

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

А. В. Кошура

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

*Навчальний посібник*



Чернівці

Чернівецький національний університет

2021

**УДК 796.015.1(075.8)**  
**К–765**

Друкується за ухвалою Вченої ради  
Чернівецького національного університету  
імені Юрія Федьковича  
(протокол № 7 від 30 червня 2021 р.)

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Боднар Я. Б.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

**Гах Р. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету.

**К–765** Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб.  
– Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. – 120 с.

Посібник складено згідно з програмою для університетів, інститутів та коледжів з фізичного виховання. Він зорієнтований на оволодіння студентами системою знань, необхідних для проведення навчально-тренувальних занять із виду спорту.

Для студентів факультетів фізичної культури та спорту закладів вищої освіти.

**УДК 796.015.1(075.8)**  
© Чернівецький національний  
університет, 2021

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТУ .....</b>	<b>3</b>
1.1. Основні поняття, що стосуються спорту. Класифікація видів спорту .....	3
1.2. Соціальні функції спорту. Основні напрями в розвитку спортивного руху.....	7
1.3. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки.....	15
1.4. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку спорту .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....</b>	<b>28</b>
2.1. Цілі і завдання спортивного тренування .....	28
2.2. Засоби спортивного тренування .....	30
2.3. Методи спортивного тренування.....	33
2.4. Принципи спортивного тренування .....	39
2.5. Основні сторони спортивного тренування .....	49
2.6. Тренувальні та змагальні навантаження.....	67
<b>РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>76</b>
3.1. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура .....	76
3.2. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах).....	82
3.3. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах) .....	85
3.4. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах) .....	87
<b>РОЗДІЛ 4. ТЕХНОЛОГІЯ ПЛАНУВАННЯ В СПОРТІ.....</b>	<b>93</b>
4.1. Загальні положення технології планування в спорті.....	93
4.2. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах .....	97
4.3. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі.....	98
4.4. Оперативне планування.....	101
<b>РОЗДІЛ 5. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ Й ОБЛІК У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>102</b>
5.1. Контроль за змагальними й тренувальними впливами .....	104
5.2. Контроль за станом підготовленості спортсмена .....	105
5.3. Облік у процесі спортивного тренування.....	107
<b>РОЗДІЛ 6. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>	<b>109</b>
Питання до диференційованого заліку та іспиту .....	117
Рекомендована література .....	118

## **РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТУ**

1.1. Основні поняття, що стосуються спорту. Класифікація видів спорту.

1.2. Соціальні функції спорту. Основні напрями в розвитку спортивного руху.

1.3. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки.

1.4. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку спорту.

### **1.1. Основні поняття, що стосуються спорту. Класифікація видів спорту**

Будучи багатограними суспільним явищем, спорт є сферою підготовки людини до трудової чи інших видів діяльності, а також задоволенням духовних потреб суспільства і водночас зміцненням і розширенням інтернаціональних зв'язків, також одним із важливих засобів етичного та естетичного виховання. Спорт як продукт суспільного розвитку є органічною частиною культури суспільства та залежно від конкретних соціальних умов набуває різних рис і форм.

Специфічним для спорту є те, що кінцевою його метою є фізичне вдосконалення людини, яке здійснюється в умовах змагальної діяльності, без якої він не може існувати. Змагальна діяльність проходить в умовах офіційних змагань з установкою на досягнення високого спортивного результату.

Спорт можна визначити як власне змагальну, специфічну форму, якою є система змагань, історично сформована у сфері фізичної культури як специфічна галузь виявлення й уніфікованого порівняння можливостей людини.

Однак спорт не можна розглядати тільки як змагальну діяльність, він має і більш глибокий зміст. Це зумовлено соціальною природою та роллю спорту в суспільстві.

Безумовно, що досягнення високих результатів у галузі спорту не є можливим без системної, добре налагодженої, продуманої підготовки спортсмена, що виявляється у царині різних міжособистісних контактів, які

формується у спілкуванні й співпраці тренерів, спортсменів та суддів, між організаторами та глядачами. Реалізація роботи системи спорту відбувається у різний спосіб та на різних рівнях, які включають як спортивний колектив, так і змагання різного міжнародного рівня.

Спорт розглядають як власне змагальну діяльність та специфічну підготовку до неї, як специфічні відносини, певні норми та досягнення у галузі цієї діяльності.

У всьому світі розвиток спорту зумовив виникнення та розповсюдження багатьох окремих видів спорту, що їх у наш час нараховують більше двохсот. Кожен вид спорту характеризується певним предметом змагання, специфічним складом елементів, певними способами здійснення спортивної боротьби та конкретними правилами змагань. А найпоширеніші види спорту включені до програми літніх та зимових Олімпійських ігор.

Усі види спорту за характером рухової активності й особливостями предмету змагань можна поділити на такі групи:

*1-ша група* – види спорту, що характеризуються активною руховою діяльністю спортсменів з граничним виявом фізичних та психічних якостей. У таких видах спорту спортивні досягнення залежать насамперед від певних рухових можливостей спортсмена. Ця група включає більшість видів спорту, є найбільш поширеною;

*2-га група* – види спорту, в операційній основі яких дії, що стосуються управління спеціальними технічними засобами пересування, серед яких літак, яхта, автомобіль, мотоцикл тощо. У цих видах спорту спортивний результат багато в чому залежить від уміння ефективного управління технічним засобом, а також якістю його виготовлення;

*3-тя група* – види спорту з жорстко лімітованою руховою активністю, що зумовлена ураженням цілі спеціальною зброєю (дартс, стрільба);

*4-та група* – види спорту, для яких характерне зіставлення результатів модельно-конструкторської діяльності, це, до прикладу, авіамоделі, автомоделі;

*5-та група* – види спорту, у яких основний зміст визначається на

змаганнях у спосіб абстрактно-логічного обігрування суперника, сюди вналежнено шашки, шахи, шашки, бридж тощо;

*б-та* групу формують багатоборства, що складаються зі спортивних дисциплін, які входять до різних груп видів спорту, таких як біатлон, морське багатоборство, службові багатоборства, спортивне орієнтування, полювання на лисиць тощо.

Зазначимо, що досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови добре налагодженої система підготовки спортсмена, яка є сукупністю методичних основ, організаційних форм та умов тренувально-змагальної дії, що оптимально взаємозв'язані між собою на основі певних принципів, які забезпечують найкращий рівень готовності спортсмена до найвищих спортивних досягнень.

Систему підготовки спортсмена формують такі блоки:

- система відбору та спортивної орієнтації;
- спортивне тренування;
- система змагань;
- поза змагальні та позатренувальні фактори оптимізації тренувально-змагального процесу.

Основну підготовчо-тренувальну діяльність спортсмени здійснюють в умовах спортивного тренування, яке є головною формою підготовки спортсмена, яка у свою чергу є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ та спрямованим на управління спортивним розвитком спортсмена, зумовлює готовність спортсмена до досягнення більш високих результатів.

Змагання є найважливішим компонентом у системі підготовки спортсмена. Змагання є метою, засобом і методом підготовки спортсмена. Змагання є спеціальною сферою, у якій здійснюється діяльність спортсмена, яка дозволяє об'єктивно порівняти конкретні його здібності, а також може забезпечити максимальні прояви цих здібностей.

Досягнення високих спортивних результатів, найвищий рівень готовності

до виступу на змаганнях можливі лише за умови введення сучасного наукового й методичного забезпечення усієї цілісної системи підготовки. Саме тому варто оперувати поняттям «школа спорту», що тлумачиться як система підготовки спортсмена, яка сформувалася на основі новітніх наукових досліджень та передової спортивної практики.

Поняття «спортивна діяльність» та «змагальна діяльність» широко поширені у практиці спорту. Найчастіше їх вживання ототожнюють, проте є певні відмінності у змісті та смисловому значенні кожного з них.

Спортивна діяльність характеризує спорт як багатогранне суспільне явище, що торкається різних сфер діяльності людини. Досягнення максимального результату неможливе без включення у галузь спорту чималої кількості людей, різних за професіями: соціологів, лікарів, педагогів, фізіологів, інженерів, фахівців з апарату управління, з царини мистецтва, матеріально-технічного забезпечення та багато інших забезпечують функціонування спорту в країні. При чому діяльність представників цих фахових груп визначена економічними і соціальними умовами життя суспільства.

З огляду на сказане, спортивна діяльність – це впорядкована система діяльності, що стосується забезпечення максимального оздоровлення та вдосконалення людини у галузі спорту, основні принципи та форми якої визначено соціальними факторами функціонування спорту в суспільстві.

Змагальна діяльність у відношенні до офіційних змагань виступає в своєму абсолютному вияві як власне змагальна діяльність. У цьому плані вона є специфічною руховою активністю людини, що здійснюється зазвичай в умовах офіційних змагань з залученням психічних та фізичних сил людини, а кінцевою метою її є встановлення особистих і суспільно значущих результатів.

Власне змагальна діяльність спортсменів реалізовується під час змагань. Змагання – важливий фактор пізнання можливостей людини, а також формування етичних взаємовідносин. Змагання є формою спілкування людей чи груп людей.

Спортивне досягнення є кінцевим результатом змагальної діяльності.

Спортивне досягнення характеризується кількісним чи якісним рівнем показників у спорті і є показником спортивної майстерності та здібностей спортсмена, що виражені у конкретних результатах.

Змагальна та спортивна діяльність, організація та проведення різноманітних змагань гармонійно впливають на спортивний рух, так як в усіх галузях останнього, що включають масовий загальнодоступний спорт, а також спорт вищих досягнень, ці компоненти відіграють значну роль. Таким чином, спортивний рух – це спортивна практика у сфері масового спорту та спорту вищих досягнень.

Разом із поняттям «спорт» часто послуговуються поняттям «фізична культура» чи їх поєднанням – «фізична культура і спорт».

Спорт є невід’ємним складником, значним компонентом фізичної культури. Ціла низка соціальних функцій фізичної культури має поширення й на спорт. Проте не всі види спорту зараховують до складників фізичної культури. Це зумовлено тим, що під терміном «фізична культура» зазвичай розуміють органічну частину культури, раціональне послуговування людиною руховою активністю як фактором оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики.

Деякі види спорту, до прикладу, такі як модельно-конструкторські дисципліни, шахи, шашки, бридж, безпосередньо не є пов’язаними із використанням фізичних вправ як основних способів підготовки до спортивних досягнень.

Незважаючи на те, що спорт і є одним із складників фізичної культури, проте він одночасно виходить за її рамки, володіючи певною самостійністю.

## **1.2. Соціальні функції спорту. Основні напрями у розвитку спортивного руху**

*Соціальні функції спорту.* Під функціями спорту розуміють об’єктивно притаманні йому властивості впливати на людину та людські відносини, задовольняти і розвивати певні потреби особистості й суспільства.



Функції спорту умовно можна поділити на загальні та специфічні (що властиві лише йому як особливому виду діяльності).

До першої групи відносять змагально-еталонну та евристично-досліджувальну функції.

До другої групи в наш час відносять функції, які мають соціально-суспільне значення. Це такі, як функція особистісно-спрямованого виховання, навчання і розвитку; оздоровчо-рекреаційна функція; емоційно-видовищна функція; функція соціальної інтеграції і соціалізації особистості; комунікативна та економічна функції.

*Змагально-еталонна функція.* В основі специфіки спорту лежить власне змагальна діяльність, основною метою якої є максимальне виявлення, уніфікованого порівняння та об'єктивної оцінки можливостей людини під час змагань, зорієнтованих на перемогу або досягнення високого в особистому плані спортивного результату або місця в змаганні.

У спорті фіксуються рекорди та досягнення, у зв'язку з чим набувають широкого визнання виконання класифікаційних норм, які служать своєрідним мірилом індивідуальних та загальнолюдських можливостей. «Спортивний еталон», на відміну від технічних еталонів, не є історично незмінним, а постійно прогресує і цим стимулює мобілізацію сил спортсменів на самовдосконалення. Найбільш яскраво еталонна функція виражена у спорті вищих досягнень, однак до певної міри вона характерна і для спорту в цілому, враховуючи масовий загальнодоступний через систему спеціально організовуваних змагань.

*Евристично-досліджувальна функція.* Для спорту властива також творча пошукова діяльність людини, що пов'язана з пізнанням нею своїх можливостей, поряд із дослідженням ефективних способів їх максимальної реалізації та збільшення. Така функція найбільш повно зреалізовується у спорті вищих досягнень, оскільки як на шляху до нього потрібно постійно удосконалювати систему підготовки, знаходити нові засоби та методи тренування, а також нові зразки найскладніших технічних елементів і

тактичних способів ведення спортивної боротьби.

Серед соціально-суспільних насамперед виокремлюють *функцію особистісно-спрямованого виховання, навчання та розвитку*. Спорт є ресурсом великих можливостей не лише для фізичного та спортивного вдосконалення, а також для морального, естетичного, інтелектуального та трудового виховання. Високі вимоги до прояву фізичних і психічних якостей презентують широке коло можливостей для формування високих духовних рис та якостей особистості.

Остаточний результат у досягненні виховної мети залежить не лише від власне спорту, а й від соціальної спрямованості цілісної системи виховання та розвитку. Отже, виховні можливості спорту зреалізуються не самі собою, не відокремлено й ізольовано, а у загальній системі виховно-спрямованих відносин, що сформувалися у галузі спорту.

Оскільки спорт включений до соціально-педагогічної системи, він також є дієвим засобом фізичного виховання і стає чи не найважливішим складником у трудовій та виховній діяльності завдяки заняттям професійно-прикладними видами спорту.

*Оздоровчо-рекреаційна функція* виявляється у позитивному впливі спорту на загальний стан та функціональні можливості людського організму. Особливо це яскраво виражається у дитячих та юнацьких видах спорту, де позитивний вплив занять на розвиток та формування організму є неоціненним. Саме у цьому віці, на думку вчених, закладаються основи здоров'я, а також прищеплюються навички систематичних занять фізкультурою, формуються загальні звички особистої та громадської гігієни. Одночасно спорт є джерелом позитивних емоцій, адже він нівелює психічний стан дітей, дає можливість знімати розумову втому, пізнати так звану «м'язову радість». Велика роль спорту щодо ліквідації негативних явищ гіподинамії у дітей.

Велика роль належить спорту у роботі з дорослим населенням. Спорт є засобом оздоровлення, а також засобом захисту від несприятливих наслідків розвитку людства, науково-технічного прогресу, для якого характерне різке

зменшення рухової активності у побуті та трудовій діяльності. Спорт – це одна з найпопулярніших форм забезпечення здорового дозвілля, відпочинку і розваг. Яскраво це виявляється в масовому спорті, у якому за мету не ставиться досягнення високих спортивних результатів.

*Емоційно-видовищна функція* спорту полягає в тому, що спорт володіє естетичними властивостями, проявляється в гармонії фізичних і духовних якостей людини, дотичний до мистецтва. Привабливими в цьому плані є складно координовані види спорту, до прикладу, спортивна й художня гімнастика, стрибки у воду, фігурне катання та ін.

Технічно складні й відточені людські рухи, краса людського тіла, святковий настрій – усе це приваблює шанувальників спорту. Спорт як видовище характеризується емоційністю та гостротою сприйняття, які небайдужі інтересам великої кількості людей, у цьому плані спорт виражає універсальність «мови спорту», що зрозуміла практично кожній людині.

Спорт приваблює увагу як емоційно насичене видовище. А сучасні технічні засоби комунікацій у свою чергу сприяли розширенню аудиторії спортивних видовищ, що посилило вплив спорту на емоційний стан глядачів та поціновувачів спорту.

Уболівальники є невід'ємним складником спортивних дійств, без них спорт не був би загальнозначущим соціальним явищем. Уболіваючи за тих, хто змагається, вболівальники ототожнюють себе з ними, співпереживають, ніби беруть участь у спортивних дійствах, боротьбі характерів, у прозв'язанні спортивних завдань на емоційно-образному рівні, беруть яскраві приклади для наслідування.

*Функція соціальної інтеграції і соціалізації особистості.* Спорт – це один з потужних способів залучення до суспільного життя людей, формування у тих, хто ним займається, досвіду соціальних відносин. На цьому засноване його важливе значення у процесі соціалізації, соціального становлення й визначення людини.

Специфічні спортивні відносини (міжколективні, міжгрупові,

міжособистісні) залучено до системи соціальних відносин, які виходять за рамки спорту. Саме сукупність цих відносин формує основу впливу спорту на особистість, а також засвоєння її соціального досвіду, це стосується і сфери спорту, і більш широкого вияву.

Як масове соціальне явище, спортивний рух має велике значення і як один з факторів соціальної інтеграції, зближення людей та об'єднання їх у певні групи, товариства, організації, клуби, спілки на основі спільних інтересів та діяльності, що приносить задоволення.

Неабияка популярність спорту, загальна оцінка спортивних успіхів, якій суспільство надає перевагу, яка є престижним пріоритетом народу, нації, держави, формують за його допомогою зручний канал впливу на масову свідомість, який у сучасному світі використовують і з комерційною метою.

*Комунікативна функція.* На сучасному етапі розвитку суспільства гуманізація суспільства робить спорт фактором формування міжнародних зв'язків, взаєморозуміння і культурної співпраці між народами, одним із засобів зміцнення мирних відносин між державами.

Спорту давно вже належить одне з провідних місць у міжнародній комунікації. Саме тому міжнародні спортивні зв'язки у наш час набули глобальних розмірів, а деякі форми спортивного руху (такі, як «Спорт для всіх» чи олімпійський рух) стали уже загальноінтернаціональними широкими течіями сучасності.

*Економічна функція.* Спорт має велике економічне значення, адже кошти, вкладені в розвиток спорту, сторицею окупаються, перш за все, в підвищенні рівня здоров'я населення, підвищенні продуктивності діяльності людини. Розвиток науки й спорту, матеріально-технічної бази, а також підготовка кадрів – усе це сприяє розвитку дитячого і юнацького спорту, а також масового спорту і спорту вищих досягнень.

Неабияке значення мають кошти, що їх одержують від спортивних видовищ, від експлуатації спортивних споруд. Проте це мала частина того, що вкладає держава та громадські організації у розвиток спорту. Основною

цінністю суспільства є здоров'я. У цьому аспекті роль спорту є неоціненною. Основними напрямками у розвитку спортивного руху є такі:

- загальнодоступний (масовий) спорт;
- спорт вищих досягнень (рис. 1).

Загальнодоступний спорт формують шкільний і студентський спорт, фізкультурно-кондиційний спорт, професійно-прикладний спорт, оздоровчо-рекреаційний спорт.

Залежно від спрямованості занять в загальнодоступному спорті у процесі системних періодичних занять вирішується ціла низка завдань, серед яких виховні, освітні, професійно-прикладні, оздоровчі, рекреаційні, підвищення свого фізичного стану (кондиції).

