки, пов'язаних з віком і кваліфікацією спортсмена: вікових меж фізичного розвитку і становлення спортивно-технічної майстерності; рівня підготовленості до початку спеціальних тренувань; особливостей методики тренування на окремих етапах багаторічної підготовки; сукупності засобів і методів тренувань тощо;
- систему змагальної діяльності як фактору вдосконалення спортивної майстерності, підвищення тренуваності, контролю за рівнем підготовленості спортсменів;
- використання додаткових факторів підвищення ефективності учбово-тренувального процесу і процесу підготовки в цілому, включаючи медичне і наукове забезпечення, виховання, самоосвіту, поліпшення умов життя й матеріально-технічних умов підготовки тощо.

Перспективні плани підготовки умовно поділяють на плани багаторічної підготовки, плани окремих етапів багаторічної підготовки і тренувальних макроциклів. Вони охоплюють в залежності від особливостей виду спорту, мети і завдань підготовки, календаря змагань періоди від декількох місяців до декількох років.

Зміст планів багаторічної підготовки повинен розкривати:

- загальну структуру і тривалість етапів початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень;
- стратегію багаторічної підготовки із врахуванням наголосу на розвиток окремих розділів і сторін підготовленості спортсменів на кожному з етапів і націлену на досягнення конкретних спортивних результатів;
- мету підготовки у вигляді проміжних результатів і показників різносторонньої

підготовленості як базової основи вищої спортивної майстерності;

- завдання підготовки і основні шляхи їх вирішення; динаміку обсягів та інтенсивності навантажень, склад і співвідношення засобів різної спрямованості;
- кількість і ранг змагань на етапах підготовки і запланований на них результат спортсмена.

Зміст планів окремих етапів підготовки повинен формуватися за участю таких елементів:

- структура етапів, тривалість і зміст макроциклів тренування, що входить у підготовку;
- мета і завдання у вигляді конкретних показників підготовленості, узгоджуваних з аналогічними показниками, включеними в багаторічний план, і шляхи їх реалізації;
- склад основних засобів підготовки і заходів підвищення її ефективності (періодичне використання умов середньогір'я, вибіркоче використання різноманітних засобів і методів тренування в зв'язку з віковими особливостями організму спортсменів тощо);
- динаміка тренувальних і змагальних навантажень і планових результатів,

В планах макроциклів повинні бути подані:

- .- календар змагань з основними завданнями і плановими результатами;
- зміст тренувального процесу за видами підготовки (фізична, технічна, тактична тощо);
- величини і раціональне співвідношення тренувальних і змагальних навантажень у різних періодах річного циклу;
- система комплексного контролю і управління різнобічною підготовленістю і змагальною діяльністю спортсменів;
- зміст, засоби і методи виховної роботи зі спортсменами.

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

Плани мезоциклів розкривають:

- вид, загальну структуру і тривалість мезоциклу, мету і завдання у вигляді обсягів і змісту тренувальних і змагальних навантажень, показників спеціальної підготовленості тощо;
- засоби і методи цілеспрямованого впливу на удосконалення різнобічної підготовленості та відновлення в зв'язку з загальними закономірностями становлення спортивної майстерності;
- особливості поєднання в структурі мезоциклу різних мікроциклів (втягуючих, формуючих, підвідних, змагальних, відновлюючих) ;
- систему поточного контролю підготовленості.

Плани мікроциклів готують у відповідності до завдань тренування на відповідному етапі.

В них уточнюють:

- засоби і методи спортивного тренування;
- динаміку обсягу й інтенсивність тренувальних навантажень, співвідношення навантажень різної переважаючої спрямованості;
- поєднання тренувальних і змагальних навантажень, засобів відновлення і стимуляції працездатності;
- поєднання і чергування занять з різноманітними за спрямуванням і величиною навантаженнями; ,
- засоби, методи й організаційні особливості поточного контролю і управління з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і їхніх реакцій на навантаження.

Плани тренувальних занять повинні розкривати:

- загальну структуру побудови тренувального заняття;
- форму організації заняття (індивідуальна, групова, самостійна) ;
- величину тренувального навантаження в занятті, його спрямованість;
- склад засобів і методів, їх зв'язок з вирішенням завдань, поставлених в конкретному занятті;
- зміст методів оперативного контролю і термінової інформації в процесі заняття;
- засоби відновлення і стимуляції працездатності тощо. Важливою частиною планування в системі спортивної підготовки є планування змагальної діяльності.

Перспективне планування змагальної діяльності в процесі багаторічної підготовки пов'язане з плануванням системи змагань. В перспективних планах змагальної діяльності

передбачають поетапне зростання спортивних результатів на етапах багаторічної підготовки. В умовах перспективного планування показники змагальної діяльності слід розглядати в нерозривному зв'язку з ростом показників різнобічної підготовленості спортсменів.