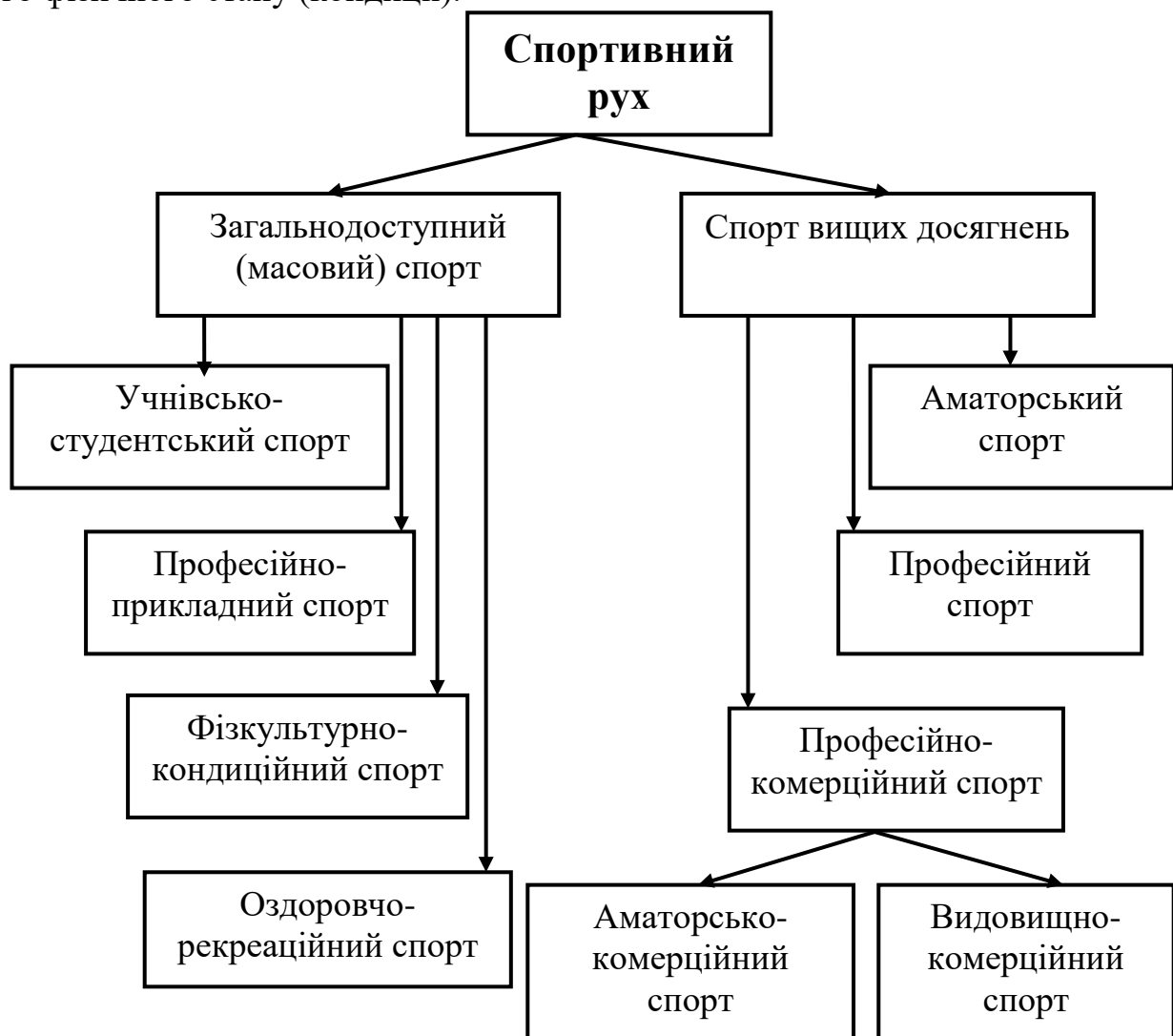


Рис. 1. Структура соціальної практики спорту

Основу загальнодоступного спорту становить учнівсько-студентський спорт, який орієнтований на досягнення основної фізичної підготовленості й на оптимізацію загальної фізичної діяльності у системі освіти та виховання (це загальноосвітні школи, ліцеї, гімназії, коледжі, інститути, професійно-технічні заклади освіти тощо).

Отже, учнівсько-студентський спорт є способом забезпечення загальної фізичної підготовки й досягнення спортивних результатів на масовому рівні. До масового спортивного руху входить також професійно-прикладний спорт, що є засобом підготовки до конкретної професії (це пожежно-прикладний спорт, військове та службове багатоборство, різноманітні види боротьби та східні єдиноборства у військово-повітряних війська, внутрішніх військах, десантних військах, а також у частинах спеціального призначення).

Засобом підтримки необхідного рівня працездатності та підвищення фізичної підготовленості людей, що беруть участь у масових офіційних змаганнях, служить фізкультурно-кондиційний спорт.

До масового спортивного руху також входить оздоровчо-рекреаційний спорт, що є засобом здорового відпочинку, оздоровлення, відновлення, організму та збереження потрібного рівня працездатності людини.

Спорт вищих досягнень є діяльністю, спрямованою на задоволення інтересу до конкретного виду спорту, а також на досягнення високих спортивних результатів, що отримують визнання у суспільстві, на підвищення, як власного авторитету, так і авторитету команди, а на вищих рівнях – престижу країни.

У великому спорті досягнення можливі лише завдяки постійній тренувально-змагальній діяльності з неабиякими фізичними і психічними навантаженнями.

У той же час спорт вищих досягнень виростає із загальнодоступного спорту, пов'язаний з ним засобами і методами підготовки, що стимулює масовий спортивний рух, створюючи високі орієнтири досягнень.

На сучасному етапі спорт вищих досягнень є неоднорідним. У ньому

виділяють кілька напрямів (див. рис. 1):

- аматорський спорт;
- професійний спорт;
- професійно-комерційний спорт;
- аматорсько-комерційний спорт;
- видовищно-комерційний спорт.

Аматорський спорт поступово набуває властивостей професійного спорту у тому його ракурсі, що стосується навантажувальних вимог, а також організації тренувально-змагальної діяльності.

Представниками аматорського спорту вищих досягнень зазвичай є студенти, учні або військовослужбовці, саме цей їхній соціальний статус дає їм право вважатися любителями спорту.

Спортсмени-любителі зазвичай будують підготовку з проєкцією на головні змагання, а це чемпіонати світу, Європи, країни, Олімпійські ігри,. Успішний виступ на змаганнях такого рівня дає можливість їм підняти свій рейтинг з перспективою переходу у ранг професіоналів, це перспектива отримання вищих гонорарів.

Основною відмінністю професійно-комерційного спорту від аматорського спорту є те, що він має розвиток як за бізнесовими законами, так і за законами спорту. Це відбувається у тій мірі, у якій ці складники можна втілити у підготовку спортсменів-професіоналів. Факторами впливу на систему змагань спортсменів-професіоналів є певні цільові настанови, що полягають в успішних виступах у довгій серії стартів, а це пов'язано насамперед з матеріальними винагородами за кожен старт. Саме у зв'язку з цим деякі професіонали не мають на меті увійти в стан найвищої спортивної готовності тільки 2-3 рази на рік. Упродовж тривалого періоду часу спортсмени підтримують досить високий, проте не максимальний рівень підготовки.

Спортсменів-професіоналів поділяють на три групи:

- до першої зараховують спортсменів, які прагнуть успішно виступити і чемпіонатах світу, і на Олімпійських іграх, а також в серії кубкових та

комерційних стартів;

– у другу групу вналежнено спортсменів, які мають високі результати, але не налаштовані на успішну участь у змаганнях найвищого рангу. Головним їхнім завданням є успішний виступ на різних комерційних, кубкових змаганнях, на стартах за запрошенням;

– третю групу формують спортсмени-ветерани, які спеціалізуються на єдиноборствах, фігурному катанні на ковзанах, спортивних іграх. Підтримуючи середній рівень фізичної підготовки й надзвичайно високий технічний рівень, ці спортсмени, володіють високим артистизмом, вони демонструють найвищу спортивну майстерність з метою охоплення широкої глядацької аудиторії та високих заробітків.

Спортсмени, що займаються у системі дитячих спортивних секцій, шкіл, клубів, посідають проміжне місце у спортивному ранжуванні між загальнодоступним спортом (масовим) та спортом вищих досягнень.

### **1.3. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки**

Основними найбільш важливими компонентами системи тренувально-змагальної підготовки, як вже було раніше сказано, є (рис. 2):

- 1) система відбору і спортивної орієнтації;
- 2) система змагань;
- 3) система спортивного тренування;
- 4) система факторів, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності:
  - а) підготовка кадрів;
  - б) навчально-методичне та інформаційне забезпечення;
  - в) медико-біологічне забезпечення;
  - г) матеріально-технічне забезпечення;
  - д) фінансування;
  - е) організаційно-управлінські чинники;
  - ж) фактори зовнішнього середовища.



Конкретний компонент системи спортивної підготовки володіє певним функціональним призначенням і водночас підпорядкований загальним закономірностям розвитку та функціонування.

Система відбору та спортивної орієнтації є комплексом організаційно-методичних заходів медико-біологічного, педагогічного, психологічного і соціального характеру, що дозволяє визначити високий рівень схильності (обдарованості) дитини чи підлітка до того чи того роду спортивної діяльності (дисципліни). Система спортивного тренування

Сучасний спорт характеризується постійним зростанням конкуренції і результатів, а тому особливо важливо виявити спортсменів, які володіють необхідними морфофункціональними даними і синтезом фізичних, психічних та інтелектуальних здібностей та перебувають на виключно високому рівні розвитку.

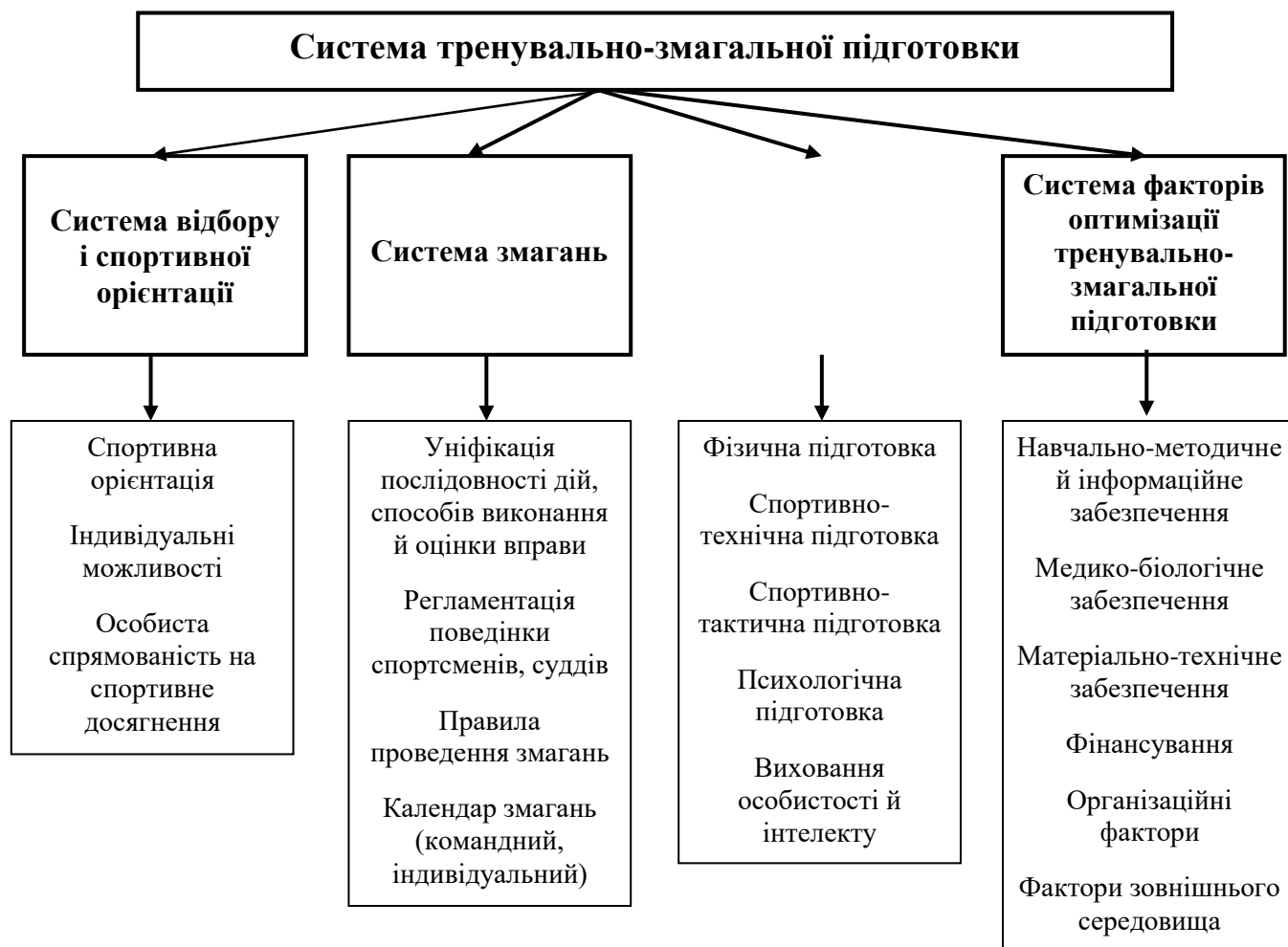


Рис. 2. Структурно-функціональна схема тренувально-змагальної підготовки

Основна вимога, що висувається у систему відбору, полягає у тому, що це повинен бути гармонійний компонент системи довготривалої підготовки, оскільки здатності можуть бути виявлені лише у процесі тренування та виховання і є наслідком складної діалектичної єдності – вродженого і набутого, біологічного і соціального.

Будучи специфічною формою діяльності у спорті, спортивні змагання визначають мету та спрямованість підготовки і використовуються як один з чи не найважливіших засобів спеціалізованого тренування, яке дозволяє порівнювати та підвищувати рівень підготовки тих, хто займається.

Враховуючи спортивну та економічну доцільність, умови проведення, традиції, специфічні особливості в кожному виді спорту, створюються системи змагань, які, як правило, мають наступність на місцевому, регіональному, національному, світовому рівнях.

У сучасному спорті функції системи спортивних змагань надзвичайно різноманітні та широкі.

Система змагань є універсальним механізмом управління і вдосконалення майстерності спортсменів. Вона визначає, спрямованість, структуру і зміст тренувального процесу; система змагань виступає в якості необхідного інструмента контролю; вона чинить значний вплив на розвиток певного виду спорту; система змагань дозволяє оперативно організувати взаємодію світової й вітчизняної системи спортивної підготовки; вона сприяє розвитку популярності спорту; а також активно впливає на формування різних мотиваційних механізмів.

Проте у певних випадках деякі змагання виходять за рамки системи підготовки спортсменів, оскільки вони є підсумком цієї підготовки у багаторічному чи річному циклі. До таких належать чемпіонати світу та Європи, Олімпійські ігри, а для менш кваліфікованих спортсменів це є основні цільові змагання – чемпіонати країни, регіонів тощо.

Ефективність функціонування системи змагань, тобто досягнення спортивних результатів у конкретних стартах та у потрібні терміни, забезпечені ефективною системою тренування.

Основою спортивної підготовки є тренувальний процес, який визначає характер та зміст всієї рухової діяльності, є визначником фінансового, матеріально-технічного, наукового, інформаційного медичного забезпечення та відновлювальних заходів.

У процесі тренувальної діяльності спортсмен покращує свою фізичну, технічну, тактичну і психологічну підготовку, а ефективними передумовами для досягнення високого рівня є, звісно, виховання особистості та рівня її інтелектуальних здібностей.

До системи чинників, які підвищують ефективність функціонування системи змагань та системи тренування належать також професійні кадри. Розвиток вітчизняної системи підготовки спортсменів встановлюється рівнем професійної кваліфікації кадрів, а також наявністю обдарованих спортсменів і тренерів, звісно, й науковим потенціалом фахівців, що здатні пропонувати ефективні технології та методики у тих напрямках, що є найбільш перспективними у подальшому зростанні спортивних результатів.

Одним з визначальних факторів результативності підготовки спортсменів є впровадження у практику досягнень науково-технічного прогресу. Система медико-біологічного, інформаційного, науково-методичного забезпечення становить досить розгалужену мережу спеціалізованих розділів науково-дослідних інститутів та академій фізичної культури нашої країни; наукові групи, що створені при збірних командах; лікарсько-фізкультурні диспансери, методичні кабінети, що діють при різноманітних спортивних організаціях. У цю систему входять також спеціалізовані книжкові видавництва, журнали, газети, спортивні редакції телевізійних компаній, різноманітні мас-медійні та інформаційні центри, які оснащені сучасною комп'ютерною технікою.

Вказана система виконує певні функції:

- виявляє тенденції розвитку спорту, здійснює наукове передбачення

шляхів розвитку основних компонентів системи підготовки спортсменів і прогнозування результатів змагань;

- розробляє теоретичні, методичні та програмно-нормативні основи спорту;
- удосконалює організаційно-управлінські, економічні та матеріально-технічні фактори;
- розробляє медико-біологічні проблеми спорту, а також здійснює реалізацію практичних заходів щодо збереження і відновлення здоров'я спортсменів, підвищення їх працездатності;
- розробляє психологічні проблеми спорту і забезпечує реалізацію практичних заходів щодо психологічного забезпечення спортивної підготовки;
- веде підготовку і перепідготовку кадрів з фізичної культури і спорту;
- забезпечує фахівців зі спорту інформацією.

Також у тренувальному та змагальному процесах широко використовуються діагностична, вимірювальна, обчислювальна техніка, аудіо- і відеоапаратура тощо.

Потрібно відзначити, що розвиток науки про спорт, упровадження досягнень світового науково-технічного прогресу та інші чинники сприяють залученню до комплексного наукового та інформаційного забезпечення підготовки спортсменів та фахівців різного профілю – педагогів, лікарів, біологів, фізіологів, біомеханіків, біохіміків, соціологів, інженерів, математиків тощо.

*Матеріально-технічне забезпечення.* В останні роки у спорті відбулися кардинальні зміни, що пов'язані з удосконаленням матеріально-технічної бази, зі створенням нових моделей спортивного інвентарю, тренажерів, обладнання, спортивного одягу, взуття тощо. Численні спеціалізовані фірми щорічно розробляють новітні (досконаліші) взірці спортивних виробів, а це сприяє зміні спортивної техніки, удосконаленню методів тренування, а також збереженню здоров'я спортсменів, і, що важливо, прискорює ріст спортивних результатів.

Варто відзначити, що фінансування спорту здійснюється з різних джерел: це державний бюджет, комерційні організації, спонсорство, місцеві бюджети. Це дає можливість створити умови для безкоштовних занять спортом талановитих дітей, підлітків та дорослого населення у спортивних школах, у системі освіти і деяких інших організацій.

У останні роки федерації з видів спорту, відомчі регіональні спортивні організації, команди клуби успішно переходять на самофінансування та на інші нетрадиційні форми економічного самозабезпечення, а це дає можливість ефективно вирішувати багато питань у системі спортивної підготовки.

У зв'язку із постійним вдосконаленням технологій, підвищується результативність функціонування системи змагань та системи тренування, відзначено тенденцію до подорожчання процесу підготовки спортсменів, а зокрема й на етапі вищої спортивної майстерності. Дослідження показують, що витрати на підготовку одного спортсмена на рік на етапі вищої спортивної майстерності в 800-1000 разів (а в деяких видах спорту і більше) вищі, ніж на етапі початкової підготовки.

*Фактори зовнішнього середовища.* Систему підготовки спортсменів можна будувати також з відривом від соціальних, економічних чи демографічних умов та природного середовища. Усі ці чинники впливають на розвиток тих чи тих видів спорту. Водночас існує також зворотна залежність. Система спорту цілісно або в її регіональних підсистемах активно впливає на середовище, зокрема соціальне, а це до певної міри перетворює та систему, що діє відповідно до потреб суспільства.

Ефективність тренувальної та змагальної діяльності залежить також від таких чинників зовнішнього середовища, як температура, висота над рівнем моря, зміна часового поясу, вологість тощо. З одного боку, ці фактори можуть сприяти підвищенню спортивної працездатності, проте іншого боку, можуть значно знизити її. Важливо також враховувати чинники зовнішнього середовища у процесі підготовки до важливих змагань.

*Управління та організаційна структура.* Система управління

вдосконалення спортсмена є сукупністю підсистем, дія яких скерована на реалізацію програм та досягнення поставлених завдань. Ця система має комплексний характер та охоплює різні рівні – місцевий, регіональний, обласний, управління безпосередньо підготовкою спортсменів. На кожному рівні втілюються специфічні завдання, підпорядкованість та скоординованість яких визначено системністю управління.

Комплексність системи виявляється в тому, що у систему управління входять різні компоненти – соціально-економічні, біологічні, інформаційні тощо.

Виділяють у системі управління організаційну структуру та механізм, який забезпечує функціонування системи й досягнення мети.

Під організаційною структурою потрібно мати на увазі сукупність взаємозв'язків та співвідпорядкованості різних спортивних організацій, мету, завдання і функції системи у цілому та окремих її елементів, плин потоків інформації між ними.

Механізмом управління є комплекс різних прийомів, методів, стимулів, що їх застосовують в системі управління підготовкою спортсменів.

#### **1.4. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку спорту**

Спортивне досягнення зазвичай характеризується перемогою над суперником, яка оцінюється в балах, голах, очках; презентацією результатів, що виражені у показниках часу, точності ураження цілі, відстані, маси, більш якісним здійсненням складних рухових комбінацій, враховуючи оцінку їх композиції тощо.

Спорт неможливий без прагнення до вищих (абсолютних) досягнень, що є ніби еталоном оцінки резервних можливостей і окремої людини, і спільноти людей загалом.

*Фактори, що впливають на динаміку спортивних досягнень в спорті.* Спортивні досягнення зазвичай визначаються трьома групами факторів: індивідуальними факторами (перша група), науково-технічним прогресом

(друга група) і соціально-економічними факторами (третя група) (рис. 3). Розглянемо ці чинники більш детально.

*Індивідуальна обдарованість спортсмена.* У сучасній науці розрізняють задатки, обдарованість та здібності людини. Заняття певним видом спорту вимагають від особистості прояву певних здібностей, що виражаються індивідуальними властивостями особистості і є умовою успішного виконання одного чи декількох видів діяльності. Варто зазначити, що здібності не зводяться до знань, навичок чи умінь, вони виявляються також у швидкості, глибині й міцності оволодіння способами та прийомами конкретної діяльності.