Поточне планування змагальної діяльності спрямоване на розробку її структури в серії змагань і покликане забезпечувати досягнення високих спортивних результатів відповідно до поточної підготовленості спортсмена в мезо- і мікроциклах.

Оперативне планування спрямоване на розробку структури змагальної діяльності для досягнення запланованого спортивного результату в черговому найближчому змаганні, старті, грі, поєдинку.

Облік переважно узгоджують з рядом спеціальних показників, які характеризують зміст процесу підготовки спортсменів. Обліку підлягають тренувальні навантаження, спортивні результати, показники підготовленості, ефективності змагальної діяльності й багато інших. Облік у співставленні з планами підготовки дає змогу оцінювати ефективність учбово-тренувального процесу і змагальної діяльності, здійснювати контроль за процесом підготовки спортсменів, уточнювати і вдосконалювати плани. До числа документів обліку, використовуваних в процесі підготовки спортсменів, відносять: журнал відвідування занять, щоденники спортсменів і тренерів, протоколи змагань, протоколи обстежень спортсменів з огляду на показники різнобічної підготовленості, особисті і лікарсько-контрольні картки тощо.

Щоденник спортсмена є основним документом обліку, що має всі необхідні дані для управління учбово-тренувальним процесом. В ньому фіксують дату, місце проведення заняття, його тривалість, зміст, дозування навантаження, профілактичні і відновлюючі заходи, педагогічного контролю, характеристики змагальної діяльності тощо. Щоденник ведуть для того, щоб спортсмен і тренер мали можливість систематично слідкувати за ходом виконання планів підготовки. Аналіз щоденника дає змогу тренеру і спортсмену вносити корективи в підготовку.

Комплексний контроль. В сучасних умовах ефективне управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю. Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Будь-який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання вирішуються лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості. Інакше кажучи, керуючій системі (тренеру) необхідна повна інформація про стан керованої системи (спортсмена) в найбільш екстремальних режимах функціонування. І якщо, наприклад, у тренера буде відсутня інформація про реакцію організму спортсмена на значне навантаження, а будуть лише відомості про кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку можна говорити про розрив одного зі шляхів зворотного зв'язку. Отже, система управління тренер – спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її ефективна робота. Система комплексного контролю включає в себе всі основні підсистеми контролю – педагогічного, медико-біологічного, біохімічного та психологічного. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, а також інтегральні характеристики змагальної та тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів. Зміст системи комплексного контролю має наступну спрямованість:

а) педагогічний та біомеханічний контроль – параметри техніко-тактичної підготовленості (ефективність, різноманітність, обсяг чи кількість ігрових дій); параметри спеціальної сили, швидкості, спритності, швидкісної витривалості, технічності виконання ігрових прийомів; параметри тренувального навантаження, сила удару; швидкість (дальність польоту м'яча, траєкторія польоту м'яча, швидкість польоту м'яча); кутові переміщення в суглобах; “вибухова” сила; параметри міжм'язової координації; параметри розвитку спеціальних якостей у контрольних вправах (з м'ячем або без м'яча); максимальна швидкість бігу.

Методи: хронометрія, динамометрія, акселерометрія, подометрія, дистанціометрія, відеомагнітоскопія, кінематографія, гоніометрія.

б) медико-біологічний контроль – ЧСС, ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровообігу печінки, ХОК, СОК, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; ГД; МВЛ; МСК; ЖЄЛ; ЛВН – ЛВР; упругов'язкі властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів.

Методи: пульсометрія, ритмовазометрія, сфігмоманометрія, електрокардіографія, векторкардіографія, полікардіографія, фонокардіографія, плетизмографія, тетраполярна реографія, оксигемометрія, ехокардіографія, пневмотахометрія, спірометрія, електроміографія, електрофосфометрія, стабіографія, велоергометрія.

в) біохімічний контроль – лактат; сечовина; глюкоза; креатин; неорганічний фосфор у крові; КЩР крові; катехоламіни у сечі;

г) психологічний контроль – параметри, що характеризують психомоторні якості (перцептивні, психомоторні, психологічна витривалість); швидкість та точність реакції вибору з 2-4 альтернатив; точність антиципальної реакції на рух об'єкту в інтервалах часу від 0,3 до 0,5 с; «відчуття» часу; точність ймовірного прогнозу під час реагування на рівновірогідні сигнали; властивості особистості; квазістаціонарна різниця потенціалів; ЕКС; КГССМ; тремер; здатність до самоконтролю та саморегуляції; параметри психофізіологічної сумісності у команді; здатність до оперативного мислення.

Методи: хронорефлексометрія; мультиметрія; потенціометрія (біометрія); частотометрія; віброметрія; РДО; анкетні методи.

Управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації пов'язане з вибором оптимальних тренувальних впливів на організм спортсменів (вправ, методів, програм тренування), які були б адекватні стану і допомагали зростанню тренуваності [7]. Тому ефективне управління станом спортсменів і переведення їх на більш високий рівень працездатності можливе лише при комплексному обстеженні всіх сторін їх підготовленості. Комплексний контроль здійснюється на різних етапах тренувального процесу спортсменів.

21. ЗМАГАННЯ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Результат змагальної діяльності

Спортивні змагання в олімпійському спорті є тим центральним елементом, який визначає усю систему організації, методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливе існування самого спорту. Тому олімпійський спорт значною мірою може розглядатися як сфера знань і діяльності, спрямована на забезпечення функціонування і розвитку змагань.

Спортивний результат як продукт змагальної діяльності, який має самостійну цінність для спортсмена, тренера, глядачів, спортивних організацій, країни і т.д., обумовлюється великою кількістю факторів. У змаганнях виявляються дієвість організаційних і матеріально-технічних основ підготовки, системи відбору і виховання резерву для олімпійського спорту, кваліфікація тренерських кадрів і ефективність системи підготовки фахівців, рівень спортивної науки і результативність системи науково-методичного і медичного забезпечення підготовки та ін.

Спортивний результат оцінюється як самим спортсменом, так і суспільством, з врахуванням рівня змагань, складу учасників, рівня конкуренції та умовами змагальної боротьби. Природно, що високий результат, який показаний на змаганнях високого рівня, в умовах жорсткої конкуренції рівних за силами суперників ціниться особливо високо.

На суспільну оцінку спортивного результату великий вплив має вид спорту, конкретний вид змагань, а також популярність спорту в тому або іншому регіоні світу. (в США: теніс, бейсбол, баскетбол; в Пн. Європі: лижні гонки, гірськолижний, ковзанярський спорт, в Сх. Європі: важка атлетика, греко-римська та вільна боротьба, футбол.

У спортивних змаганнях відбувається максимальна реалізація можливостей спортсменів і команд, зіставлення рівня їх підготовленості, досягнення найвищих результатів, перемог, встановлення рекордів.

Спортивні результати, які перевищують раніше досягнуті на офіційних змаганнях певного рангу, фіксуються як *рекорди*.

Рекорди реєструються в тих видах спорту, де результат може бути визначений в одиницях маси, відстані, кількості попадань, часу і т. ін.. безпосередньо або за допомогою спеціальних таблиць в умовних очках (л\а та ковзанярських багатоборства та ін.)

Для реєстрації рекорду необхідно, щоб результат був показаний в офіційних змаганнях, які проводяться у відповідності з вимогами, які встановлені федерацією (міжнародною, континентальною, національною) з даного виду спорту. До цих вимог відносяться: кваліфікація суддівської колегії, умови місця проведення змагань, кількість та кваліфікація учасників, якість обладнання та інвентарю.

У видах спорту (марафон, гребля, лижний спорт) в яких на спортивний результат великий вплив мають умови місцевості та складність траси, де проводяться змагання, реєструються не рекорди, а фіксуються вищі досягнення.

В залежності від масштабу змагань розрізняють світові, олімпійські, регіональні, континентальні, національні, територіальні, відомчі і вищі досягнення спортивних організацій.

Для досягнення рекордів у сучасному спорті потрібні не лише правильно розвинуті природні задатки, але й високоякісний спортивний інвентар, благоприємні кліматичні та погодні умови, відповідний психологічний стан та ін.

Змагання характеризуються наявністю конкуренції між їх учасниками. При цьому суперництво виникає не лише між спортсменами і тренерами. У конкурентні відносини вступають національні олімпійські комітети і національні федерації, організатори системи підготовки спортсменів і керівники команд, науковці, лікарі, фахівці служб забезпечення, фірми-постачальники спортивного інвентарю і устаткування, спортивної форми, тренажерів, діагностичних приладів і інших товарів для спорту, уболівальники.

Конкуренція між спортсменами оцінюється за об'єктивними характеристиками змагань результатів (щільність і рівень); за процесом змагань (їх рівень, кількість спортсменів однакового класу); за умовами змагань (кількість уболівальників, увагу преси і т. п.), а також за суб'єктивними характеристиками результатів і процесу змагань (думка спортсменів, уболівальників, фахівців). Таким чином, конкурентні відносини є основним типом стосунків в процесі спортивних змагань.

За цільовими установками масовий спорт пов'язаний із змаганнями, в яких як метою є сам процес змагальної боротьби. В олімпійському спорті істотне значення має цільовий акцент, який пов'язаний з перемогою, результатом або заняттям певного місця. Конкуренція, тим паче освітлювана засобами масової інформації, - важливий чинник підвищення привабливості і видовищності змагань.

Проте окрім суперництва як форми протиріч, обумовлених протилежністю цільових установок учасників змагань, створюються умови для об'єднання спортсменів і фахівців загальними інтересами - підвищенням авторитету виду спорту, його видовищності і популярності, обміном досвіду підготовки і діяльності змагання, досягненнями в галузі спортивної науки, розробки інвентарю і обладнання і т. д. Практика олімпійського спорту рясніє прикладами тісної співпраці і взаємодопомоги в процесі змагань.

Спортивні змагання як явище соціальною життя підкоряються основним принципам, діючим в будь-якій людській діяльності (праці, навчанні, мистецтві та ін.), : гласність, порівняність результатів і можливість практичного повторення досвіду.

Гласність гарантується різнобічною інформацією, присутністю глядачів. Це створює умови для громадського контролю за поведінкою спортсменів, служить одній з форм обміну досвідом.

Порівнянність результатів забезпечується дією правил змагань, об'єктивними способами реєстрації спортивних досягнень, рівністю умов для спортсменів.

Можливість практичного повторення досвіду в змаганнях визначається їх періодичністю, традиційністю, стабільністю календаря, правилами відбору і допуску до змагань. Цей принцип має значення не лише для зростання і стабілізації на високому рівні спортивної майстерності, але і активізує усю діяльність змагання.

Велике значення змагань як потужного чинника мобілізації функціональних резервів організму, вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена - технічною, тактичною, психологічною. Тому змагання розглядаються як один з найефективніших і незамінних засобів підготовки спортсмена.

Види спортивних змагань

Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання підрозділяються на різні види.

Великі офіційні змагання завершають тривалі етапи підготовки, дозволяють оцінити дієвість системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання можуть вирішувати завдання відбору спортсменів для участі у найважливіших змаганнях, бути ефективним засобом вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів.

Виділяють підготовчі, контрольні, такі, що підводять (модельні), відбіркові і головні змагання

Підготовчі змагання У цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки і тактики діяльності змагання спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до навантажень змагань та ін. При цьому підвищується рівень тренуваності спортсмена, отримується досвід змагання.

Контрольні змагання дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. У них перевіряється міра оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до навантажень змагань. Результати контрольних змагань дають можливість коригувати побудову процесу підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

Підвідні змагання (модельні) Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотириріччя. Підвідні змагання можуть бути як спеціально організовані в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні змагання. Вони повинні моделювати повністю або частково майбутні головні змагання.

Відбіркові змагання проводяться для відбору спортсменів в збірні команди і для визначення учасників особистих змагань вищого рангу. Відмітною особливістю таких змагань є умови відбору : завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступити в головних змаганнях. Відбірковий характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

Головні змагання. Головними змаганнями є ті, в яких спортсменові необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях спортсменові необхідно виявити повну мобілізацію наявних техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну націленість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

Цілком природно, що в олімпійському спорті центральне місце займають великі комплексні змагання - Ігри Олімпіад і зимові Олімпійські ігри, чемпіонати світу, найбільші континентальні і регіональні змагання, а також такі великі комплексні змагання, як всесвітні Універсіади.

Кількість стартів, в яких спортсмен бере участь, істотно коливається. Найбільша кількість стартів у підготовчих, контрольних і підвідних змаганнях.

Регламентация та способи проведення змагань

Спортивні змагання регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань визначають: організацію змагань з виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць змагань, інвентарю і устаткування; склад суддівської колегії і її обов'язки; правила суддівства; правила поведінки і дій учасників та ін.

У правилах змагань відбивається прагнення якомога чіткіше диференціювати і об'єктивізувати різні пункти, максимально зменшити вірогідність впливу зовнішніх чинників на результат змагань. Проте не дивлячись на те, що багато пунктів правил відбивають об'єктивно вимірювані параметри (тривалість гри, поєдинку, сутички, час виходу на поміст або доріжку, паузи між підходами, спробами і т. п.), залишається велика кількість пунктів, виконання яких залежить від кваліфікації і сумлінності суддів. У видах спорту, в яких результат може бути визначений часом, відстанню і т. д. (плавання, легка атлетика, стрільба та ін.) вплив суб'єктивних оцінок суддів на підсумки змагань невеликий. Проте в ігрових, складно-координаційних видах, спортивних єдиноборствах суб'єктивна оцінка суддів, їх здатність приймати рішення в суворій відповідності з правилами виявляється вирішальною для об'єктивного розподілу зайнятих місць.

Міжнародні спортивні федерації постійно працюють над вдосконаленням правил змагань, прагнучи об'єктивізувати систему оцінки їх результатів, зробити змагання видовищнішими і цікавішими для глядачів і засобів масової інформації.

Документом, який визначає умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є Положення про змагання. Розробка Положення про змагання і своєчасна розсилка його зацікавленим організаціям покладається на організаторів цього змагання.