Обдарованість є вроджено обумовленим компонентом людських здібностей. Обдарованість забезпечує можливість успішного виконання людиною діяльності. За ставленням до спорту, можна говорити про фізичні і психічні якості, властивості особистості, які забезпечують успішність виконання певної змагальної діяльності. Обдарованість поступово стає головним критерієм при переході тих, хто займається у різних спортивних школах, з однієї групи до іншої, з однієї збірної команди до іншої, вищого рангу.



Рис. 3. Чинники, що забезпечують зростання спортивних досягнень

У основі розвитку конкретних здібностей до видів спорту є конкретні задатки, під якими розуміють вроджені психічні та анатоμο-фізіологічні особливості. Проте вищий рівень різноманітних здібностей людини зазвичай є результатом його розвитку у процесі раціонально побудованого функціонування, а у спорті – це система підготовки. Спортивні задатки людини можуть лише сприяти розвитку здібностей. Для цього потрібні спрямоване виховання, навчання та розвиток. Як бачимо, задатки людини у поєднанні з її здібностями за умови оптимального педагогічного впливу, а в окремих випадках за умови використання накопиченого попередніми поколіннями досвіду уможливають розвиток певних здібностей.

Під час оцінки спортивних здібностей тренер має справу з трьома ключовими моментами:

- 1) складом здібностей до певного виду спорту;
- 2) об'єктивною і більш ранньою характеристикою, індивідуальною для у кожної людини, здібностей, яка має на меті прогнозування подальшого перебігу та вдосконалення;
- 3) шляхами формування цих здібностей за умови, якщо вони недостатньо розвинені, також шляхами їх компенсації у випадку низького рівня.

*Ступінь готовності до спортивного досягнення.* Цілеспрямована підготовка спортсмена має важливе значення для визначення досягнення високих результатів.

Спрямовуючи дії на природні задатки, наставник домагається необхідного розвитку здібностей підопічного, що забезпечують прогрес в конкретному виді спорту. Головною умовою при цьому є велика самовіддача спортсмена, що виражена у цілеспрямованості тренування і досягненні



головної і проміжних цілей. Однією із важливих умов при цьому є неабиякі витрати зусиль спортсмена з метою самовдосконалення. Без наполегливої праці ні один спортсмен не зможе досягти високих результатів.

Як бачимо, ступінь підготовленості спортсмена залежить також від використання ефективних тренувальних та змагальних систем і, звісно, від усвідомлення важливості громадської та особистої спортивної діяльності і мотивів, що формують мету цієї діяльності, яка у свою чергу забезпечує розвиток і підвищення спортивних досягнень.

Результативність системи підготовки спортсмена визначається такими факторами: сучасною методикою тренування; раціональною системою змагань; використанням прогрес-пасивної техніки й тактики; матеріально-технічним оснащенням; медико-біологічним, інформаційним та науково-методичним забезпеченням тренерів, лікарів, спортсменів.

Перший щабель у цій групі факторів посідають науково-методичні основи системи спортивної підготовки. Лише на основі сучасних наукових даних, методичних розробок і рекомендацій, які відображені в структурі спортивного тренування, можна вести мову про ефективність підготовки спортсменів.

Значну роль у тренувальному процесі відіграють засоби і методи відновлення спортсменів після великих тренувальних і змагальних навантажень, а також прийоми покращення їх спортивної працездатності.

Ефективність системи підготовки спортсмена забезпечується також застосуванням високоякісного інвентарю, тренажерів різної конструкції і призначення, обладнання, одягу, взуття, захисних пристосувань.

Важливим також для підвищення ефективності системи підготовки спортсменів є вдосконалення їхньої тактичної та технічної підготовки. У багатьох видах спорту технічна й тактична підготовка є домінуючими сторонами майстерності, які визначають успіх усієї системи. Від доцільно застосованих розробок нових елементів і комбінацій, тактичних прийомів, значною мірою залежить рівень досягнень у спорті.

*Розмах спортивного руху і забезпечення його кадрами.* Висока ефективність функціонування спорту у будь-якій державі залежить також від такого чинника, як розмах спортивного руху.

Соціолого-статистичні дослідження показують, що чим більше людей залучено до занять спортом, тим більша частина спортсменів переходить у великий спорт, а це, у свою чергу, підвищує конкурентність серед них і відображається на спортивних результатах.

Збільшення масовості занять спортом пов'язане також із соціальним способом життя суспільства та з підготовкою потрібних спеціалістів: тренерів, інструкторів, викладачів, лікарів, робітників спортивних споруд тощо. Кваліфікація таких фахівців також у великій мірі сприяє підвищенню спортивних досягнень.

*Соціальні умови розвитку спортивного руху і його економічне забезпечення.* Рівень спортивних досягнень тієї чи тієї держави також залежить від умов матеріального життя членів суспільства, що відіграє неабияку роль у визначенні цілісної життєдіяльності людини. Рівень досягнень у більшості видах спорту, які культивуються у різних країнах, взаємопов'язаний із показниками матеріального добробуту народу, а також із значенням середньої тривалості життя, а також загальної грамотності людини.

Варто також зазначити, що спортивні досягнення відбивають успіхи особистості у вдосконаленні своїх здібностей та є одним з показників розвитку у галузі спорту, фізичної культури та культури суспільства.

*Тенденції розвитку спортивних досягнень.* Для сучасного спорту характерне постійне зростання спортивних досягнень.

У кожному окремому виді спорту чи в окремій дисципліні упродовж усієї історії їхнього розвитку спостережено нерівномірну динаміку досягнень. На певних етапах вона пов'язана зі стрибком результатів, а на деяких інших – з тимчасовою стабілізацією, а ще на інших – з поступовим і безперервним зростанням. Це можна пояснити цілим рядом факторів, серед яких упровадження нових засобів та методів тренування, економічні стимули

системи змагань; удосконаленням спортивного інвентарю і обладнання, одягу, взуття; використанням нових прийомів поліпшення працездатності спортсмена (психологічної і фізіологічної спрямованості).

Динаміку зростання спортивних досягнень в будь-якому виді спорту відображає логістична крива (рис. 4), вперше застосована польськими ученими Я. Броглі та Е. Скоровським.

Структура цієї кривої включає три фази, кожна з яких має певні особливості і певною мірою відображає історію становлення виду спорту та індивідуальне зростання майстерності спортсмена.

Тривалість цих фаз у різних спортивних дисциплінах є різною.

Перша фаза зазначеної кривої пов'язана з зародженням певного виду спорту, розробкою правил та регламенту проведення певних змагань, конкретним визначенням предмета суперництва спортсменів чи команд, створенням специфічної для певного виду спорту методики тренування та техніки виконання вправ. Ця фаза спортивних досягнень має тенденцію до незначного підвищення, а в індивідуальному розвитку спортсмена вона пов'язана з початком занять конкретним видом спорту, оволодінням основами техніки, тактики, фізичної підготовленості.

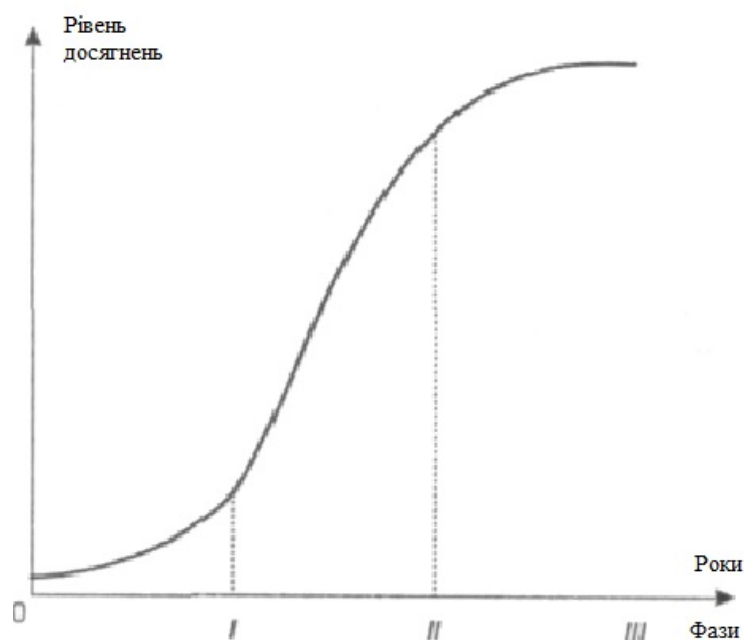


Рис. 4. Усереднена логістична крива розвитку спортивних досягнень в історичному

У другій фазі логістичної кривої відображено безперервний та досить бурхливий ріст спортивних досягнень, що пов'язано з підвищенням кількісних та якісних параметрів тренувальних навантажень, з вдосконаленням технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів, використанням якіснішого інвентарю та обладнання при досить узвичаєних правилах та регламентах змагальної діяльності. Інакше кажучи, чим більше працюють спортсмени і чим вищою є якість їхньої діяльності, тим стрімкіше відбувається зростання спортивних досягнень. За таких умов додається фактор біологічного віку, індивідуальної довгострокової адаптації організму, набуття особистістю спортивного і життєвого досвіду.

Третю фазу логістичної кривої презентує уповільнення росту досягнень, як у конкретній спортивній дисципліні, так в індивідуальному розвитку загалом. Хоч деякі досягнення науково-технічного прогресу можуть спричинювати й короткотривалий «спалах» результатів. Такий «спалах» може бути спричинений і використанням заборонених препаратів (допінг). Нестрімусе зростання спортивних досягнень спостережено на тлі значних зусиль спортсмена, а також усіх учасників, що забезпечують підготовку спортсмена. Індивідуально уповільнення зростання спортивних результатів та їхня стабілізація пов'язані з віком спортсмена, з його переходом у групу «ветеранів».

## **РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

- 2.1. Цілі і завдання спортивного тренування
- 2.2. Засоби спортивного тренування
- 2.3. Методи спортивного тренування
- 2.4. Принципи спортивного тренування
- 2.5. Основні сторони спортивного тренування
- 2.6. Тренувальні та змагальні навантаження

Термін «тренування» походить від англійського слова training, який означає вправу. Певний час у це значення вкладали поняття «спортивне тренування», і розуміли під цим терміном неодноразове виконання фізичної вправи, що мало на меті досягнення найвищого результату.

Проте зміст поняття «спортивне тренування» розширився і зараз під цим поняттям розуміють спланований педагогічний процес, який включає навчання спортсмена спортивної техніки і тактики, а також розвиток його фізичних здібностей.

### **2.1. Цілі і завдання спортивного тренування**

Підготовка до спортивних змагань є метою спортивного тренування, вона спрямована на досягнення найбільш можливого для певного спортсмена рівня підготовленості, зумовленого специфікою змагальної діяльності і спрямованого на реалізацію запланованих спортивних цілей.

До змісту спортивного тренування входять різноманітні складники підготовки спортсмена: теоретична, технічна, фізична, тактична і психологічна. У тренувальній, а особливо у змагальній діяльності жоден з цих складників не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються у цілісний комплекс, що спрямований на досягнення високих спортивних показників.

У процесі спортивного тренування вирішуються такі основні завдання:

- освоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни;
- удосконалення рухових якостей і підвищення можливостей

функціональних систем організму, які забезпечують успішне виконання змагальної вправи і досягнення запланованих результатів;

- виховання необхідних моральних та волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;
- здобуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Результати вирішення завдань спортивного тренування, що мають комплексний характер, втілені у поняттях «спортивна форма», «тренуваність», «підготовленість».

Тренуваність кваліфікується ступенем функціонального пристосування організму до запропонованого тренувального навантаження, вона виникає у результаті систематичних фізичних вправ та сприяє підвищенню працездатності особистості.

Тренуваність зазвичай орієнтована на певний вид спеціалізації спортсмена у рухових діях та виражається у підвищеному рівні функціональних можливостей організму спортсмена, його специфічній та загальній працездатності, а також у досягнутому ним ступені досконалості спортивних навичок та вмінь.

Тренуваність спортсмена зазвичай поділяють на загальну та спеціальну.

Спеціальна тренуваність виникає внаслідок виконання конкретного виду м'язової дії в певному виді спорту.

Загальна тренуваність виформовується насамперед під впливом занять загально-розвиваючого характеру, які підвищують функціональні можливості органів та систем організму спортсмена, а також зміцнюють його здоров'я.

Підготовленість є комплексним результатом фізичної підготовки (ступенем розвитку фізичних якостей); результатом технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); результатом тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); результатом психологічної підготовки (рівня удосконалення моральних і волевих якостей). Ця категорія може належати до

кожного з перерахованих видів підготовки (фізичної, технічної і психологічної підготовленості).

Кожен бік підготовленості залежить також від ступеня досконалості інших її виявів, визначається ними і впливає на рівень їх розвитку.

Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов'язаний з рівнем техніки, психічної стійкості до здолання стомлення, умінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби у нестандартних умовах.

Тактична підготовленість пов'язана не лише зі здатністю спортсмена до сприйняття та оперативної обробки інформації, а ще й з умінням складати раціональний тактичний план, знаходити результативні шляхи вирішення рухових завдань у ситуації, що склалася, а також з рівнем технічної майстерності, рис вдачі (сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю), фізичної підготовленості тощо.

Спортивна форма є вищим ступенем підготовленості спортсмена, яка характеризується його здатністю до одночасного вияву у змагальній діяльності різних аспектів підготовленості (фізичної, тактичної, спортивно-технічної, психологічної).

## **2.2. Засоби спортивного тренування**

Базовими специфічними засобами спортивних тренувань у видах спорту, які характеризуються активною руховою діяльністю, вважаються фізичні вправи. Вид цих вправ певною мірою залежить від властивостей спортивної дисципліни, яку обрали в якості об'єкта спортивного вдосконалення.

Засоби спортивного тренування поділяють на три групи вправ, серед яких загально підготовчі, вибрані змагальні, спеціально підготовчі.

Вибраними змагальними вправами є це цілісні рухові дії (чи сукупність рухових дій), що є засобом ведення спортивної боротьби, їх виконують відповідно до правил змагань з обраного виду спорту.

До спеціально підготовчі вправ включено елементи змагальних дій, їх

зв'язок та варіації, рухи й дії, істотно подібні з ними за формою або характером виявлення. Наприклад, до спеціальнопідготовчих вправ бігуна належить біг відрізками обраної дистанції; у гімнастів цю роль виконують виконання елементів та зв'язок змагальних комбінацій; в ігровиків – ігрових дій і комбінацій. До спеціальнопідготовчих відносяться в деяких моментах також вправи з суміжних чи споріднених видів спорту, що спрямовані на вдосконалення специфічних властивостей, що необхідні для дисципліни спеціалізації і у відповідних режимах роботи.

Склад спеціальнопідготовчих вправ переважно визначають специфікою певної спортивної дисципліни.

Створення і підбір вправ відбувається з розрахунком, аби забезпечити більш спрямований і диференційований вплив на вдосконалення фізичних якостей та виформування навичок, що необхідні спортсмену. Це можна пояснити тим, що нерідко багаторазове повторювання вправ змагань з обраного виду спорту не дає можливості повністю удосконалювати силу, витривалість, швидкість, рухливість у суглобах такою мірою, як цього можна досягнути за допомогою спеціальних вправ.

Залежно від переважної спрямованості спеціальнопідготовчі вправи поділяються на *підвідні*, допомагають освоєнню форми, техніки рухів, і на *розвиваючі*, які спрямовані на виховання фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості, витривалості).

До спеціальнопідготовчих вправ належать також імітаційні вправи, що підбирають у такий спосіб, щоб дії спортсмена відповідали за координаційною структурою характеру виконання і, особливо кінематиці обраної спортивної дисципліни.

Серед безлічі спеціальнопідготовчих вправ наставник повинен вміти не лише підбирати їх для вирішення конкретно встановленого завдання, а й створювати нові з елементів, частин рухів. Це повинні бути вправи, що подібні за координацією, зусиллям, характером, амплітудою й іншими особливостям зі змагальною вправою. Однак усі засоби тренування потрібно підбирати з



урахуванням індивідуальних властивостей тих, хто займається. Одні з них мають поліпшувати вже сильні сторони спортсмена, інші повинні підтягнути окремі технічні дії або фізичні якості.

Загальнопідготовчі вправи – це переважно засоби загальної підготовки спортсмена. З цією метою можуть використовуватися найрізноманітніші вправи – і ті, що наближені за особливостями свого впливу до спеціальнопідготовчих, і ті, що істотно відмінні від них (в тому числі й протилежно спрямовані).

Значення загальнопідготовчих вправ у багатьох видах спорту, особливо в тренуванні юних початківців, часто недооцінюється. Деякі фахівці на всіх етапах довготривалої підготовки різко підвищують обсяг спеціальної фізичної підготовки, скорочуючи обсяг загальної фізичної підготовки, а це призводить до форсування тренування юних спортсменів.

Дія загальнопідготовчих вправ на спосіб підвищення результатів є опосередкованою. Спеціалізовані засоби (спеціально підготовчі та загальні вправи), з одного боку, мають більше значення для підвищення результатів. Проте можна стверджувати, що незначний приріст результатів чи навіть зупинки їх зростання на певному етапі вищих досягнень, підвищена травматичність спортсмена зумовлені не досить достатнім об'ємом загальнопідготовчих вправ, особливо на ранніх етапах тренування.

При виборі загально підготовчих вправ потрібно дотримуватися наступних вимог:

- на ранніх етапах спортивного шляху загальна фізична підготовка спортсмена повинна включати засоби, що дозволяють ефективно вирішувати завдання всебічного фізичного розвитку;

- на етапах поглибленої спеціалізації та спортивного вдосконалення вона повинна бути фундаментом для виховання змагальних навичок і фізичних здібностей, що визначають спортивний результат;

- при вихованні неспецифічної, тобто загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності, лижні кроси, плавання;

– при вихованні власне силових здібностей – вправи зі штангою, запозичені з важкої атлетики, а також вправи спортивно-допоміжної гімнастики з різними обтяженнями й опором;

– при вихованні швидкості рухів і рухової реакції – спринтерські вправи, тренувальні різновиди спортивних ігор і рухливі ігри;

– при вихованні координаційних здібностей – елементи спортивної гімнастики, акробатики, ігри з високими вимогами до координації рухів.

Проте потрібно пам'ятати, що загальнорозвиваючі вправи мають на меті виражати особливості спортивної спеціалізації. Фіксують як позитивні, так і негативні взаємозв'язки, між різними фізичними вправами можливі. Ці зв'язки зумовлені закономірностями позитивного та негативного «перенесення» різних фізичних якостей та рухових навичок.

Як бачимо, засоби загальної фізичної підготовки є неоднаковими для різних дисциплін спорту. Тому у кожному конкретному випадку потрібно враховувати специфіку, що стосується використовуваних засобів, їхнього підбору, місця, що вони займають у структурі тренувального процесу.

Залучення загальнопідготовчих вправ у тренувальний процес зазвичай сприяє його загальній ефективності.

### **2.3. Методи спортивного тренування**

У спортивному тренуванні під терміном метод потрібно розуміти спосіб застосування основних засобів тренування, а також комплекс прийомів та правил діяльності спортсмена й тренера.

Процес спортивного тренування враховує дві групи методів: 1) загальнопедагогічні, які включають словесні й наочні методи; 2) практичні, які включають метод чітко регламентованої вправи, змагальний та ігровий методи.

До словесних методів, які застосовують у спортивному тренуванні, належать бесіда, аналіз, обговорення, розповідь, пояснення. Вони найчастіше використовуються у лаконічній формі, особливо це стосується періоду

підготовки кваліфікованих спортсменів. Висока ефективність досягається використанням спеціальної термінології, поєднанню словесних методів з наочними. Також ефективність тренувального процесу залежить від умілого використання рекомендацій, пояснень, оцінок, вказівок, команд, зауважень.

До наочних методів, які використовують у спортивній практиці, належать:

1) правильний в методичному відношенні показ окремих вправ і їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен;

2) демонстрація навчальних фільмів, відеозапису техніки рухових дій тим, хто займається, тактичних схем на макетах ігрових майданчиків і полів тощо;

3) застосування найпростіших орієнтирів, які обмежують напрямок рухів, при подоланні відстані та ін.;

4) застосування світлових, звукових і механічних пристроїв, у тому числі і з програмним керуванням та зворотним зв'язком. Такі пристрої дають можливість спортсмену одержати інформацію про просторові, темпоритмові та динамічні характеристики рухів, подеколи навіть забезпечити не лише інформацію про рухи та їх результати, а й рекомендовану корекцію рухової дії.