У Положенні визначаються: назва змагань (класифікаційні, першість і т. д.); мета і завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом та ін.); допуск до участі (вік, кваліфікація, членство країни НОК, спортивному товариству і т. д.); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по днях змагань; умови проведення, способи оцінки і визначення результатів; кількість учасників; порядок визначення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі в змаганнях і терміни її представлення та ін.

Положення про змагання є важливим чинником, що регламентує певною мірою розвиток спорту. Так, наприклад, допуск до участі в змаганнях тільки спортсменів високої кваліфікації незаперечно спричинить скорочення масовості, що в майбутньому негативно може позначитися і на високій майстерності. Розширення складу учасників змагань по кваліфікації, віку і підлозі позитивно впливає на розвиток спорту: розширення кола спортсменів і їх демографічна різноманітність; збільшення (у зв'язку з цим) кількості необхідних тренерських кадрів і їх вікова і кваліфікаційна спеціалізація (непідготовлених дітей, хлопців, дорослих, новачків і кваліфікованих спортсменів); розвиток матеріально-технічної бази спорту і т. д.

У олімпійському спорті застосовуються різні способи проведення змагань. Вибір способу залежить від виду спорту і традицій проведення змагань в цьому виді; мети змагань; кількості учасників і місця проведення; можливостей суддівської колегії, часу, виділеного на проведення змагань і т. д.

У більшості видів спорту основними способами проведення змагань є: коловий, відбірково-коловий, змішаний і спосіб прямого вибування.

Коловий спосіб. Під час проведення змагань цим способом усі учасники змагань (спортсмен або команда) зустрічаються з усіма суперниками по черзі. Результати зустрічей (перемоги, поразки, нічий, оцінені в очках) враховуються при визначенні порядкового місця, зайнятого спортсменом (командою). Вище місце присуджується спортсменові (команді), яка набрала велику суму очок.

Під час проведення змагань коловим способом виникають випадки, коли одну і ту ж суму очок набирає два або декілька учасників (команд). У таких випадках перевага віддається спортсменові або команді відповідно до умов, регламентованих в Положенні про змагання. Визначальними умовами в перевагу того або іншого спортсмена (команди) при рівності набраних очок, можуть бути: перемога спортсмена (команди) в особистій зустрічі цих учасників; перевага у кількості перемог у даного спортсмена (команди); краще співвідношення нанесених і отриманих уколів (фехтування та ін.), забитих і пропущених голів (футбол), виграних і програних очок (баскетбол, боротьба та ін.) і т. д. Положенням про змагання може бути передбачено, що при рівності очок у декількох учасників для визначення зайнятого місця між ними можуть бути призначені додаткові зустрічі.

Відбірково-коловий спосіб. При проведенні змагань цим способом учасників (команди) розділяють спочатку на попередні групи, в яких кожен спортсмен (команда) зустрічається з усіма суперниками цієї групи. Потім спортсмени, що зайняли кращі місця в групі (у більшості видів спорту 1-3 місця, але не більше 50 % учасників цієї попередньої групи), переходять в наступний тур змагань. Цих учасників знову розбивають на групи, які проводять поєдинки між собою для наступного відбору, аж до фінальної зустрічі (туру), в якій і визначають переможця змагань.

При досить великій кількості учасників спортсменів (команд) відбірково-коловий спосіб дозволяє учасникам придбати певний змагальний досвід (у турах, які проводяться коловим способом). При цьому, певною мірою, об'єктивно виявляються найсильніші спортсмени (команди).

Змішаний спосіб. Усі спортсмени (команди) заздалегідь беруть участь в одному-трьох турах, що проводяться відбірково-коловим способом. Потім переможці попередніх змагань зустрічаються між собою за жеребкуванням способом прямого вибування. Кількість фіналістів, як і кількість переможців попередніх змагань, визначається Положенням про змагання. Фінальні поєдинки проводяться коловим способом.

Можливі варіанти змішаного способу, коли після турів, проведених відбірково-коловим способом, фінальні поєдинки проводяться способом прямого вибування.

Як правило за такою системою проводяться популярні в США і багатьох країнах Європи змагання в спортивних іграх, серії стикових ігор (плей-офф), які є, багатоступенною системою змагань. На першому етапі команди проводять змагання у своїх лігах або групах. На другому етапі кращі команди першого етапу (Положення про змагання визначає їх кількість в кожній групі, лізі) проводять колові змагання в два тури або більше. На третьому етапі проводиться серія стикових четверть-фінальних ігор з вибуванням після кожної серії (наприклад, команда, що зайняла 1 місце, грає з командою, що зайняла останнє місце, і т. д.). Звичайно, суперники зустрічаються двічі або навіть чотири рази. Після цієї серії переможці пар проводять півфінальні матчі (або серії ігор), в яких виявляються дві команди, що грають за перше місце. Так само розігруються і інші місця. Популярність цієї системи і її поширення в останні роки багато в чому пов'язані з прагненням зробити змагання максимально видовищними і інтригуючими, з непередбачуваним результатом і, через це, привабливими в комерційних цілях (телебачення, лотереї, тоталізатори і т. п.).

Незацікавленість виявлення переможців в змаганнях, що проводяться змішаним способом, багато в чому залежить від характеру жеребкування. Найбільш об'єктивним є розсіювання спортсменів (команд) за попередніми групами відповідно до їх спортивної кваліфікації, яка визначається за результатами попередніх змагань.

Спосіб прямого вибування. У змаганнях, що проводяться цим способом, учасник (команда), яка програла поєдинок, вибуває з подальших змагань.

Проте можливі утішливі поєдинки між спортсменами, які програли, що дозволяє їх переможцям продовжувати подальші змагання. Допускається також варіант вибування спортсмена з подальших змагань не після першої поразки, а після двох. При проведенні змагань способом прямого вибування на результат змагань великий вплив робить жеребкування спортсменів (команд), яка може звести в поєдинку найсильніших і слабкіших.

Тому важливим моментом об'єктивізації проведення змагань у такий спосіб також являється розсіювання учасників, що істотно впливає на неупередженість виявлення переможців. Незалежно від способів проведення, змагання можуть складатися з двох основних сходинок: попередніх і фінальних. Природно, що залежно від кількості учасників між попередніми і фінальними змаганнями можуть бути проміжні сходи: 1/8, 1/4, 1/2 фінали.

У легкій атлетиці, важкій атлетиці, плаванні і інших спортивних дисциплінах можуть проводитися змагання, що складаються з двох етапів : кваліфікаційного і основного. У процесі кваліфікаційного етапу проводиться відбір спортсменів для участі в основному етапі. При цьому встановлюється кваліфікаційний норматив. Спортсмени, що виконали його, допускаються до участі в основних змаганнях, де і визначаються переможці.

Спортивні змагання можуть бути *особистими, командними і особисто-командними*.

У особистих змаганнях визначаються місця усіх спортсменів, які беруть участь, переможці і призери.

У особисто-командних змаганнях, окрім особистих місць учасників за зайнятими ними місцями, визначаються також і місця команд, які беруть участь. Характерною особливістю особисто-командних змагань є те, що усі учасники, у тому числі і спортсмени одного колективу, змагаються між собою.

У командних змаганнях визначаються тільки місця, зайняті командами. На відміну від особисто-командних, в командних змаганнях учасники однієї команди змагаються тільки із спортсменами інших команд.

У спортивних іграх (футбол, баскетбол, волейбол та ін.), а також у веслуванні (окрім лодок-одиночок) практично проводяться тільки командні змагання. У інших видах спорту можуть проводитися особисті, особисто-командні і командні змагання.

Визначення результату в змаганнях

Різні види спорту за способом визначення результату змагання можуть бути згруповані в чотири групи:

1. Види з об'єктивно метрично вимірюваним результатом.
2. Види, в яких результат визначається умовними одиницями (балами, очками), які присуджуються за виконання обумовленої програми змагань.
3. Види, в яких спортивний результат визначається кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях (очках) за виконані дії у варіативних ситуаціях.
4. Комплексні види спорту.

До першої групи відносяться види спорту, в яких спортивний результат вимірюється за часом, відстанню, масою снарядів, точністю. Сюди входять:

- види спорту з відносно постійними умовами змагань: легка атлетика, плавання, важка атлетика, велосипедний спорт (трек), стрілецький спорт, ковзанярський спорт та ін.

Змагання за перерахованими видами спорту проходять на стандартних спортивних аренах (стадіонах, басейнах, залах, тирах і т. д.) з відносно постійними зовнішніми умовами;

- види спорту з непостійними умовами проведення змагань : лижний, гірськолижний, парусний спорт, велосипедний (шосе) та ін. Відмінною рисою змагань в цих видах спорту є мінливість профілю трас і умов, що пред'являє своєрідні вимоги до змагальної діяльності, а значить, і підготовленості спортсменів.

Особливість змагальної діяльності спортсменів в цій групі видів спорту полягає в тому, що спортсмен заздалегідь знає об'єктивний рівень своїх результатів і результатів майбутніх суперників. Природно, що знання (навіть відмінне) рівня результатів дозволяє ясніше їх планувати, вибирати тактику змагальної поведінки в процесі змагальної боротьби.

До другої групи входять види спорту, в яких спортивний результат визначається судьями суб'єктивно в умовних одиницях за зовнішнім сприйняттям про точність, складність і красу виконаних спортивних вправ. До цієї групи відносяться :

- спортивна і художня гімнастика, акробатика, стрибки у воду, синхронне плавання та ін.;
- стрибки на лижах з трампліну, фігурне катання на ковзанах та ін.