До методів чітко регламентованої вправи належать ті, що переважно скеровані на засвоєння спортивних технік, а також методи, що спрямовані на виховання фізичних здібностей.

Серед методів, що спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки, виокремлюють методи розучування вправ у цілому (цілісно-конструктивний) і по частинах (розчленовано-конструктивний). Розучування вправ у цілому здійснюється при засвоєнні відносно простих вправ, деколи також при засвоєнні складних рухів, при яких поділ їх на частини не є можливим. Проте при освоєнні цілісного руху увагу тих, хто тренується, послідовно акцентують на раціональному виконанні певних елементів цілісного рухового акту.

Варто відзначити, що при розучуванні більш-менш складних рухів, що їх

можна розділити на відносно самостійні складники, засвоєння спортивної техніки здійснюється частинами. У майбутньому цілісне виконання рухових дій приведе до складання в єдине ціле раніше освоєних частин складної за структурою вправи.

Під час застосування цілісно-конструктивного і розчленовано-конструктивного методів значну роль відведено підвідним та імітаційним вправам. У імітаційних вправах дещо зберігаються загальна структура основних вправ, однак під час їх виконання забезпечуються умови, які полегшують засвоєння рухових дій.

Серед методів, що спрямовані переважно на удосконалення фізичних якостей, виокремлюють такі основні групи методів – безперервні й інтервальні.

Для безперервних методів характерне одноразове безперервне виконання тренувальної дії.

Інтервальні ж методи передбачають виконання вправ і з регламентованими паузами, і з чергуванням пауз і відпочинку.

При використанні цих методів вправи можуть використовуватися і в рівномірному (стандартному), і в змінному (варіативної) режимах. Зазначимо, що при рівномірному режимі інтенсивність дії є постійною, а при змінному вона варіюється.

Інтенсивність роботи спортсмена від вправи до вправи може збільшуватися (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варіюючий варіант).

Безперервні методи тренування, які застосовують в умовах рівномірної та змінної роботи, зазвичай використовуються задля підвищення аеробних можливостей, з метою виховання спеціальної витривалості до роботи середньої й великої тривалості. До прикладу наведемо греблю на дистанціях 5000 і 10 000 м з постійною і змінною швидкістю, біг на дистанціях 5000 і 10 000 м як з рівномірною, так і зі змінною інтенсивністю. Такі вправи сприятимуть підвищенню аеробної продуктивності спортсменів, а також розвитку їхньої витривалості до довготривалої роботи, підвищення рівня її економічності.

В умовах змінної роботи можливості безперервних методів тренування значно різноманітніші, це залежить від тривалості частин вправ, які виконуються із більшою чи меншою мірою інтенсивності, від особливостей їх поєднання, від інтенсивності роботи при виконанні певних їх частин. За таких умов можна досягти максимального впливу на організм спортсмена в напрямі підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних компонентів витривалості, вдосконалення власних здібностей, які фіксують рівень спортивних досягнень у різних галузях спорту.

Коли застосовують варіюючий варіант, то можуть чергувати частини вправи, які виконуються з різною інтенсивністю чи з різною інтенсивністю й тривалістю. До прикладу, при пробіжці на ковзанах відстані 8000 м (20 кіл по 400 м) першиц круг проходять з результатом 45 с, а наступний – з довільною швидкістю, вільно.

Такого роду тренувальна робота сприяє становленню змагальної техніки, вихованню спеціальної витривалості.

Прогресуючий, більш ефективний, варіант навантаження пов'язаний із збільшенням інтенсивності роботи у міру виконання вправи, а спадний пов'язаний з її зниженням. Засвідчено, що пропливання дистанції 500 м (перший стометровий відрізок долається за 64 с, а кожний наступний – на 2 с швидше, тобто за 62, 60, 58 і 56 с) є прикладом застосування прогресуючого варіанту. Прикладом спадного варіанту є пробіжка на лижах 20 км (4 кола по 5 км) з результатами відповідно 20, 21, 22 і 23 хв.

У спортивній практиці широко застосовують також інтервальні методи тренування (враховуючи також і повторні та комбіновані).

Виконання комплексу вправ однакової та різної тривалості із постійною й змінною інтенсивністю з строго регламентованими перервами відпочинку є стандартними для зазначених методів. До прикладу, типові серії, що спрямовані на вдосконалення спеціальної витривалості: 10 x 400; 10 x 1000 м – у бігу і бігу на ковзанах, у веслуванні. Приклад варіюючого варіанту – серії для удосконалення спринтерських якостей у бігу: 3x60 м з максимальною

швидкістю, відпочинок – 3-5 хв, 30 м – з ходу з максимальною швидкістю, повільний біг – 200 м. Прикладо прогресуючого варіанту – комплекси, що передбачають поступове проходження відрізків зі зростаючою довжиною (пробігання серії 400 м + 800 м + 1200 м + 2000 м) або стандартної довжини при зростаючій швидкості (шестиразове пропливання дистанції 200 м з результатами – 2 хв 14 с; 2 хв 12 с; 2 хв 10 с; 2 хв 8 с; 2 хв 06 с; 2 хв 4 с). Спадним варіантом передбачено зворотне поєднання ді: послідовне виконання вправ зі зменшенням довжини чи виконання вправ однієї й тієї ж тривалості із послідовним зменшенням їхньої інтенсивності.

В одному комплексі можуть поєднуватися також прогресуючий та спадний варіанти.

Вправи із використанням інтервальних методів можуть виконуватися в один або кілька підходів.

У режимах безперервної та інтервальної роботи на спортивному тренуванні використовується і круговий метод, спрямований на вибіркове або комплексне вдосконалення фізичних якостей.

Ефективний ігровий метод використовують у процесі спортивного тренування не лише для початкового навчання рухам чи для вибіркового впливу на певні здібності, а й для комплексного підвищення рухової діяльності в ускладнених умовах. Він дає можливість удосконалювати такі якості та здібності, як швидкість орієнтування, самостійність, ініціатива, спритність, винахідливість та ін. Це вельми дієвий метод у руках умілого педагога, який служить для виховання свідомої дисципліни, високих моральних якостей особистості, колективізму, товариства тощо.

Не менш важливою є його роль як способу активного відпочинку, переключання уваги на інший вид рухової активності, що має на меті прискорення та підвищення ефективності адаптаційних та відновлювальних процесів, а також підтримки раніше досягнутого рівня підготовки.

Ігровий метод найчастіше на практиці втілюють у різних рухливих та спортивних іграх.

Змагальним методом передбачено спеціально організовану змагальну діяльність, що служить оптимальним способом підвищення ефективності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язано із високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних і психічних можливостей спортсмена, викликає достатнє поштовх у діяльності найважливіших систем організму, чим стимулює адаптаційні процеси та забезпечує інтегральне вдосконалення різноманітних сторін підготовки спортсмена.

При змагальному методі варто широко варіювати умовами проведення змагань, з метою максимального наближення їх до тих вимог, що найбільше сприяють вирішенню поставлених намірів.

Змагання можна проводити в ускладнених чи полегшених умовах порівняно з офіційними.

Прикладами ускладнення умов змагань можуть бути:

- змагання в умовах середньогір'я, жаркого клімату, при поганих погодних умовах (сильний зустрічний вітер у бігу на короткі дистанції, у велосипедному спорті тощо);
- змагання в спортивних іграх на полях і майданчиках менших розмірів, при більшій чисельності гравців у команді суперника;
- проведення серії сутичок (у боротьбі) або боїв (у боксі) з відносно невеликими паузами відпочинку проти кількох суперників;
- змагання в іграх і єдиноборствах із «незручними» суперниками, які застосовують незвичні техніко-тактичні схеми ведення боротьби.

Полегшення умов змагань може бути забезпечено:

- плануванням змагань на дистанціях меншої протяжності в циклічних видах;
- зменшенням тривалості боїв, сутичок в єдиноборствах;
- спрощенням змагальної програми у складнокоординованих видах;
- використанням полегшених снарядів у легкоатлетичних метаннях;
- зменшенням висоти сітки у волейболі, висоти кільця в баскетболі;
- застосуванням «гандикапу», при якому слабшому учаснику надається

певна перевага – він стартує попереду (або раніше) інших учасників, отримує перевагу в забитих шайбах або м'ячах (у спортивних іграх) тощо.

Варто відзначити, що всі згадані вище методи спортивного тренування слід застосовувати в різних поєднаннях. Конкретний метод застосовують не стандартно, а постійно пристосовуючи до конкретних ситуацій, які обумовлені особливостями спортивної практики. Під час вибору методів слід стежити за тим, аби вони чітко відповідали поставленим завданням, враховувати вікові й статеві особливості спортсменів, їх кваліфікацію і підготовленість, загальнодидактичні принципи, а також спеціальні принципи спортивного тренування.

#### **2.4. Принципи спортивного тренування**

Принципами спортивного тренування є найбільш важливі педагогічні правила, що раціонально структурують тренувальний процес, саме в них синтезовані наукові дані та передовий практичний досвід тренерської роботи.

Скерування на максимально ефективні досягнення, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація лежать в основі цих принципів. Якщо під час використання фізичних вправ без спортивних цілей зреалізовується тільки частковий, негранично можливий ступінь досягнень, то спортивна діяльність характеризується спрямованістю саме до максимуму, який є індивідуально різним, проте закономірним вважаємо прагнення кожного якомога більше здолати на шляху спортивного вдосконалення.

Звісно, спортивні досягнення важливі не ізольовано, не відірвано, а як конкретні складники розвитку здібностей і майстерності.

Настанова на вищі спортивні результати має досить важливе суспільно-педагогічне значення, адже визначає спрямованість до найвищих показників досконалості людини.

Настанова на вищі показники зреалізовується відповідною структурою спортивного тренування, використанням найбільш ефективних засобів і методів, поглибленої спеціалізації у певному виді спорту. Спрямованість до



найбільшого ефекту обумовлює характерні риси спортивного тренування, серед яких підвищений рівень навантажень, особлива система чергування навантажень та відпочинку, яскраво виражена циклічність.

Така закономірність спортивного тренування виявляється по-різному залежно від етапів багаторічного спортивного вдосконалення. Перші етапи характеризуються тим, що заняття спортом проводяться зазвичай за типом загальної підготовки, тут тренувальному процесу не властиві яскраво виражені риси спортивної спеціалізації.

З плином вікового формування організму та підвищення рівня тренуваності така настанова реалізується повною мірою доти, поки не починають діяти обмежуючі вікові чи інші фактори. Отже, загальний принцип прогресування у сфері спортивної підготовки набуває особливого змісту, який варто розуміти як вимогу забезпечення максимально можливого ступеня удосконалення у конкретному виді спорту. Саме це передбачає необхідність поглибленої спеціалізації.

Для Спортивної спеціалізації характерний такий розподіл часу й зусиль під час спортивної діяльності, що найбільш сприятливий для удосконалення у певному виді спорту, проте не є таким для інших видів спорту. Саме тому при структуруванні спортивного тренування надзвичайно важливим є облік індивідуальних особливостей спортсмена, обдарованість якого у сфері спорту і задоволення спортивних інтересів дозволяє виявити вузька спеціалізація, яка проводиться згідно з індивідуальними здібностями дорослого спортсмена.

Проте помилковий, такий, що не відповідає індивідуальним властивостям спортсмена вибір спеціалізації, є неефективним та зводить нанівець спільні зусилля тренера та спортсмена.

Принцип індивідуалізації вимагає побудови та проведення тренування спортсменів із врахуванням їхніх вікових особливостей, рівня підготовленості, здібностей.

*Єдність загальної і спеціальної підготовки.* Найбільш значного прогресу

в обраному виді спорту можна досягти тільки на основі різнобічного розвитку фізичних та духовних здібностей, а також загального підйому функціональних можливостей організму спортсмена. Це засвідчує увесь досвід спортивної практики, численні результати наукових досліджень.

Можна пояснити залежність спортивних досягнень від різнорівневого розвитку двома причинами: насамперед системністю, цілісністю організму – гармонійним взаємозв'язком його органів і функцій у процесі діяльності та розвитку; з іншого боку, це пояснює взаємодія різних рухових навичок та умінь. Доведено, що чим ширшим є коло рухових умінь та навичок, що їх освоїв спортсмен, тим кращими є передумови для створення інших форм рухової діяльності і вдосконалення освоєних раніше.

Об'єктивні засади спортивного вдосконалення вимагають, аби спортивне тренування, будучи чітко спеціалізованим процесом, сприяло й всебічному розвитку. Відповідно до цього, у спортивному тренуванні нерозривно поєднуються загальну і спеціальну підготовку.

Єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена значить, що жодну з цих боків не можна виключити з тренувань без шкоди для зростання спортивних досягнень та кінцевих цілей використання спорту у якості засобу виховання. Також єдність загальної та спеціальної підготовки полягає у взаємозалежності їхнього змісту: зміст базової фізичної підготовки визначається врахуванням особливостей певного виду спорту, а зміст спеціалізованої підготовки залежить саме від тих умов, що створюються загальною підготовкою.

Для різних періодів довготривалого і цілорічного тренування характерними є неоднакова питома вага загальної та спеціальної підготовки.

Оптимальне співвідношення загальної та спеціальної підготовки не є постійним, а органічно змінюється на різних етапах спортивного вдосконалення.

*Безперервність тренувального процесу.* Цей принцип характеризується такими основними положеннями:

1) спортивні тренування будуються як цілорічний та багаторічний процес, що гарантує найбільший кумулятивний ефект у напрямку спортивної спеціалізації;

2) вплив кожного наступного тренувального заняття впливає на попередній, чим закріплю їх;

3) інтервал відпочинку між тренуваннями витримується у межах, які гарантують загальну тенденцію відновлення та підвищення працездатності, проте у рамках тренувальних мезо- та мікроциклів за певних умов допускається проведення тренувань на фоні часткового невідновлення, що спричиняє створення ущільненого режиму навантажень та відпочинку.

Потрібно прагнути так будувати тренувальний процес, аби найбільшою мірою забезпечити можливу у даних конкретних умовах спадкоємність високого ефекту тренувальних занять, виключаючи невиправдані перерви між ними та зводячи до мінімуму регрес тренуваності. Саме в цьому полягає основна суть критерію безперервності спортивного тренування. Методичний сенс цього аспекту полягає у вимозі не допускати велику кількість тривалих інтервалів між тренувальними заняттями, забезпечивши взаємозв'язок між ними, тим самим створивши умови для високих досягнень.

Гетерохронність (неодночасність) відновлення різноманітних функціональних властивостей організму після навантажень та гетерохронність адаптаційних процесів дають можливість тренуватися щодня, причому не один раз на день без будь-яких ознак перевтоми чи перетренування. Безперервність тренувального процесу пов'язана насамперед зі ступенем та довготривалим впливом окремих вправ, окремих тренувальних занять чи змагань, а також певних циклів підготовки на загальну працездатність спортсмена.

Ефект таких впливів непостійний та залежить від тривалості навантаження, його спрямованості, величини.

У зв'язку з цим розрізняють ближній тренувальний ефект (БТЕ), наслідковий тренувальний ефект (НТЕ) і кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ).

Для БТЕ характерні процеси, які відбуваються в організмі безпосередньо під час виконання вправ. Також характерні ті зміни функціонального стану, що виникають наприкінці виконання вправи.

НТЕ є, з одного боку, наслідком виконання вправи, А з іншого боку, відповіддю реагування систем організму на вправу, що виконується.

По закінченні вправи чи заняття у період подальшого відпочинку починається наслідковий процес, що є фазою відносної нормалізації функціонального стану організму та його працездатності. У залежності від початку повторного навантаження організм має здатність перебувати в стані неповного відновлення, він нездатен повністю повернутись до вихідної працездатності, або ж організм може перебувати в стані суперкомпенсації – більш високої працездатності, ніж була вихідна здатність.

За умови регулярного тренування ефекти наслідку кожного тренувального заняття чи змагання постійно накладаються один на одного, та підсумовуються, у результаті цього виникає кумулятивний тренувальний ефект, що не зводиться до ефектів певних вправ чи занять, а становить похідне від суми різних наслідкових ефектів та призводить до суттєвих адаптаційних змін в організмі спортсмена, до збільшення функціональних можливостей його організму та працездатності.

Проте такі позитивні зміни у період підготовки можливі лише за умови правильної побудови спортивного тренування та впродовж досить тривалого часу. Як бачимо, взаємодії БТЕ, НТЕ та КТЕ забезпечують безперервність спортивного тренування.

*Єдність поступовості і граничності при збільшенні тренувальних навантажень.* Збільшення функціональних властивостей організму насамперед залежить від запропонованих тренувальних та змагальних навантажень. Новий крок на шляху до спортивного вдосконалення означає також новий рівень навантажень.

У процесі росту спортсмена зростають фізичні навантаження та вимоги до його ехічної, тактичної та психологічної підготовленості, що виражено у

поступовому виконанні завдань, що мобілізують спортсмена на засвоєння більш складних та досконалих навичок та вмінь, на більш високі вияви фізичних та духовних сил. Динаміка навантажень у процесі тренування характеризується поступовим зростанням, яка має тенденцію до гранично можливих.

Поняття «максимальне навантаження» не правильно ототожнювати з терміном «навантаження до відмови», до цілковитої втоми. Правильніше буде сказати, що це навантаження, яка знаходиться на межі дієвих можливостей організму, однак, в жодному разі не перетинає межі його можливості.

У динаміці тренувальних вправ органічно поєднано дві, на перший погляд, несумісні риси, це поступовість та «перерви поступовості», це так звані «скачки» навантаження, періоди, в які воно періодично зростає до максимальних значень.

Поступовість і «стрибкуватість» взаємообумовлені під час процесу тренування. Максимум навантаження завжди встановлюється відповідно до можливостей людського організму на певному етапі його розвитку. У міру розширення функціональних та пристосувальних можливостей організму спортсмена у результаті тренування максимальне навантаження буде поступово підвищуватись.

Поступове та максимальне збільшення тренувальних та змагальних навантажень зумовлює розвиток спортивних досягнень, що забезпечується поступовим підвищенням темпу, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, поступовим ускладненням вимог, що висуваються до підготовки спортсмена. Усе це зосереджено в послідовному виконанні спортсменом завдань, що дозволяють йому оволодіти все більш складними та досконалими вміннями й руховими навичками.

Саме поступовість у тренуванні повинна відповідати можливості та рівневі підготовленості спортсмена, а особливо це стосується юних спортсменів. Саме поступовість забезпечує неухильне зростання спортивних досягнень.

*Хвилеподібність динаміки навантажень.* Прогресуюче підвищення тренувальних навантажень на певних етапах вступає в протиріччя з ходом пристосувальних змін в організмі спортсмена. Саме це викликає необхідність поруч з відпочинком тимчасово знижувати навантаження, адже такий прийом забезпечує необхідні біологічні перебудови організму спортсмена. Саме тому динаміка тренувальних навантажень набуває хвилеподібного характеру. Хвилеподібні зміни навантаження характерні як для відносно невеликих проміжків навчально-тренувального та загальнотренувального процесу, так і для періодів та етапів річного циклу тренування.

Хвилеподібні коливання є властивими як для динаміки обсягу, так і для динаміки інтенсивності навантажень, зазначимо, що максимальні значення тих чи тих параметрів переважно не співпадають. Відповідно до орієнтовної схеми загальних тенденцій навантажень у різних фазах, етапах і періодах тренувального процесу, виділяють «хвилі» таких масштабів:

- малі, що характеризують динаміку навантажень у мікроциклах, що охоплюють кілька днів;
- середні, які виражають загальну тенденцію навантажень кількох малих «хвиль» у межах мезоциклів (середніх циклів) тренувань;
- великі, що характеризують загальну тенденцію середніх «хвиль» у період великих циклів тренування.

Мистецтво будувати спортивні тренування полягає в умінні правильно урівняти всі ці «хвилі» одна за одною, тобто забезпечити необхідну відповідність між динамікою навантажень у мікроциклах та загальнішими тенденціями тренувального процесу, що характерні для тих чи тих його етапів та періодів.

Неминучість хвилеподібних коливань навантаження можна пояснити комплексом взаємопов'язаних причин. Більш істотні з них такі:

- фазовість і гетерохронність процесів відновлення й адаптації під час тренування;
- періодичні коливання працездатності організму, зумовлені його

природними біоритмами та загальними факторами середовища;

– узаємодія обсягу й інтенсивності навантаження, у результаті чого сила одного із них змінюються в певні фази тренувального процесу.

Тривалість та ступінь зміни конкретних параметрів навантаження у різних фазах хвилеподібних коливань залежить від таких факторів:

- абсолютної величини навантажень;
- рівня і темпів розвитку тренуваності спортсмена;
- особливостей виду спорту;
- етапів і періодів тренування.