У стрибках на лижах з трампліну кінцевий результат залежить як від дальності польоту, так і від оцінки його краси. У фігурному катанні остаточний результат визначається як оцінкою виконання вправ в балах, так і сумою зайнятих спортсменом місць, присуджених судьями за загальним враженням про виступ спортсмена в окремих видах змагань.

Третя група представлена наступними трьома підгрупами:

- види спорту, в яких спортивний результат визначається досягнутим кінцевим ефектом за встановленими правилами змагань час, який має бути повністю вичерпаний (футбол, хокей, баскетбол, гандбол та ін.);
- види спорту, в яких, незважаючи на лімітований правилами час змагання, поєдинку (боротьба, бокс, фехтування), можливе прискорене досягнення перемоги в двох варіантах: 1) виконання дії, яка дає так званий "чистий" вииграш, : нокаут в боксі, "чиста" перемога в боротьбі; 2) досягнення перемоги при вииграші певної кількості очок раніше, ніж закінчиться обумовлений правилами час (фехтування);
- види спорту, в яких перемога визначається обумовленим кінцевим ефектом, але змагання не обмежені часом їх проведення (теніс, настільний теніс, волейбол та ін.).

Четверта група об'єднує комплексні види спорту - сучасне п'ятиборство, біатлон, лижне двоборство, легкоатлетичне десятиборство та ін.

Особливістю діяльності змагання в цих видах спорту є можливість компенсаторного взаємодії і переважного впливу на кінцевий спортивний результат, які включені в цей комплекс окремих спортивних дисциплін.

Змагальна діяльність в цих видах спорту вимагає обліку як особливостей окремої спортивної дисципліни, так і обліку позитивних і негативних чинників, які витікають зі своєрідності комплексу, індивідуальних переваг в тій чи іншій спортивній вправі та ін. Особливо специфічним в цьому відношенні є біатлон, змагання в якому проходять не окремо по видах спорту (гонка і стрільба), а одночасно, що ускладнює змагальну діяльність спортсмена.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів

До умов, що впливають на змагальну діяльність спортсменів відносяться: особливості місця проведення змагань; поведінка уболівальників; устаткування місця проведення змагань; географічне положення місця проведення змагань; характер суддівства; поведінка тренерів та ін.

Розглянемо перераховані умови проведення змагань.

Особливості місця проведення змагань.

В зв'язку із збільшеною престижністю спорту і гострим суперництвом спортсменів місце проведення змагань надає усе більше значення. Чинник "свого" і "чужого" поля стає одним з найважливіших при визначенні тактичних завдань в ігрових видах спорту - футболі, баскетболі, гандболі, хокеї, волейболі. У футболі при проведенні деяких змагань в два кола при рівності набраних очок переможець визначається за більшою кількістю забитих голів на чужому полі (один гол на полі супротивника зараховується в цьому випадку за два). Природно, що таке положення значно впливає на вибір стратегії змагальної діяльності, загального тактичного плану конкретної гри та ін.

Особливості місця проведення змагань набувають усього більшого значення і для інших видів спорту. Це пов'язано з багатьма причинами, що розглядаються нижче.

Поведінка уболівальників. Уболівальники своєю поведінкою створюють певний психологічний фон проведення змагань. Реакція уболівальників (навіть в межах етичних норм) впливає на стан спортсмена, оскільки створюється позитивний або негативний емоційний фон проведення змагань.

Устаткування місць проведення змагань і інвентар. При виборі тактики змагань і особливостей безпосередньої підготовки до старту слід враховувати якість покриття (штучне, дерев'яне, природне та ін.); час проведення (уранці, вдень, увечері); розклад змагань (звичне, незвичне); характер освітлення (природне, штучне, його розташування), якість інвентарю,

устаткування (сучасне, застаріле, звичне, незвичне) і допоміжних приміщень (зручні, незручні); відстань спортивної бази від місця проживання спортсменів; наявність і якість місць відпочинку і умов для відновлення та ін.

Практика переконливо свідчить про те, що зростання результатів в більшості олімпійських видів спорту обумовлене впровадженням нового спортивного устаткування і інвентарю не в меншій мірі, ніж відбором талановитих спортсменів і раціоналізацією системи їх підготовки. Нове спортивне устаткування і інвентар здатні істотно змінити структуру змагальної діяльності, техніку і тактику виду спорту, систему підготовки спортсменів. Найяскравіше підтвердження цьому ми бачимо в таких видах спорту, як велоспорт, спортивна гімнастика, окремі види легкої атлетики (стрибки з жердиною, метання списа), гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, бобслей, санний спорт та ін.

Географічні і кліматичні умови. Кліматичні і географічні особливості слід обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності. Так, наприклад, змагання в середньогір'ї вимагають обов'язкового обліку впливу гіпоксії на організм спортсмена. Не менш серйозна увага має бути звернена на необхідність адаптації спортсменів до умов жару і підвищеної вологості. Часова різниця впливає на сталий добовий ритм рухової і вегетативної функції спортсменів, що також повинне враховуватися як в процесі підготовки, так і безпосередньо під час змагань. Окремі змагання пов'язані з комплексом труднощів. *Наприклад, спортсмени європейських країн на Іграх Олімпіади 1996 р. в Атланті зіткнулися не лише з проблемою тимчасової адаптації, але і необхідністю пристосування до умов жару і високої вологості.*

Характер суддівства. Організатори змагань повинні забезпечувати змагання кваліфікованим і об'єктивним суддівством. Проте, як і всяка інша людська діяльність, суддівство змагань несе в собі визначену долю суб'єктивізму. Звичайно, і кваліфікація суддів буває різною. Але іноді спостерігаються факти явного, умисне суб'єктивного суддівства змагань. Це особливо відноситься до суддівства міжнародних змагань суддями, які у своєму відношенні до спорту виходять з політичних, ідеологічних або комерційних міркувань. І якщо проблема суб'єктивності суддівства у видах спорту з метрично вимірюваним результатом (перша група) є менш гострою, то у видах спорту, в яких результат оцінюється суддями в умовних одиницях (друга група) і кінцевим ефектом (третья група), вона може виявитися центральною і такою, що визначає не лише результат окремих стартів, але і усіх змагань. *Наскільки великий вплив цього чинника на результат виступу в змаганнях, можна судити вже по одному факту: в основі концепції підготовки збірних команд ГДР до Олімпійських ігор 1976-1988 рр. була орієнтація на розвиток тільки тих видів спорту, в яких на результат виступу вплив якості суддівства мінімальний, : легка атлетика, плавання, веслування, ковзанярський спорт, бобслей, санний спорт і т. д.*

Проблема суддівства постійно знаходиться в полі зору фахівців, що готують спортсменів і команди до виступу в спортивних іграх, єдиноборствах, видах спорту із складною координацією рухів. Є безліч випадків в історії сучасного олімпійського руху, коли вільні або мимовільні суддівські помилки привели до необ'єктивності при виявленні переможців найбільших змагань (у тому числі і Олімпійських ігор) в гімнастиці, фігурному катанні, боротьбі, боксі, ватерполо і інших видах спорту.

Слід підкреслити, що в правилах змагань з багатьох видів спорту (спортивна і художня гімнастика, стрибки у воду, синхронне плавання, фігурне катання та ін.) немає чітко диференційованих критеріїв оцінки таких показників, як видовищність виконання вправ, артистизм спортсмена, оригінальність застосованих прийомів і елементів, насичення і інтенсивність виконання, складність і послідовність виконання вправ і інших, які мають важливе значення для визначення переможців. Це лише підтверджує, що для побудови адекватного плану змагальної діяльності спортсмена необхідно враховувати склад суддівської колегії, досвід і манеру суддівства окремих суддів, суб'єктивно можливі варіанти оцінки змагальних виступів та ін.

Поведінка тренерів. Незважаючи на відомі (частково визначені правилами змагань) норми поведінки тренерів, напруженість змагань позначається на характері їх поведінки. По

відношенню до змагальних дій спортсмена поведінку тренерів в умовах змагань можна класифікувати як сприяючу, заважаючу й індіферентну. Кваліфікований спортсмен, який знає характер поведінки свого наставника в екстремальних умовах змагань, обов'язково враховує можливі втручання тренера в хід змагань і відповідно з цим передбачає можливу корекцію плану змагальної діяльності.

Тренери повинні завчасно планувати різні варіанти дії для зміни змагальних дій спортсменів, не піддаючись емоціям, оскільки це може привести до непродуманих рішень, конфліктних ситуацій, порушення ефективної техніко-тактичної схеми ведення боротьби.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 280 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
4. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
6. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
10. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книгаБогдан, 2009. – 672 с.

Додаткова література

11. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.
12. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
13. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я.. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації. - Луцьк : Вежа-Друк, 2021. - 112 с.
14. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.
15. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота [навчальний посібник]. – Черкаси: Вид. ЧНУ – 2013. – 278 с.

Навчально-методичне видання

Мудрик Жанна Станіславівна
Добринський Володимир Семенович
Деделюк Ніна Автономівна

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З КУРСУ
“ТЕОРІЯ СПОРТУ”

*для студентів
інститутів та факультетів
фізичної культури і здоров'я*

Редактор і коректор
Верстка

Підп. до друку 12.2011. Формат 60x84 1/16. Папір офс. Гарн. Таймс. Друк цифровий.
Обсяг 4,88 ум.друк.арк., 3,5 обл.-вид. арк.. Наклад 100пр. Зам.1546.

Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Волинського національного університету ім.
Лесі Українки (43025 м.Луцьк, просп..Воли,13). Свідоцтво Держкомінформу ДК № 590 від
07.09.2001.