На етапах, що безпосередньо передують основним змаганням, хвилеподібна зміна навантажень обумовлена насамперед властивостями «запізнілої трансформації» кумулятивного ефекту тренування. Зовні ефект запізнілої трансформації виявляється у тому, що пік спортивних результатів ніби відстає у часі від піку обсягу тренувальних навантажень, тобто прискорення зростання результату спостережено не в той момент, як обсяг навантажень досягає особливо значних результатів, а після того, як він стабілізується чи знижується. У процесі підготовки до змагань насамперед впливає проблема регулювання динаміки навантаження із таким розрахунком, аби їхній загальний ефект трансформувався у спортивний результат у визначені строки.

В аспекті співвідношення параметрів обсягу й інтенсивності навантажень виведено та правила, які стосуються динаміки їх розвитку в тренуваннях:

– чим менше частота та інтенсивність тренувальних занять, тим тривалішим може бути фаза (етап) неухильного наростання навантажень, але ступінь їх приросту кожен раз незначний;

– чим щільніший режим навантажень і відпочинку в тренуванні та чим вища загальна інтенсивність навантажень, тим коротші періоди образних коливань в їх динаміці, тим частіше з'являються в ній «хвилі»;

– на етапах особливо значного збільшення сумарного обсягу навантажень (що буває необхідно для забезпечення довготривалої адаптації морфо-

функціонального характеру) частка навантажень високої інтенсивності та ступінь її збільшення пропорційний сумарному обсягу навантажень, і навпаки;

– на етапах особливо значного збільшення сумарної інтенсивності навантажень (що необхідно для прискорення темпів розвитку спеціальної тренуваності) їх загальний обсяг залежить від зростання відносної й абсолютної інтенсивності.

*Циклічність тренувального процесу* визначається до певної міри повторюваністю занять, етапів, вправ, а також цілих періодів у рамках конкретних циклів. Цикли тренування є найбільш загальними формами її структури.

Кожен наступний цикл є частковим повторенням попереднього та водночас виражає тенденції розвитку тренувальної дії, тобто різняться від попереднього етапу оновленим змістом, а також частковою зміною методів та засобів, зростанням тренувальних навантажень тощо. Від того, на скільки раціонально поєднуються при побудові тренування повторювані і динамічні риси, залежить ефективність тренування.

Весь тренувальний процес побудований у формі циклів – від елементарних ланок його структури до основних етапів довготривалого тренування.

Відповідно до масштабів часу, в межах якого будується тренувальний процес, виокремлюють мікро-, мезо- та макроцикли, які складають невід'ємну систему раціональної побудови тренувального процесу.

Керуватися даним принципом – це значить:

– виходити з необхідності систематичного повторення основних елементів змісту тренування і разом з тим послідовно змінювати тренувальні завдання згідно з логікою чергування фаз, етапів і періодів тренувального процесу;

– вирішувати аспекти доцільного використання способів та методів тренування, формувати відповідне їм місце у структурі тренувальних циклів (адже певні тренувальні вправи, засоби та методи втрачають ефективність за



умови невчасного застосування, без урахування особливостей фаз, етапів і періодів тренування);

- нормувати і регулювати тренувальні навантаження відповідно до закономірностей зміни фаз, етапів і періодів тренування (-мікро-, мезо- і макроцикл);

- досліджувати певний фрагмент тренувального процесу у його взаємодії з більшими та меншими формами циклічної будови тренування, враховуючи структуру мікроциклів, до прикладу, визначення їх місця у структурі середніх циклів, будова середніх циклів зумовлена водночас особливостями складників їх мікроциклів та їхнім місцем у будові макроциклу тощо;

- при побудові різних циклів тренування потрібно враховувати як природні біологічні ритми організму.

У цих вимогах виражений загальний зміст циклічності.

*Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена.* В основі даної засади лежать закономірності, які відображають будову, взаємозв'язок та взаємозумовленість змагальної й тренувальної діяльності спортсменів.

Ефективна побудова процесу тренування передбачає чітку спрямованість процесу на формування оптимальної будови змагальної діяльності, яка забезпечує ефективну реалізацію змагальної боротьби.

Варто керуватися цим принципом при створенні системи покрокового управління, при розробці перспективної довготривалої програми спортивної підготовки спортсмена.

*Вікова адекватність багаторічної спортивної діяльності.* Суть цього принципу у тому, щоб в процесі багаторічного тренування враховувати динаміку вікового розвитку спортсменів, що дає можливість ефективно впливати на вікову динаміку їхніх здібностей, що виявляються у спорті, а саме у напрямку, який веде до спортивного вдосконалення і одночасно не вступає у протиріччя із закономірностями онтогенезу людського організму.

У дитячо-юнацькому віці під час формування й дозрівання організму, істотно ефект тренування залежить від обліку надзвичайно чутливих (сенситивних) періодів, що характеризуються більш високими, аніж у інші періоди, поступальними темпами розвитку здібностей майбутніх спортсменів.

У цей період, аж до повного вікового дозрівання, основним у тренуванні повинна бути загальна фізична підготовка, а також створення у кожного спортсмена комплексу певних фізичних здібностей (витривалості, сили, швидкості тощо). Довготривалий тренувальний процес потрібно будувати, спираючись на оптимальні вікові періоди, у межах яких спортсмени досягають вищих спортивних результатів.

## **2.5. Основні сторони спортивного тренування**

*Спортивно-технічна підготовка.* Під технічною підготовкою потрібно розуміти ступінь оволодіння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), який відповідає особливостям даної спортивної дисципліни і спрямований насамперед на досягнення найбільш високих спортивних результатів.

Базовим завданням технічної підготовки спортсмена є його навчання засадам техніки змагальної діяльності чи вправ, а також вдосконалення спортивної техніки.

У процесі спортивно-технічної підготовки необхідно, щоб техніка спортсмена була підпорядкована таким вимогам.

1. Результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, тактичною інформативністю для суперника. Ефективність техніки визначається її відповідністю важливості вправ і високих кінцевих результатів, відповідним рівнем фізичної, технічної, психологічної підготовленості.

2. Стабільність техніки пов'язана з її завадостійкістю, незалежністю від умов, функціонального стану спортсмена.

3. Сучасна тренувальна і особливо змагальна діяльність характеризуються великою кількістю сторонніх факторів, до яких належать активна протидія

суперників, незвична манера суддівства, обладнання, прогресуюче стомлення, незвичне місце змагань, неприйнятна поведінка вболівальників та ін. Здатність спортсмена виконувати ефективні прийоми й дії у складних умовах є основою стабільності визначає загальний рівень технічної підготовленості спортсмена у цілому.

4. Технічна варіативність визначається здатністю до швидкої корекції рухових дій, яка залежить від умов змагальної боротьби. Прагнення спортсмена зберегти тимчасові, динамічні та просторові характеристики рухів у певних умовах змагальної боротьби не приводить до успіху. До прикладу, у циклічних видах спорту намагання зберегти сталі характеристики рухів до самого кінця дистанції значно знижує швидкість. Одночасно компенсаторні зміни спортивної техніки, що викликані прогресуючою втомою, дають можливість спортсменам зберігати чи навіть дещо збільшувати швидкість на фінішній прямій.

Ще більше значення має варіативність техніки у видах спорту, в яких наявні постійно змінювані ситуації, гострий ліміт часу для виконання рухових дій, активна протидія суперників тощо (це ігри, вітрильний спорт, єдиноборства).

5. Аспекту економічності техніки властиве раціональним використання енергії при виконанні способів, дій і прийомів, доцільним використанням часу та простору. За різних рівних умов найефективнішим є той варіант рухових дій, що супроводжується мінімальними енергозатратами, мінімальною напруженістю психічних можливостей спортсмена.

У складнокоординаційних видах спорту, у спортивних іграх, в єдиноборствах важливим показником економічності вважають можливість спортсмена до виконання ефективних дій за умови невеликої їх амплітуди і при мінімальному часі, що необхідний для їх виконання.

6. Важливим показником результативності у спортивних іграх та єдиноборствах є мінімальна тактична інформативність техніки для суперників. Найбільш ефективною може бути лише та техніка, що дозволяє маскувати

тактичні задуми й діяти несподівано. Саме тому високим рівнем технічної підготовленості передбачено здатність спортсмена до виконання таких рухів, що, з одного боку, є досить ефективними для досягнення поставленої мети, а з іншого боку, не мають чітко виражених інформативних нюансів, що демаскують тактичний намір спортсмена.

Розрізняють загальну технічну та спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Завданням загальної технічної підготовки є розширення фонду рухових умінь і навиків, а також виховання рухово-координаційних здібностей, що сприяють технічному вдосконаленню у галузі обраного виду спорту.

Основним завданням спеціальної спортивно-технічної підготовки є формування таких вмінь та навичок у виконанні змагальних дій, що дозволяють спортсмену з високою ефективністю використовувати власні можливості на змаганнях та забезпечують прогрес його технічної майстерності під час занять спортом.

Засобами технічної підготовки є загально підготовчі, змагальні та спеціально підготовчі вправи, що повинні відповідати певним вимогам.

Вправи, що спрямовані на формування змагальних дій за частинами, за головними структурними ознаками не повинні відрізнятися від відтворюваних частин змагальних вправ.

Порядок формування чи перебудови фаз змагальних вправ залежить не лише від особливостей структури, а й від підготовленості спортсмена, у тому числі від наявного в нього рухового досвіду. А саме, чим складніша змагальна комбінація і окремі елементи, які увійдуть до її складу, тим згодом важче буде зібрати всі розчленовані вправи та сформувати необхідний загальний ритм змагальної дії.

У межах виконуваних фаз потрібно сформувати та уточнити рухові завдання, а також положення тіла (вихідні та кінцеві) і взаємне розташування частин тіла, а вже потім і спосіб переходу із початкового до кінцевого положення.

Незалежно від того, чи розучує дію спортсмен відразу чи поетапно, частинами, він повинен на першому етапі розучування навчитися контролювати та коригувати власні рухи (насамперед візуально, а потім вже без участі зору), а для цього необхідно володіти знаннями про основні «контрольні точки» у кожній фазі (до яких належать положення та взаємоположення компонентів рухового апарату).

Доцільно закріплювати навички та вміння розчленованого виконання змагальної вправи за умови, якщо не виникає серйозних перепон для об'єднання частин у ціле. А Цц залежить від ступеня органічного зв'язку їх один з одним. До прикладу, в гімнастичних комбінаціях небезпека надзвичайного закріплення таких елементів як окремих навичок є порівняно невеликою, а при виокремленні фаз стрибків, метань набагато більша.

Успішну реалізацію завдань у відношенні до формування нової техніки змагальних дій та перетворення вже набутих навиків на першому етапі початкового розучування визначена використанням методичних підходів та прийомів, що технічно полегшують правильне виконання вправ, а особливо якщо вони відрізняються координаційною складністю та пов'язані із певними зусиллями, що мають швидкісно-силовий характер.

Окрім прийомів розчленування вправ на складники та прямої допомоги тренера застосовують також :

1) технічні засоби:

а) засоби формування і уточнення уявлень про рухи у відомості тих, хто займається;

б) засоби, що вводять в обстановку навчання (різного роду орієнтири);

в) засоби термінової і надстрокової інформації про виконувані рухи;

г) тренажери, застосовувані для навчання рухів;

д) тренажери для вдосконалення дій і розвитку спеціальних рухових якостей;

е) засоби, що забезпечують страховку;

2) полегшені тренувальні снаряди та спеціальне обладнання для метань:

підкидні містки для стрибків, підвісні лонжі, батути, бігові, гребні і плавальні снаряди, похилі доріжки тощо.

Під час технічної підготовки спортсмена відбувається здійснення великої, копіткої роботи щодо засвоєння знань, а також формування рухових навичок та вмінь.

Рухове вміння є здатністю виконувати рухові дії, що базуються на певних знаннях про їхню техніку, наявність відповідних рухових передумов, при значній концентрації уваги тих, хто займається, для побудови заданої схеми конкретних рухів, в процесі чого відбувається пошук найбільш оптимального варіанту руху при провідній ролі свідомості.

До поступової автоматизації рухів призводить багаторазове повторення рухових дій, за таких умов рухове вміння переходить у навичку, характеризується таким ступенем володіння технікою, при якому керування рухами відбувається автоматично, а дії характеризуються високим ступенем надійності.

Під час спортивного тренування рухові вміння виконують допоміжну функцію, яка виявляється в двох випадках:

- коли необхідно освоїти вправи для подальшого розучування більш складних рухових дій;
- якщо потрібно досягти простого освоєння технікою певних рухових дій, формування вмінь є передумовою подальшого виформовування рухових навичок.

Рухові навички формуються стабілізовано тоді, коли система необхідних впливів відтворюється часто і типізовано. Базовими положеннями стабілізації спортивних навичок є такі:

1. Стабілізація навички відбувається легше, коли стандартніше у процесі повторного виконання дії відбувається закріплення його рис. Звідси випливає правило: спочатку закріплення навичок цілісного виконання дій, а тоді варто за умов можливості виключати чинники, що здатні викликати відхилення від чітких параметрів техніки руху (оскільки це утруднює умови зовнішнього

середовища, психічна напруженість, втома) та створювати умови, які зменшують ймовірність подібних відхилень шляхом врегулювання навантажень та відпочинку, розподіл вправ у структурі занять, що сприяє закріпленню навичок, використання відповідних технічних засобів, тренажерів, а також стандартизація умов зовнішнього середовища.

2. Позитивний характер стабілізації, тобто максимальне збереження сенсу при затраті зусиль, що спрямовані на стабілізацію навичок. Стандартність вправ відносна: повторювати їх необхідно без помилок і з точністю закріплення ознак руху. На етапі стабілізації, а також на всіх інших етапах технічна підготовка повинна поєднуватись із виробленням здатності точно врегульовувати та визначати просторові, тимчасові й динамічні аспекти руху, раціонально поєднувати м'язову напругу та розслаблення, регулювати змінні моменти дії загалом.

Закріплювати навички змагальних дій цілеспрямовано тією мірою, у якій це надає їм необхідної стабільності, проте не перетворює на стереотипи та узгоджується з загальною тенденцією розвитку тренуваності на сходині великого (річного) циклу тренування.

Під час закріплення сформованих навичок змагальних дій всі параметри вправ, які забезпечують стабілізацію, мусять поступово зближуватися з цільовими, з досягненням, наміченим у конкретному циклі тренування. Варто при цьому на перший план у швидкісно-силових видах спорту висувати проблему стабілізації навичок в аспекті зростаючих явищ швидкісно-силових властивостей. Застосовують так званий прийом «позонного освоєння інтенсивності». Суть цього прийому полягає в тому, що, якщо на першому етапі вправи без обтяжень спортсмен виконував загалом з інтенсивністю, яка не перевищувала 90 %, то на етапі стабілізації зміщується інтенсивність значної частини цих вправ: спочатку зміщення спочатку відбувається до 90-93 %, а потім до більш близької до змагальної зони. Під час закріплення навичок у видах спорту, які не вимагають рубіжних проявів швидкісно-силових здібностей, можливо відразу ж забезпечувати стабілізацію основних

характеристик техніки рухів відповідно до цільового рівня щодо інтенсивності.

Вірність спортивної техніки залежить від здатності міняти сформовані навички згідно з мінливими умовами змагань, а, отже, й від варіативності навичок. Проте стабільність та динамічність навички є не лише протилежними, але й взаємообумовленими властивостями. Їхній взаємозв'язок виявляється ще й у тому, що певні кінематичні параметри дії залишаються однаковими при їх виконанні у різних умовах.

Доречну варіативність техніки змагальних дій характеризує виправдана мінливість, яка є однаковою в умовах змагань та сприяє збереженню результативності дій. Ця мінливість допускає деякі відхилення від усталених форм рухів, проте не більше, аніж це необхідно задля досягнення змагальної цілі. Ступінь варіативності у різних видах спорту не є однаковим. Одним з основних завдань саме технічної підготовки спортсмена під час вдосконалення закріплених навичок є забезпечення варіативності, що відповідає особливостям виду спорту. А це досягається саме шляхом спрямованого варіювання певних характеристик, форм вправи, фаз її виконання, зовнішніх умов виконання. Вихідною основою різних прийомів варіювання є поєднання постійної настанови на результативність змагальних дій та доцільно змінюваних оперативних настанов при тренуваннях. Широкий діапазон спрямованих варіацій настанов характерний для видів спорту із нетиповим складом дій, безперервною зміною змагальних ситуацій (спортивні ігри, єдиноборства). Поруч із стабільністю та варіативністю навичок необхідно забезпечити їхню надійність, яка визначається спеціальною витривалістю, психічною стійкістю, а також високим ступенем координації інших здібностей спортсмена. Надійність дій спортсмена в змаганнях – комплексний результат удосконалення його навичок і здібностей, що гарантує високу ефективність дій всупереч факторам, які виникають внаслідок дії різних зовнішніх і внутрішніх чинників (стійкість) (Рис. 5).

**Збиваючі фактори**





Рис. 5. Характер збиваючих факторів і причини порушень

Базовими шляхами та умовами підвищення сформованих навичок стійкості є такі:

1. Пристосування навичок до умов рубіжних проявів фізичних властивостей під час тренування.

У цих умовах технічна підготовка спортсмена органічно поєднується з його загальною спеціальною фізичною підготовкою. Основними факторами при цьому є обсяг та інтенсивність специфічних тренувальних навантажень, наближені до змагальних і перевищують їх. Співвідношення кількості вправ, що виконуються з визначеною та граничною інтенсивністю, повинна змінюватися у бік поступового збільшення.

Надійність спортивної техніки видів спорту, які вимагають певних виявів витривалості, цілком залежить від ступеня стійкості навиків в умовах виснаження. Саме тому завдання зміцнення навиків виконання змагальних дій вирішується одночасно з задачами вироблення спеціальної витривалості.

Чи не основним методичним напрямком при цьому вважається збільшення обсягу вправ, які виконуються з цільовою інтенсивністю та пов'язані із наростанням втоми під час виконання роботи.

Ступінь втоми доцільно лімітувати так, щоб вона не спричиняла суттєвих відхилень від зазначених оптимальних критеріїв рухів. Втоменість за умови, якщо вона не є надмірною, не лише не руйнує міцно закріплені навички, а й сприяє вдосконаленню координації рухів.

2. Формування змагальних напружених ситуацій та введення додаткових труднощів.

Стійкість навичок забезпечують у спосіб взаємодії технічної та спеціальної психологічної підготовки. На початку стабілізації певного навичку слід виключати прийоми, полегшене виконання вправ, і вводити окремі труднощі, які утруднюють завдання керування рухами (ускладнення просторових і тимчасових умов, обмеження зорового самоконтролю, використання обтяження тощо). З наближенням змагань необхідно моделювати змагальні ситуації під час тренування, які відрізняються високою психічною напруженістю, яка сприяє підвищенню ступеня надійності вироблених навичок, при цьому використовуючи методи контролю й корекції помилок, що виникають, а також методи спеціальної психологічної підготовки, що сприяють мобілізації спортсмена для подолання труднощів.

Систематичну участь в тренувальних змаганнях у якості фактора закріплення та вдосконалення нових способів спортивної техніки варто використовувати після формування початкової стабілізації набутих навичок.

Освоєння нових форм та варіантів техніки, закріплення їх та вдосконалення відбуваються відповідно до закономірностей придбання, збереження та подальшого розвитку спортивної форми у межах великих циклів тренування (чи то річних, чи напіврічних). Усі кроки технічної підготовки повинні бути відповідними загальній структурі. У прогресуючого спортсмена у кожному з великих циклів можна виокремити такі етапи технічної підготовки:

*Перший етап* – це перша половиною підготовчого відрізка великих

тренувальних циклів, у цей період підготовка спортсмена підпорядкована потребі становлення спортивної форми. Цей період є етапом створення моделі нової тактики змагальних дій (покращення, практичного засвоєння, розучування певних елементів, які входять до складу змагальних дій), складання їхньої загальної координаційної основи;

*Другий етап.* На цьому проміжку технічна підготовка скерована на поглиблене освоєння та закріплення цілісних навиків змагальних дій як елементів спортивної форми. Цей етап охоплює значну частку другої половини підготовчого циклу великих тренувальних етапів (спеціальнопідготовчий, передзмагальний етапи);

*Третій етап.* Технічна підготовка будується безпосередньо перед змаганням та спрямована на вдосконалення набутих навиків, структурування змагальних програм, збільшення сфери їх доцільної варіативності та ступеня надійності у відношенні до умов основних змагань. Третій етап розпочинається заключною частиною підготовчого періоду та поширюється на змагальний період.

Слід зауважити, що в процесі навчання рухам та вдосконалення техніки їх виконання виникають певні помилки (рис. 6).

#### *Спортивно-тактична підготовка*

Спортивно-тактична підготовка є педагогічним процесом, спрямованим на оволодіння раціональними прийомами ведення спортивної боротьби у процесі неординарної змагальної діяльності, яка включає в себе такі компоненти: вивчення базових положень тактики вибраного виду спорту, способів суддівства та положення про змагання, досвіду тактики найсильніших спортсменів; засвоєння умінь будувати власну тактику під час майбутніх змагань; моделювання необхідних умов під час тренування і контрольних змагань для практичного оволодіння тактичними побудовами. Її результатом – забезпечення певного рівня тактичної підготовленості спортсмена або команди.

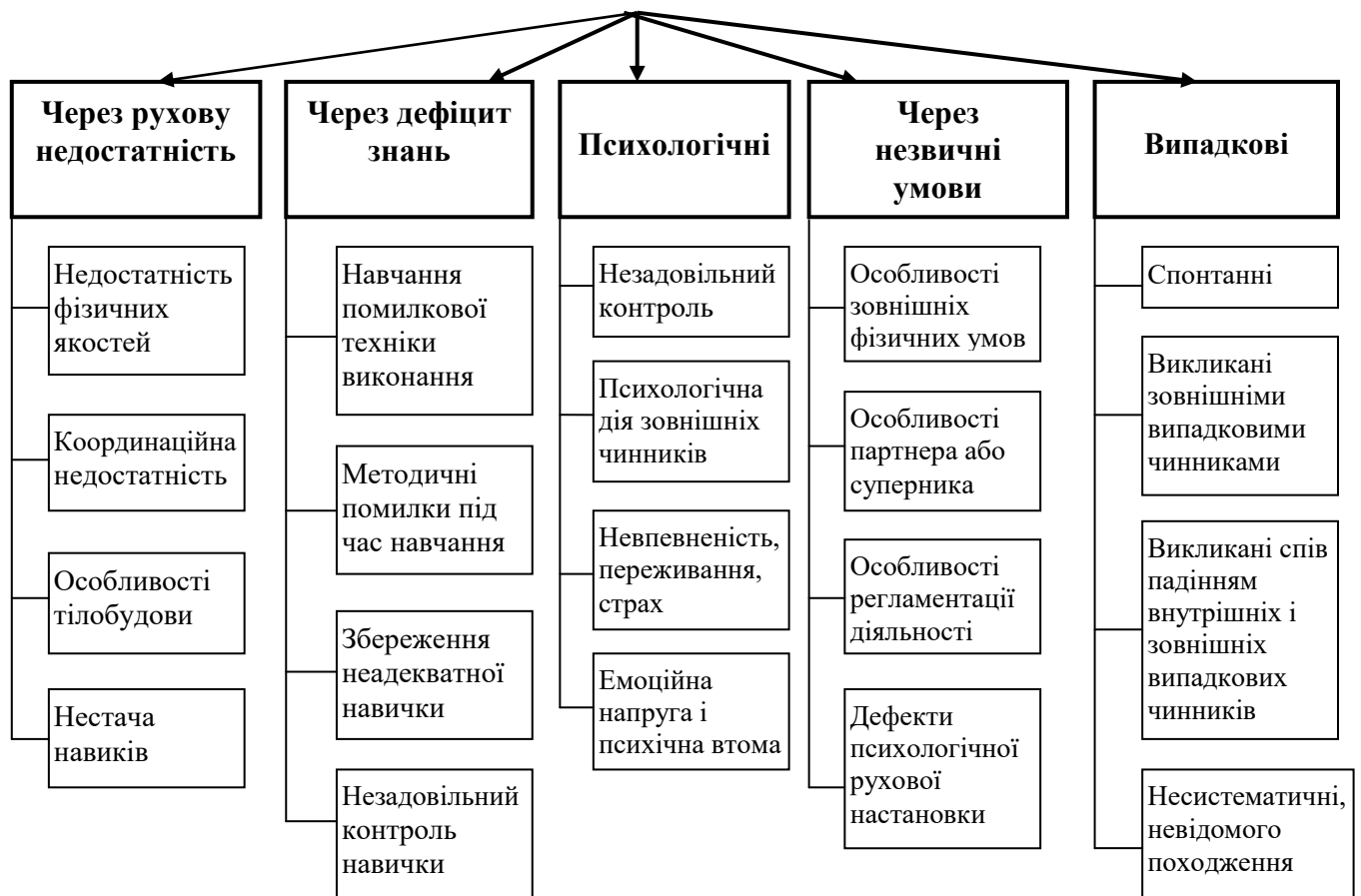


Рис. 6. Помилки, що виникають, у процесі технічної підготовки

Тактична підготовка тісно пов'язана із використанням різних технічних прийомів, а також із способами їх виконання та вибором наступальної, оборонної чи контратакуючої тактики, з її формами (індивідуальною, груповою чи командною).

Практичне функціонування тактичної підготовленості передбачає розв'язання таких завдань: створення загального уявлення про поєдинок; створення індивідуального стилю тактики змагальної боротьби; своєчасне й рішуче втілення прийняття рішень, що відбувається завдяки раціональним прийомам та діям з урахуванням властивостей суперника, а також умов суддівства, змагальної ситуації, зовнішнього середовища, власного стану тощо.

Належна тактична майстерність спортсмена ґрунтується на високому рівні технічної, фізичної, психологічної сторін підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності становлять знання різних тактик, умінь, навички та якість тактичного мислення.

Тактичні знання спортсмена передбачають відомості про засади й раціональні форми тактики, що вироблені в конкретному виді спорту. Ці знання втілюються у практиці як тактичні уміння та навички. У такій єдності тактичних знань, навиків та вмінь формується тактичне мислення, яке характеризується здатністю спортсмена оперативно сприймати, оцінювати, виділяти та відтворювати інформацію, важливу для вирішення тактичних завдань під час змагання, бачити наперед варіанти дій суперника та результат змагальних ситуацій, і що найголовніше – швидко знаходити серед варіантів рішень такий, що з найбільшою ймовірністю призведе до успіху.

Виокремлюють такі основні види тактичної підготовки загальну та спеціальну. Загальний вид тактичної підготовки спрямований на оволодіння знаннями й тактичними навичками, що необхідні для успіху у спортивних змаганнях в конкретному виді спорту; спеціальний вид тактичної підготовки скерований на оволодіння знаннями й тактичними діями, що необхідні для успішного виступу на конкретних змаганнях та проти певного суперника.

Спеціальними засобами й методами тактичної підготовки вважають тактичні форми виконання специфічних підготовчих та змагальних вправ, так званих тактичних вправ, які від інших тренувальних вправ відрізняють такі аспекти:

- настанова при виконанні таких вправ на вирішення тактичних завдань;
- моделювання окремих тактичних прийомів і ситуацій спортивної боротьби;
- моделювання зовнішніх умов змагань.

Тактичні вправи використовуються залежно від етапів підготовки у полегшених умовах, а також в ускладнених умовах та в умовах, що є максимально наближеними до змагальних умов.

Полегшити умови виконання такого типу вправ під час тренування часто буває потрібно при формуванні невироблених навичок складних умінь та навичок чи перетворенні сформованих раніше, що досягається у спосіб спрощення розучуваних форм тактики, за умови розчленування їх на менш

складні компоненти (з виділенням, до прикладу, дій атакуючої чи оборонної контратаки у спортивних іграх та єдиноборствах або позиційної боротьби на дистанції).

Метою використання тактичних вправ є підвищена ефективність забезпечення надійності виучуваних форм тактики та стимулювання розвитку тактичних здібностей. Сюди зараховують відносно загальні методичні підходи, які втілюються у таких вправах, а саме:

а) підходи, що пов'язані з використанням додаткових тактичних протидій зі сторони суперника. Спортсмен (команда) при цьому змушений вирішувати тактичне завдання, долати більшу протидію, аніж в умовах змагань. Як-от, реалізувати намічену тактику у тренувальній сутичці з кількома суперниками (які по черзі змінюються під час сутичок), в ігрових вправах та тренувальних іграх «Троє проти п'яти», «Один проти двох» тощо; долати певними техніко-тактичними прийомами супротив суперника, який може послуговуватися ширшим арсеналом прийомів;

б) підходи, що пов'язані з обмеженням просторових та часових умов дій;

в) підходи, які пов'язані з бажаним розширенням тактичних варіантів, що використовуються;

г) підходи, які пов'язані з обмеженням кількості спроб, що надані для досягнення змагальної мети.

Під час вдосконалення тактичного мислення спортсмен повинен розвивати певні здібності, а саме: оперативні сприймати та адекватно усвідомлювати, оцінювати, аналізувати змагальну ситуацію та приймати рішення згідно з обстановкою та рівнем власної підготовленості та власного оперативного стану; а також передбачити дії суперника, будуючи власні дії відповідно до мети змагань та завдання певної змагальної ситуації.

Специфічним базовим методом вдосконалення такого тактичного мислення вважають метод тренування з реальним або з умовним суперником.

Поруч з навчанням та вдосконаленням засад спортивної тактики важливі й необхідні такі ресурси:

– систематичне поповнення й поглиблення знань щодо закономірностей спортивної тактики, її найбільш ефективні форми;

– систематичний збір інформації щодо спортивних успіхів суперників та розробка тактичних задумів;

– поглиблення й оновлення спортивно-тактичних умінь та навичок, схем;

– вироблення тактичного мислення.

Тактична підготовка як практичний розділ змісту спортивного тренування досить повно представлена на етапах, що безпосередньо передують основним змаганням, та на етапах між основними змаганнями.

Етап безпосередньої підготовки до відповідального змагання забезпечується методикою тактичної підготовки, яка передбачає насамперед максимально повне структурування тих цілісних форм тактики, що будуть використовуватися у цьому змаганні. Мета моделювання при цьому – апробувати вироблений тактичний задум і план в умовах, які якнайбільше збігаються з умовами майбутнього змагання.

#### *Фізична підготовка*

Фізична підготовка є процесом, що спрямований на вироблення фізичних якостей та розвиток і вдосконалення функціональних можностей, що створюють сприятливі умови для удосконалення усіх аспектів підготовки. Фізична підготовка буває загальною та спеціальною.

Загальною фізичною підготовкою передбачено різнобічний розвиток фізичних якостей, реальних можливостей та систем організму спортсмена, гармонійність їх проявів в процесі м'язової діяльності. Сучасне спортивне тренування пов'язує загальну фізичну підготовленість не з різнобічною фізичною досконалістю загалом, а з рівнем розвитку якостей та здібностей, які мають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу у певному виді спорту. Формами загальної фізичної підготовки вважаються фізичні вправи, що мають загальний вплив як на організм, так і на цілісну особистість спортсмена. До них зараховують різного

роду пересування – біг, ходьбу на лижах, рухливі та спортивні ігри, плавання, вправи з обтяженнями та ін.

Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом усього циклу тренування.

Для спеціальної фізичної підготовки характерні рівні розвитку фізичних здібностей та можливостей органів та функціональних систем, які визначають безпосередньо досягнення у конкретному виді спорту. Базовими засобами спеціальної фізичної підготовки вважають змагальні та спеціальнопідготовчі вправи.

Загальна фізична підготовленість спортсмена нерозривно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. У деяких видах спорту та їх окремих різновидах спортивний результат визначається насамперед швидкісно-силовими можливостями, а також рівнем розвитку анаеробної продуктивності; а в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи; в інших аспектах – швидкісно-силовими та координаційними здібностями; а ще в інших аспектах це рівномірний розвиток різноманітних фізичних якостей.

#### *Психологічна підготовка*

Психологічною підготовкою є це система психолого-педагогічних впливів, які застосовуються з метою формування та вдосконалення у спортсменів якостей особистості та психічних якостей, що необхідні для успішної реалізації тренувальної діяльності, а також для підготовки до змагань та успішної участі в них.

За допомогою психологічної підготовки створюється такий психічний стан, що сприяє насамперед найбільшому використанню фізичної й технічної підготовленості, з іншого боку, такий психічний стан дає можливість спортсмену протистояти передзмагальним та змагальним збиваючим факторам (до них уналежнено невпевненість у власних силах, а також страх перед можливою поразкою, скутість, Perezбудження тощо).

Прийнято виділяти загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до конкретного змагання.



Загальна підготовка здійснюється двома шляхами:

– навчанням спортсмена універсальним прийомом, які забезпечують психічну готовність до будь-якої діяльності в форс-мажорних умовах: способи саморегуляції емоційних станів, рівень активації, концентрація та розподіл уваги; способи самоорганізації й мобілізації на максимальні фізичні й вольові зусилля;

– навчання прийомів моделювання під час тренування засад змагальної боротьби у спосіб словесно-образних та натурних моделей. Процес підготовки до конкретного змагання передбачає структурування настанови на досягнення запланованого результату на загальному фоні певного емоційного збудження залежно від умов мотивації, від величини затребуваності спортсмена у досягненні поставленої мети та суб'єктивної оцінки ймовірності досягнення цієї мети. За допомогою зміни емоційного збудження, регулювання величини потреби, громадської та особистої значимості мети, а також суб'єктивної ймовірності успіху можна сформувати необхідний стан психічного налаштування спортсмена до майбутніх змагань.

Суть психологічної підготовки, її структура, засоби та методи визначені специфікою певного виду спорту.

Під час повсякденного тренувального процесу психологічна підготовка включена до інших видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної), хоча має власну мету й завдання.

За умови, якщо мета психологічної підготовки – реалізація потенційних можливостей конкретного спортсмена, що забезпечують ефективну діяльність, то різноманіття певних задач (формування мотиваційних настанов, виховання вольових здібностей, вдосконалення рухових умінь, розвиток інтелекту, формування психічної стійкості щодо тренувальних та змагальних навантажень) спричиняють те, що конкретний тренувальний засіб певною мірою сприяє вирішенню завдань психологічної підготовленості.

Суть конкретних засобів та методів, які застосовуються у процесі психологічної підготовки спортсменів, розкриває наступна класифікація.

За метою застосування засоби і методи психологічної підготовки поділяються на: мобілізуючі; корегуючі; релаксуючі (розслаблюючі).

За змістом засоби і методи психологічної підготовки поділяються на наступні групи (рис. 7):

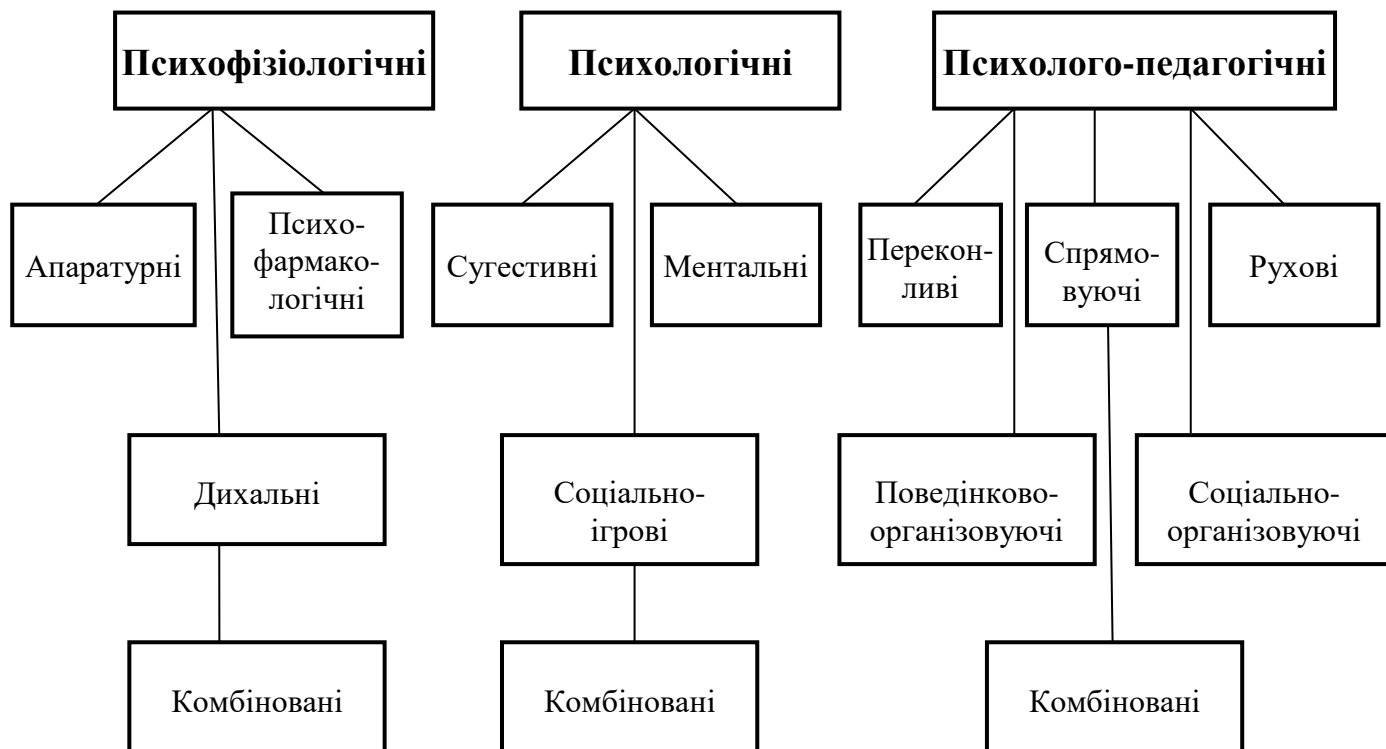


Рис. 7. Засоби і методи психологічної підготовки спортсмена

- психолого-педагогічні (переконучі, направляючі, рухові, поведінково-організовуючі, соціально-організовуючі, комбіновані);
- переважно психологічні (сугестивні, тобто суспільно-особистісні, ментальні, що поєднують вплив слова і дії, соціально-ігрові, комбіновані);
- переважно психофізіологічні (апаратурні, психофармакологічні, дихальні, комбіновані).

За сферою впливу засоби і методи психологічної підготовки поділяються на:

- засоби, спрямовані на виправлення перцептивно-психомоторної площини (проекція на якості, що пов'язані із сприйняттям ситуації та з моторними діями);
- засоби впливу на інтелектуальну сферу;

- засоби впливу на вольову сферу;
- засоби впливу на емоційну сферу;
- засоби впливу на моральну сферу.

За дією на адресата засоби і методи психологічної підготовки поділяються на:

- засоби, спрямовані на психологічну підготовку тренера;
- засоби керування спортсменом безпосередньо чи командою.

Ці засоби і методи поділяються за часом застосування на такі:

- попереджуючі;
- передзмагальні;
- змагальні;
- післязмагальні.

За характером застосування їх поділяють на саморегуляцію (аутодію) і гетерорегуляцію (вплив деяких учасників педагогічного процесу, а саме тренера, лікаря, масажиста, психолога).

На вибір конкретних засобів і методів істотний вплив мають фактор часу, місце змагання, соціально-психологічний клімат у команді, індивідуальні особливості спортсмена.

Мобілізуючі засоби та методи скеровані на підвищення психічного тону, на формування настанови на активну інтелектуальну та моторну діяльність спортсмена. Сюди зараховують такі вербальні засоби, як переконання, самонакази; психорегулюючі вправи типу «психорегулююче тренування» (його варіант «мобілізація»), завдання на концентрацію; фізіологічні впливи типу збудливого варіанта акупунктури, збудливого масажу тощо.

Коригуючі засоби, як правило, належать до категорії словесних і мають форму гетеродії. Це різноманітні варіанти сублімації (тобто міркування спортсмена про потенційно можливий результат змагання витісняються у бік оцінки власних дій, що стосуються тактики), способи зміни мети, прийом «раціоналізація» (коли спортсмену пояснюють механізм початку стресу, який

робить його не таким небезпечним), а також «гімнастика почуттів» за системою К. С. Станіславського (спортсмену навмисне пропонують показати радість, сумнів, гнів, лють чи інші емоції).

Релаксуючі засоби скеровані на зниження планки збудження та полегшують процес психічного й фізичного відновлення. Можна навести як приклади психорегулююче тренування «заспокоєння», «прогресивна релаксація» (послідовна напруга та розслаблення м'язів), заспокійливий масаж, «паузи психорегуляції» тощо.

Психолого-педагогічні засоби належать до компетенції не лише психолога, але і тренера, базуються на вербальному впливі та спрямовані насамперед на моральну площину спортсмена. Уміле використання слова є найважливішим засобом психологічної підготовки.

Психофізіологічними умовно називаються фізіологічні засоби за технологією, але вони мають у своїй основі психічну дію, переважно непряму. Такими засобами вважається акупунктура, розминка, масаж. Особливо значущі вони, якщо психологічно грамотно побудовані і мають на меті формування у спортсмена потрібного настрою.

Особливий перелік засобів психологічної підготовки формують прийоми довільної саморегуляції. Такими прийомами можуть бути самонавіювання, переконання, рухові та дихальні вправи, використання механізмів уяви (наприклад, засобів ідеомоторного тренування).

Психологічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях.

## **2.6. Тренувальні та змагальні навантаження**

Навантаження є впливом фізичних вправ на організм спортсмена, яке викликає активну реакцію функціональних систем організму.

Змагальними навантаженнями є інтенсивне, досить часто максимальне навантаження, що пов'язане із виконанням змагальної діяльності.

Тренувальне навантаження не існує саме по собі. Вона є функцією

м'язової роботи, тренувальної та змагальної діяльності. Саме м'язова робота тренує потенціал, який сприяє функціональній перебудові організму.

За характером навантаження, які застосовуються у спорті, поділяють на тренувальні й змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – на малі, середні, значні (визначені) й великі (граничні); за спрямованістю – на ті, що сприяють удосконаленню певних рухових властивостей (що включають швидкісні, силові, координаційні, а також витривалість, гнучкість) чи їхніх компонентів (до прикладу, алактатних чи лактатних анаеробних можливостей, а також аеробних можливостей), які удосконалюють координаційну будову рухів, елементи психічної підготовленості чи тактичної майстерності та ін.; за координаційною важкістю – на виконуваних в стереотипних умовах, що не потребують високої мобілізації координаційних властивостей, та пов'язані із виконанням рухів високої координаційної складності; а за аспектами психічної напруженості – на більш чи менш напружені залежно від вимог, які ставляться до психічних можливостей спортсменів.

Усі вправи за величиною впливу на організм спортсмена може бути поділені на розвиваючі, підтримуючі (стабілізуючі) й відновні.

До розвиваючих належать значні й великі навантаження, для яких характерний високий вплив на основні функціональні системи організму, вони викликають високий рівень втоми. Ці навантаження за загальним інтегральним впливом на організм подеколи можуть бути виражені у 100 % та 80 %.

Такі навантаження потрують відновлювального періоду для найбільш задіяних систем у кількості 48-96 год та 24-48 год.

До підтримуючих (стабілізуєчих) вправ належать середні навантаження, які впливають на організм спортсмена у складі 50-60 % у відношенні до великих навантажень та відновлення найбільш стомлених систем потребує від 12 до 24 год.

До відновлювальних вправ відносяться малі навантаження на організм спортсмена на рівні 25-30 % у відношенні до великих навантажень і вимагають відновлення, що становить не більше 6 год.

Вибір тієї чи тієї вправи слід обґрунтовувати насамперед з позицій ефективності. До найбільш істотних ознак ефективності тренувальних навантажень зараховують:

- спеціалізованість, тобто міру подібності зі змагальною вправою;
- напруженість, яка проявляється в переважному впливі на ту чи іншу рухову якість, при залученні конкретних механізмів енергозабезпечення;
- величину у якості кількісної міри впливу вправи на людський організм.

Сучасні класифікації тренувальних та змагальних навантажень презентують п'ять зон, які мають певні фізіологічні межі та педагогічні критерії, що широко поширені у практиці тренування. Окрім того, у деяких випадках третя зона розділяється ще на дві зони, а четверта зона поділена відповідно на три згідно з тривалістю змагальної діяльності та потужності роботи. Ці зони мають такі характеристики для кваліфікованих спортсменів:

*1-а зона – аеробновідновлювальна.*

Тренувальний ефект від навантажень цієї зони пов'язаний насамперед із підвищенням ЧСС до 140-145 уд./хв. Лактат в крові перебуває на рівні спокою та не перевищує 2 ммоль/л, а споживання кисню досягає 40 від МПК. Відбувається забезпечення енергією за рахунок окислення жирів (50 % та більше), а також за рахунок м'язового глікогену та глюкози крові. Роботу забезпечують повністю повільні м'язові волокна (ПМВ), що мають властивості повної утилізації лактату, а тому лактат не накопичується у м'язах та в крові. Верхньою межею зазначеної зони є швидкість анаеробного порогу (лактат 2 ммоль/л). У цій зоні робота може виконуватися протягом від декількох хвилин до кількох годин. Робота стимулює відновлювальні процеси, а також жировий обмін в організмі, покращує аеробні здатності (а саме загальну витривалість). Навантаження, що спрямовані на розвиток гнучкості й координації рухів, виконуються у цій зоні. Методи даної вправи не є регламентованими. Обсяг роботи протягом макроциклу у цій зоні залежно від специфіки різних видів спорту становить від 20-ти до 30-ти %.

### *2-а зона – аеробнорозвиваюча.*

Близький тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний із підвищенням ЧСС до 160-175 уд./хв. Лактат у крові становить до 4 ммоль/л, споживання кисню від 60 до 90% від МПК. Забезпечення енергії відбувається від окислення вуглеводів (м'язового глікогену та глюкози) та меншою мірою жирів. Роботу забезпечують повільні м'язові волокна (ПМВ) та швидкі м'язові волокна (ШМВ) типу «А», що включаються при виконанні навантажень при верхній межі зони – швидкості анаеробного порогу.

При виконанні роботи швидкі м'язові волокна типу «А» меншою мірою здатні окисляти лактат, який наростає повільно від 2-х до 4-х ммоль/л.

Змагальна та тренувальна діяльність у зазначеній зоні може проходити також декілька годин та пов'язана із спортивними іграми, марафонськими дистанціями та стимулює виховання спеціальної витривалості, яка вимагає високих аеробних властивостей, силової витривалості і забезпечує роботу щодо виховання координації і гнучкості. Основні методи: безперервне виконання вправи й інтервальне екстенсивне виконання вправи. Обсяг роботи в цій зоні у макроциклі у різних видах спорту зафіксована від 40 до 80 %.

### *3-тя зона – змішана аеробно-анаеробна.*

Близький тренувальний ефект навантажень у цій зоні пов'язаний із підвищенням ЧСС до 180-185 уд./хв, лактат у крові до 8-10 ммоль/л, потреба у кисні 80-100% від МПК. Переважно забезпечення енергією відбувається за рахунок окислення вуглеводів (глюкози та глікогену). Роботу забезпечують повільні й швидкі м'язові одиниці (волокна). У верхній межі зони – критична швидкість (потужності), що відповідає МПК, задіюються швидкі м'язові волокна типу «Б», що не здатні окисляти, внаслідок цього накопичується лактат, який призводить до швидкого підвищення його у м'язах та в крові (до 8-10 ммоль/л), а це рефлекторно викликає значне збільшення легеневої вентиляції та кисневу недостатність.

Змагальна і тренувальна діяльність у режимі нон-стоп у цій зоні може тривати аж до 1,5-2 год. Така робота стимулює виховання спеціальної

витривалості, аеробних і анаеробно-гліколітичних здібностей, силової витривалості. Основні методи: безперервні й інтервально-екстенсивні вправи. Обсяг роботи в макроциклі у зазначеній зоні у різних видах спорту становить від 5-ти до 35-ти%.

*4-а зона – анаеробно-гліколітична.*

Найближчий тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний із збільшенням лактату в крові від 10-ти до 20-ти ммоль/л. За таких умов частота серцевих скорочень стає менш інформативною та перебуває на рівні 180-200 уд./хв.

Поступово споживання кисню знижується від 100 до 80% від МПК. А забезпечення енергією відбувається як за участю кисню, так і анаеробним шляхом за рахунок вуглеводів. Робота здійснюється трьома типами м'язових одиниць, а це веде до підвищення концентрації лактату, а також до легеневої вентиляції та кисневого браку. Загальна тренувальна діяльність в цій зоні не перевищує 10-ти – 15-ти хв. І стимулює виховання спеціалізованої витривалості, а особливо анаеробних гліколітичних можливостей.

У цій зоні змагальна діяльність триває від 20-ти с до 6-ти – 10-ти хв. Основним методом є інтервальні інтенсивні вправи. Обсяг роботи в різних видах спорту в цій зоні в макроциклі становить від 2 до 7%.

*5-а зона – анаеробно-алактатна.*

Близький тренувальний ефект не пов'язаний із показником ЧСС та лактату, оскільки робота короткочасна та не перевищує 15-ти – 20-ти с в одному повторенні. Саме тому лактат у крові, ЧСС та легенева вентиляція не встигають виробити високі показники.

Споживання кисню паде значною мірою. Верхня межа зони становить максимальну швидкість вправи.

Забезпечення енергією відбувається за рахунок використання АТФ та КФ анаеробним шляхом, після 10-ти с до енергозабезпечення підключаються гліколіз та в м'язах накопичується лактат. Роботу забезпечують усі типи м'язових одиниць. Загальна тренувальна діяльність у зазначеній зоні не



перевищує 120-ти – 150-ти с за одне тренувальне заняття. Тренувальна діяльність стимулює вироблення швидкісно-силових, швидкісних, максимально силових здібностей. Обсяг роботи у макроциклі у різних видах спорту становить від 1 до 5%.

Загальноприйнята класифікація тренувальних навантажень дає загальне уявлення щодо режимів роботи, у яких повинні бути виконані різні вправи, що застосовуються в тренуванні, спрямовані на виховання різних рухових здібностей. У той же час варто зазначити, що в молодих спортсменів віком від 9-ти до 17-ти років певні біологічні показники, до прикладу, ЧСС можуть бути вищими у різних зонах, а показники лактату, навпаки, нижчими. Чим молодший спортсмен, тим більшою мірою ці показники розходяться із описаними вище.

У циклічних видах спорту, пов'язаних із виявом витривалості, для точнішого дозування навантажень 3-тю зону в окремих випадках ділять на дві зони: «а» і «б». До зони «а» зараховують змагальні вправи тривалістю від 30-ти хв до 2-х год, а до зони «б» – від 10-ти до 30-ти хв.

Четверту зону поділяють на три частини: «а», «б» і «в». У зоні «а» тривалість змагальної діяльності приблизно від 5-ти до 10-ти хв; у зоні «б» – від 2 до 5 хв; у зоні «в» – від 0,5 до 2-х хв.

Тренувальні навантаження визначаються такими показниками: а) характером вправ; б) обсягом (тривалістю) роботи; в) інтенсивністю роботи при їх виконанні; г) тривалістю та характером інтервалів відпочинку між конкретними вправами. Співвідношення таких показників у тренувальному навантаженні визначається величиною та спрямованістю їхнього впливу на організм.

*Характер вправ.* Усі вправи за характером впливу можуть бути розподілені на такі групи: регіонального, локального та глобального впливу. До вправ глобального впливу зараховують ті, при виконанні котрих бере участь 2/3 загального обсягу м'язів, до регіонального впливу – від 1/3 до 2/3, до локального впливу – до 1/3 усіх м'язів.

Засобами вправ глобального впливу вирішують більшість завдань спортивних тренувань, починаючи з підвищення функціональних можливостей певних систем організму, закінчуючи досягненням оптимальної координації вегетативної та рухової його функцій в умовах змагальної діяльності.

Діапазоном використання вправ регіонального та локального впливу є значно вужчий проміжок. Однак, застосовуючи ці вправи, у багатьох випадках реально домогтися покращень у функціональному стані організму, що їх не можна досягти засобами вправ глобального впливу.

Значною мірою інтенсивність навантаження визначає величину та спрямованість впливу тренувальних вправ на людський організм. Змінюючи інтенсивність роботи, можливо сприяти переважній мобілізації тих чи тих постачальників енергії, різною мірою підвищити діяльність функціональних систем, впливати на формування основних критеріїв спортивної тренувальної техніки.

Інтенсивність роботи нерозривно взаємопов'язана із розвитком сили при виконанні вправ, зі швидкістю руху у видах спорту, що мають циклічний характер, а саме щільністю проведення тактико-технічних дій у поєдинках, спортивних іграх, сутичках в єдиноборствах.

Також у різних видах спорту виявляється інша закономірність – збільшення обсягу дій за одиницю часу, чи швидкості пересування, що, як правило, пов'язане з непропорційним збільшенням вимог до енергетичних систем, що несе основне навантаження під час виконання цих дій.

*Обсяг роботи.* У процесі спортивного тренування застосовуються вправи різної тривалості – від кількох секунд до 2-х – 3-х чи більше годин. Це визначається у кожному конкретному випадку та зумовлене специфікою виду спорту, завданнями, що вирішують окремі вправи чи їх комплекс.

Задля підвищення алактатних анаеробних властивостей найбільш прийнятними вважаються короточасні навантаження (5-10 с) з рубіжною інтенсивністю. Значні паузи (2-5 хв) дають можливість забезпечити відновлення. А до повного вичерпання ресурсів алактатних анаеробних джерел

при навантаженні, а відповідно, і до підвищення їх резерву призводить виконання роботи з максимальною інтенсивністю упродовж 60-ти – 90-та с, тобто ця робота, що є високоефективною для удосконалення процесу гліколізу.

З огляду на те, що максимум молочної кислоти у м'язах зазвичай визначається через 40-50 с, робота зазвичай завдяки гліколізу триває упродовж 60-ти – 90-та с, і саме навантаження цієї тривалості застосовується при підвищенні гліколітичних можливостей. Паузи відпочинку не мають бути тривалими, аби величина лактату значно не знижувалася. Це сприятиме вдосконаленню потужності гліколітичного процесу й збільшення його ємності.

Тривале навантаження аеробного типу призводить до інтенсивного залучення жирів до обмінних процесів, і вони стають основним джерелом енергії.

Комплексне удосконалення різних складників аеробної продуктивності може забезпечуватися лише за умови досить тривалих одноразових навантажень чи при наявності великої кількості короткотривалих вправ.

Слід враховувати те, що в міру виконання довготривалої роботи різної інтенсивності відбуваються не лише кількісні, але й якісні зміни у діяльності різних органів та систем.

Співвідношення інтенсивності навантаження (серед яких темп рухів, швидкість чи потужність виконання їх, час подолання тренувальних відстаней та дистанцій, а також щільність виконання вправ за одиницю часу, величина обтяжень тощо) і обсягу роботи (вираженого в часі, у кілометрах, числом тренувальних занять, змагань, ігор, сутичок, комбінацій, елементів, стрибків та ін.) змінюється залежно від рівня кваліфікації, підготовленості й функціонального стану спортсмена, його індивідуальних можливостей, характеру взаємозв'язку рухової і вегетативної функцій.

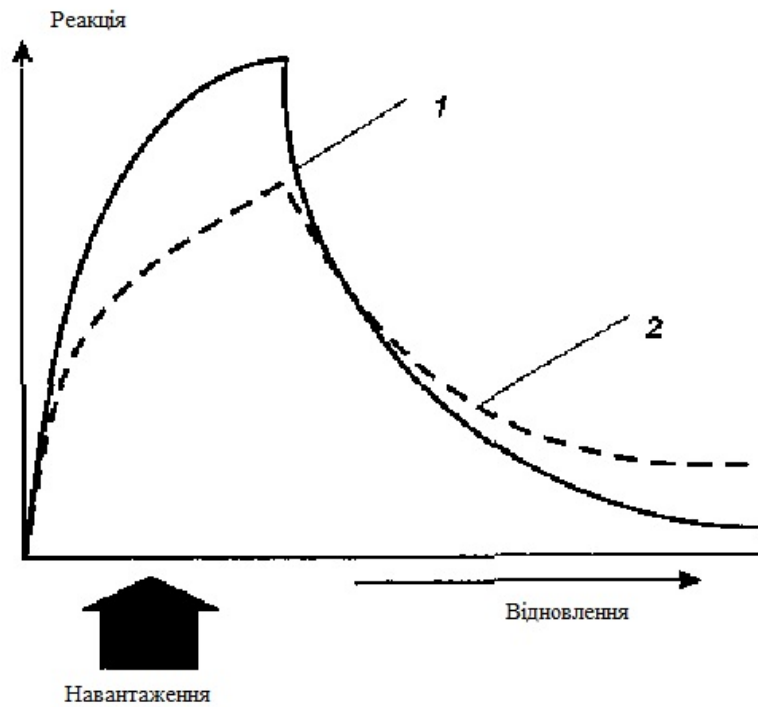


Рис. 8. Реакція організму спортсменів різної кваліфікації на граничне навантаження  
1 – майстер спорту; 2 – спортсмен 2 розряду.

Окрім того, граничне навантаження, визначає, відповідно, різні обсяги й інтенсивність роботи, які ведуть до перевантаження організму, викликає в них різні внутрішні реакції. Виявляється це зазвичай у тому, що у спортсменів високого класу при більш вираженій дії на рубіжне навантаження відновлювальні процеси відбуваються інтенсивніше (рис. 8).

*Тривалість і характер інтервалів відпочинку.*

Тривалість інтервалів відпочинку – це той фактор, що поряд із інтенсивністю роботи визначає також її переважну спрямованість.

Тривалість інтервалів відпочинку варто планувати у залежності від завдань та методу тренування, що використовується. До прикладу, під час інтервального тренування, спрямованого на переважаче підвищення аеробної продуктивності, доцільно керуватися інтервалами відпочинку, під час яких ЧСС знижується до 120-130 уд./хв. А це дає можливість викликати в діяльності систем кровообігу та дихання зрушення, що найбільше сприяють підвищенню функціональних властивостей м'яза серця.

Під час планування часу відпочинку між повтореннями вправи чи різними вправами у рамках одного заняття потрібно розрізнити три типи інтервалів.

Ординарні інтервали, які гарантують до моменту чергового повтору практично таке відновлення працездатності, що було до його виконання, яке дає можливість повторювати роботу без додаткового навантаження функцій.

Напружені (неповні) інтервали, при яких чергове навантаження потрапляє на стан деякого недовідновлення працездатності.

«Мінімакс»-інтервал. Цеє найменшим інтервалом відпочинку між вправами, після нього спостерігається підвищена працездатність (суперкомпенсація), яка настає при визначених умовах залежно від закономірностей відновних процесів.

При вихованні сили, швидкості чи спритності повторювані навантаження зазвичай поєднуються з повними та «мінімакс»-інтервалами. Під час виховання витривалості використовують усі типи інтервалів відпочинку.

Відповідно до характеру поведінки спортсмена відпочинок між окремими вправами буває активним та пасивним. Під час пасивного відпочинку спортсмен не виконує жодної роботи, під час активного – заповнює паузи діяльністю. Ефект від активного відпочинку залежить насамперед від характеру втомлюваності: він не виявляється під час легкої попередньої роботи й поступово зростає зі збільшенням її інтенсивності. Малоінтенсивна робота в паузах має більший позитивний вплив, ніж вища інтенсивна здатність попередніх вправ.

Порівняно з інтервалами відпочинку між вправами інтервали відпочинку між заняттями істотніше впливають на процеси відновлення, довготривалої адаптації людського організму до тренувальних навантажень.

## **РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

- 3.1. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура.
- 3.2. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах).
- 3.3. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах).
- 3.4. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).

### **3.1. Спортивна підготовка як багаторічний процес та її структура**

Процес підготовки спортсменів високої кваліфікації умовно поділяють на три взаємопов'язані складники: побудова процесу, реалізація та контроль його за процесом підготовки.

Процес побудови спортивної підготовки забезпечує цілісність тренувального процесу, який забезпечується визначеною структурою, що становить відносно стійкий порядок об'єднання компонентів (підсистем, сторін й окремих його ланок), їхнє закономірне один з одним відношення та загальну послідовність.

Структура тренування характеризується такими аспектами:

- порядком взаємозв'язку елементів змісту тренування (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної і технічної підготовки тощо);
- необхідним співвідношенням параметрів тренувального навантаження (його кількісних і якісних характеристик, об'єму й інтенсивності);
- певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів), що представляють фази або стадії даного процесу, під час яких тренувальний процес зазнає закономірних змін.

У залежності від масштабу часу, у межах якого відбувається тренувальний процес, розрізняють: а) мікроструктуру – структуру окремого тренувального заняття, структуру окремого тренувального дня і мікроциклу (наприклад, тижневого); б) мезоструктуру – структуру етапів тренування, що містить відносно закінчений ряд мікроциклів (сумарною тривалістю, наприклад, близько місяця); в) макроструктуру – структуру великих

тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних.

Довготривалий процес спортивної підготовки починаючи від новачка аж до високої майстерності можна представити у вигляді великих стадій, які послідовно чергуються та включають окремі етапи довготривалої підготовки та пов'язані із віковими й кваліфікаційними показниками спортсменів.

Слід зазначити, що у деяких видах спорту не існує чіткого розмежування стадій та етапів багаторічного процесу, як не існує також строгих тимчасових рамок конкретних стадій та етапів.

Раціональна побудова довготривалого спортивного тренування здійснюється на основі урахування таких факторів: оптимальних вікових обмежень, у рамках яких зазвичай досягають найвищих результатів в обраному виді спорту; тривалість систематичної підготовки з метою досягнення цих результатів; переважна спрямованість тренування на певному етапі довготривалої підготовки; паспортний вік, у якому спортсмен розпочав заняття, та біологічний вік, в якому розпочалися спеціальні тренування; індивідуальні особливості спортсмена та темпи зростання його майстерності.

Довготривалий процес тренування та змагань спортсмена ґрунтується на основі таких методичних засад:

1. Єдина педагогічна система, яка забезпечує раціональну наступність засобів, методів, завдань та організаційних форм підготовки усіх вікових груп. Базовим критерієм ефективності довготривалої підготовки є найвищий спортивний результат, що досягнутий в оптимальних вікових межах задля конкретного виду спорту.

2. Цільова спрямованість у відношенні вищої спортивної майстерності у процесі підготовки для будь-яких вікових груп.

3. Оптимальне співвідношення різних аспектів підготовленості спортсмена у процесі довготривалої підготовки.

4. Неухильне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, причому співвідношення між ними поступово змінюється. З кожним роком збільшується питома вага обсягу способів та засобів

спеціалізованої підготовки у відношенні до загального обсягу тренувального навантаження, а відповідно відбувається зменшення питомої ваги загальної підготовки.

5. Поступове збільшення обсягу й інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень. Будь-який період чергового річного циклу рекомендовано починати й завершувати на більш високому рівні тренувальних навантажень порівняно з тотожними періодами попереднього річного циклу.

6. Чітке дотримання поступовості у процесі використання тренувальних та змагальних навантажень, особливо при заняттях з дітьми, підлітками, оскільки всебічна підготовленість неухильно підвищується тільки в тому випадку, коли тренувальні та змагальні навантаження на усіх етапах багаторічного процесу цілком відповідають їхньому біологічному віку та індивідуальним можливостям.

7. Одночасне виховання фізичних властивостей спортсменів на усіх етапах багаторічної підготовки та переважний розвиток певних якостей у вікові періоди, що є найбільш сприятливими для цього. Шкільні роки дають можливості для розвитку усіх фізичних якостей, за умови забезпечення ефективного педагогічного впливу, проте не можна принципово змінювати закони вікового розвитку тих чи тих сторін людських рухових функцій.

У таблиці 1 показані приблизні сенситивні (чутливі) періоди зміни показників та розвитку фізичних властивостей дітей шкільного віку.

Спрямованість тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки визначена з урахуванням сенситивних етапів розвитку фізичних якостей. Проте доцільно приділяти увагу вихованню фізичних якостей, що у цьому віці ще активно не розвиваються. А особливо важливо дотримуватися закономірності у розвитку загальної витривалості й швидкісних здібностей, у розвитку загальної витривалості та сили, а саме тих якостей, в основі яких лежать різноманітні фізіологічні механізми.

У дівчаток, скажімо, сенситивні періоди формування фізичних властивостей наступають на рік раніше.



**Зразкові сенситивні (чутливі) періоди зміни росто-вагових показників  
та розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку**

Росто-вагові показники і фізичні якості	Вік, років										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Ріст</i>						+	+	+	+		
<i>Вага</i>						+	+	+	+		
<i>Сила максимальна</i>							+	+		+	+
<i>Швидкість</i>		+	+	+					+	+	+
<i>Швидкісно-силові якості</i>			+	+	+	+	+	+	+		
<i>Витривалість (аеробні можливості)</i>		+	+						+	+	+
<i>Швидкісна витривалість</i>									+	+	+
<i>Анаеробні можливості (гліколітичні)</i>									+	+	+
<i>Гнучкість</i>	+	+	+	+		+	+				
<i>Координаційні здібності</i>			+	+	+	+					
<i>Рівновага</i>	+	+	+	+	+	+	+	+			

Щоб раціонально побудувати багаторічний тренувальний процес, потрібно брати до уваги терміни, що необхідні для досягнення найвищих спортивних результатів в тому чи тому виді спорту. зазвичай спортсмени досягають перших великих успіхів приблизно через 4-6 років, а ще вищих досягнень десь через 7-9 років спеціалізованої підготовки.

Багаторічний процес підготовки спортсменів умовно можна поділити на такі етапи: етап попередньої підготовки, етап початкової спортивної спеціалізації, етап поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту, етап спортивного вдосконалення.

Зазначимо, що тривалість етапів багаторічної підготовки зумовлена особливостями виду спорту, а також рівнем спортивної підготовки. Не існує чіткої межі між етапами. При вирішенні питання щодо переходу до чергового етапу підготовки, необхідно враховувати паспортний та біологічний вік спортсмена, а також рівень його фізичного розвитку та підготовленості,

здатність до виконання вікових тренувальних та змагальних навантажень.

До етапу попередньої підготовки зараховують молодший шкільний вік, що межує з початком спортивної спеціалізації.

Цей етап тренувальних занять вирішує такі завдання:

- освоєння доступних знань у сфері фізичної культури і спорту;
- формування потрібного базового фонду рухових умінь та навичок з конкретних видів спорту, їх закріплення та вдосконалення;
- сприяння гармонійному формуванню зростаючого організму, зміцненню стану здоров'я, усебічному вдосконаленню фізичних якостей, переважно швидкісно-силових, швидкісних здібностей, а також загальної витривалості.

Характерними особливостями підготовки дітей є різноманітність засобів, методів та організаційних форм, широке використання елементів різноманітних видів спорту, рухливих та спортивних ігор.

Ігровий метод дає можливість емоційно й невимушено виконувати вправи, підтримує інтерес дітей до навчальних повторювальних завдань. На цьому етапі не потрібно проводити тренувальні заняття із значними фізичними та психічними навантаженнями, що передбачають одноманітний, монотонний навчальний матеріал.

*Етап початкової спортивної спеціалізації.* Базовими завданнями на даному етапі є забезпечення різносторонньої фізичної підготовленості тих, хто займається, а також подальше опанування раціональної спортивної техніки, створення сприятливих передумов з метою досягнення високих результатів в оптимальному для кожного виду спорту віці.

Спеціалізація має спектр. Проте поруч із оволодінням основами техніки певного виду спорту чи інших фізичних вправ основна увага приділяється розвиткові тих фізичних якостей та формуванню рухових навичок, що мають неабияке значення для успішної спеціалізації у певному виді спорту.

Різнорівнева підготовка при відносно невеликому обсягу спеціальних вправ більш перспективна для поступового спортивного вдосконалення, ніж

вужко спеціалізоване тренування.

Переважною тенденцією динаміки навантажень в роки початкової спеціалізації повинно бути збільшення обсягу при невеликому прирості загальної інтенсивності тренувань. Хоча інтенсивність вправ також зростає, проте ступінь їх збільшення потрібно нормувати в більш вузьких межах, ніж приріст загального обсягу.

Особливу увагу потрібно звертати на навантаження при інтенсивному рості й дозріванні організму, коли стрімко активізуються природні пластичні, енергетичні та регуляторні процеси, які є для організму певним навантаженням.

Для великих циклів тренування характерні розширені підготовчі періоди. А змагальний період представлений ніби у згорнутому вигляді.

*Етап поглибленої спеціалізації* в обраному виді спорту відбувається у період життя спортсмена, коли в основному закінчується формування усіх функціональних систем, які забезпечують високий рівень працездатності та резистентності організму у відношенні до несприятливих чинників, що проявляється у процесі напруженого тренування. На даному етапі тренувальний процес характеризується яскраво вираженою специфічністю. А питома вага спеціальної підготовки характеризується зростом за рахунок збільшення часу, що відведений на виконання спеціально підготовчих та змагальних вправ.

Сумарний обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень продовжує зростати. Збільшується кількість змагань у обраній спортивній дисципліні. Система тренування та змагань усе більше індивідуалізується. А засоби тренування більшою мірою за формою та змістом відповідають змагальним вправам, на яких спеціалізується певний спортсмен.

На зазначеному етапі основне завдання полягає у тому, аби забезпечити досконале та варіативне володіння спортивною технікою в ускладнених умовах, а також індивідуалізацію, розвинути ті фізичні та вольові якості, що сприяють удосконаленню технічної й тактичної майстерності спортсмена.

*Етап спортивного вдосконалення збігається з віком, що є сприятливим для досягнення високих спортивних результатів. На даному етапі основними завданнями є підготовка до змагань й успішний виступ на них. Тому в порівнянні з попередніми етапами тренування характеризуються ще більшою спеціалізованою спрямованістю. Спортсмен використовує весь комплекс ефективних засобів, методів й організаційних форм тренування, щоб досягти найвищих результатів під час змагання. Обсяг й частота тренувальних навантажень можуть досягати високого рівня.*

Усе частіше використовуються такі тренувальні заняття із великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягати 10-ти – 15-ти чи більше. Тренувальний процес усе більш індивідуалізований і будується з урахуванням особливостей змагальної діяльності спортсмена.

### **3.2. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах)**

Мікроциклом є малий цикл тренування, найчастіше тижневою або майже тижневою тривалістю, який включає зазвичай від двох до декількох занять.

Зовнішні ознаки мікроциклу такі:

– наявність у його структурі двох фаз: стимуляційної (кумулятивної) та відновної фази (розвантаження та відпочинок). Характерно, що рівні поєднання цих фаз зустрічаються тільки у тренуванні спортсменів-початківців. На підготовчому періоді стимуляційна фаза дещо перевищує відновлювальну, а у змагальному їх співвідношення є більш варіативними;

– нерідко закінчення мікроциклу пов'язане із відновлювальною фазою, незважаючи на те, що вона фіксується і в його середині;

– повторюваність в оптимальній її послідовності занять різного плану спрямованості, різного об'єму та різної інтенсивності.

Дослідження тренувального процесу у різних видах спорту дає можливість виділити деяку кількість узагальнених за напрямками тренувальних мікроциклів, серед яких: базові, контрольні-підготовчі, втягуючі, підвідні, змагальні та відновні.

У практиці певних видів спорту фіксується від чотирьох до дев'яти різноманітних типів мікроциклів.

*Втягуючі мікроцикли* відзначаються невисоким загальним навантаженням і спрямовані на підготовку людського організму до напруженої тренувальної роботи. У першому мезоциклі застосовують підготовчий період, а також після хвороби.

*Базові мікроцикли* (загальнопідготовчі) відзначаються значним сумарним обсягом навантажень. Їхньою метою є стимуляція адаптаційних процесів у організмі спортсменів, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, вольової, спеціальної психологічної підготовки (Вольова підготовка – система впливів, що застосовуються для формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей, таких як цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, стійкість та ін.). Саме через це базові мікроцикли формують основний зміст періоду підготовки.

*Контрольно-підготовчі мікроцикли* поділяються на спеціально підготовчі і на модельні.

Для спеціально підготовчих мікроциклів характерні середні об'єми тренувального навантаження та висока змагальна чи майже змагальна інтенсивність, що спрямовані на досягнення потрібного рівня шліфування техніко-тактичних умінь і навичок, спеціальної працездатності у змаганнях, спеціальної психологічної підготовленості.

Модельні мікроцикли пов'язані із моделюванням змагального регламенту у процесі тренувальної діяльності та спрямовані на контроль рівня підготовленості та підвищення здібностей реалізації накопиченого рухового потенціалу спортсмена. Причому загальний рівень навантаження у ньому може бути вищим, аніж у майбутньому змаганні (це так зване правило перебільшеного впливу).

Такі два види контрольно-підготовчих мікроциклів застосовуються на заключних етапах підготовчого і змагального періоду.

*Підвідні мікроцикли.* Зміст цих мікроциклів може бути різноманітним. Він

залежить від системи підготовки спортсмена до змагань, характерних особливостей підготовки до основних стартів на заключному етапі. Тут можуть бути вирішені питання повноцінного відновлення та психічного налаштування. У цілому вони характеризуються невисоким рівнем обсягу і сумарною інтенсивністю навантажень.

*Відновлювальні* мікроцикли зазвичай завершують серію втягуючих, основних, контрольно-підготовчих мікроциклів.

Такі мікроцикли планують також після напруженої змагальної діяльності. Основна роль їх зводиться зазвичай до забезпечення оптимальних умов з метою відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження даних мікроциклів, широке застосування у них різноманітних засобів активного відпочинку.

*Змагальні мікроцикли* мають основний режим, що відповідає програмі змагань. Структура й тривалість таких мікроциклів визначаються специфікою змагань в різних видах спорту, загальною кількістю стартів та паузами між ними. У залежності від цього змагальні мікроцикли можуть бути обмеженими стартами, безпосереднім підведенням до них та відновними заняттями, також можуть включати й спеціальні тренувальні заняття з інтервалами між окремими стартами й іграми.

У практиці спорту широко застосовуються мікроцикли, які називають ударними і які використовуються у тих випадках, якщо час підготовки до певного змагання обмежений, а спортсмену потрібно швидше домогтися конкретних адаптаційних перебудов організму. Варто зазначити, що ударним елементом може бути обсяг навантаження, інтенсивність, а також концентрація вправ підвищеної складності та психічної напруженості, проведення занять у екстремальних умовах навколишньої дійсності. Ударними бувають базові, контрольно-підготовчі і змагальні мікроцикли, що залежить від етапу річного циклу та його завдань.

Рекомендують в окремих мікроциклах планувати як роботу різної спрямованості, яка забезпечує вдосконалення різних аспектів підготовленості,

так і роботу більш-менш вираженої переважної спрямованості згідно з закономірностями побудови тренування на певних етапах річної та довготривалої підготовки.

### **3.3. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах)**

Мезоциклом є середній тренувальний цикл, що триває від 2-х до 6-ти тижнів та включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

Структура тренувального процесу на основі мезоциклів дає можливість систематизувати його згідно з основним завданням періоду чи етапу підготовки, а також забезпечити оптимальну динаміку тренувальних та змагальних навантажень і поєднання різноманітних засобів та методів підготовки, співвідношення між факторами педагогічного впливу та відновними заходами, досягнення принципу наступності у вихованні певних якостей і здібностей спортсмена.

Зовнішніми ознаками мезоциклу є такі :

1) повторне виконання певних мікроциклів (однорідних зазвичай) у єдності послідовності чи чергування різноманітних мікроциклів у конкретній послідовності. Важливо, що в підготовчому періоді ці мікроцикли частіше повторюються, а у змагальному чергуються;

2) заміна одного спрямування мікроциклів іншими характеризують також зміну мезоциклу;

3) мезоцикл закінчується відновлювальним мікроциклом, змаганнями чи контрольними випробуваннями.

Дослідження тренувального процесу у різних видах спорту дає можливість виокремити певну кількість типових мезоциклів: втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювальні.

*Втягуючі мезоцикли.* Основне їхнє завдання – це поступове підведення спортсменів до більш ефективного виконання специфічної тренувальної роботи, що забезпечується використанням вправ, що спрямовані на підвищення чи відновлення працездатності систем та механізмів, які

визначають рівень різноманітних компонентів витривалості, а також швидко-силових властивостей та гнучкості; стабілізація рухових навичок та умінь. Такі мезоцикли застосовують на початку сезону або після хвороби, або після травм, також після деяких інших вимушених чи запланованих перерв у тренувальному процесі.

*Базові мезоцикли.* У цих циклах планується базова робота щодо підвищення функціональних властивостей основних систем людського організму, а також вдосконалення технічної, фізичної, тактичної і психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується використанням всієї сукупності засобів, більшою за обсягом і інтенсивністю тренувальною роботою, широким використанням занять із великими навантаженнями. Базові мезоцикли формують основу підготовчого періоду, а у змагальний період включаються з метою відновити фізичні якості та навички, втрачені під час стартів.

*Контрольно-підготовчі мезоцикли.* Характерна властивість тренувального процесу у цих мезоциклах – це широке застосування змагальних та спеціально підготовчих вправ, що максимально наближені до змагальних.

Для цих мезоциклів характерні, як правило, висока інтенсивність тренувального навантаження, яка відповідає змагальному або наближене до нього. Ці мезоцикли використовуються у другій половині підготовчого періоду та у змагальному періоді як проміжні мезоцикли між напруженими стартами, за умови наявності для цього відповідного часу.

Передзмагальні (підвідні) мезоцикли призначені для остаточного становлення спортивної форми за рахунок виправлення окремих недоліків, виявлених під час підготовки спортсмена, для удосконалення технічних можливостей спортсмена.

Особливе місце у цих мезоциклах відведено цілеспрямованій психологічній і тактичній підготовці, а також моделюванню режиму майбутнього змагання.

Загальною тенденцією динаміки навантажень у цих мезоциклах зазвичай



є поступове зниження сумарного обсягу та обсягу інтенсивних способів тренування перед основними змаганнями, що пов'язане з існуванням у цілісному організмі механізму так званої «запізнілої трансформації» кумулятивного ефекту тренування, що полягає в тому, що пік спортивних досягнень ніби відстає за часом від піків загальних та найбільш інтенсивних обсягів навантаження. Такі мезоцикли характерні етапові безпосередньої підготовки до основного старту та мають важливе значення для переїзду спортсменів в інші клімато-географічні умови.

*Змагальні мезоцикли.* Їхня структура визначається специфікою виду спорту, а також особливостями спортивного календаря і кваліфікацією та рівнем підготовленості спортсмена. У більшості видів спорту змагання проводяться протягом всього року протягом 5-10 місяців. Упродовж цього часу може проходити декілька змагальних мезоциклів. У найлегших випадках мезоцикли цього типу складаються з одного підвідного й одного змагального мікроциклів. В цих мезоциклах збільшений об'єм змагальних вправ.

*Відновлювальний мезоцикл* є основою перехідного періоду та спеціально організовується після серії напружених змагань. У деяких випадках у процесі цього мезоциклу можливе використання вправ, спрямованих на ліквідацію недоліків, які проявилися під час змагань, чи підтягування фізичних властивостей, що не є основними для цього виду спорту. Обсяг змагальних та спеціально підготовчих вправ дещо знижується.

### **3.4. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах)**

Макроцикл – це великий тренувальний цикл піврічного типу (у деяких випадках складає 3-4 місяці), річного чи багаторічного (як-от, чотирирічний), він пов'язаний із розвитком й стабілізацією та тимчасовою втратою спортивної форми й включає у себе кінцевий ряд періодів, етапів та мезоциклів.

*Побудова тренування в багаторічних макроциклах (на етапі вищих досягнень).* Прийнято виокремлювати чотирирічні цикли, що пов'язані з підготовкою до основних змагань – Олімпійських ігор, а у молоді це

Спартакіади, які проводяться один раз на чотири роки.

*Побудова тренування в річних циклах.* Підготовка висококваліфікованих спортсменів передбачає побудову річного тренування на базі одного макроциклу (одноциклові), на основі двох макроциклів (двоциклові) і трьох макроциклів (трициклові). Кожен макроцикл сформований з трьох періодів – підготовчого, змагального та перехідного. При дво- та трицикловій структурі тренувального процесу нерідко використовують варіанти, які отримали назву «здвоєного» та «строєного» циклів. У таких випадках перехідні етапи між першим, другим й третім макроциклом не плануються, а змагальний період макроциклу, що передував даному, плавно переходить у підготовчий період наступного періоду.

*Підготовчий період* має на меті становлення спортивної форми – утворення міцного фундаменту (загального й спеціального) підготовки до головних змагань й участі в них, а також удосконалення різних сторін підготовленості. В змагальному періоді усталення спортивної форми здійснюється шляхом подальшого вдосконалення різних аспектів підготовки, забезпечується інтегральна підготовка, відбувається безпосередня підготовка до базових змагань, а потім самі змагання. Перехідний період (так званий період тимчасової втрати спортивної форми) скерований на відновлення фізичного й психологічного потенціалу після високих тренувальних та змагальних навантажень, а також на підготовку до чергового макроциклу.

Підготовчий період (так званий період фундаментальної підготовки) можна поділити на два основних етапи:

- 1) загальнопідготовки (або базовий) етап;
- 2) спеціально підготовчий етап.

*Загальнопідготовчий етап.* Основними завданнями етапу є підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, удосконалення фізичних якостей, які лежать в основі високих спортивних досягнень в конкретному виді спорту, вивчення інших складних змагальних вправ. Часовий проміжок цього етапу залежить від кількості змагальних періодів у річному циклі та становить

зазвичай 6-9 тижнів (у деяких видах спорту від 5-ти до 10-ти тижнів).

Етап сформований з двох, а подеколи з трьох мезоциклів.

Перший мезоцикл (тривалістю 2-3 мікроцикли) – це втягуючий, що тісно пов'язаний із попереднім перехідним періодом та є підготовчим щодо виконання високих за об'ємом тренувальних навантажень.

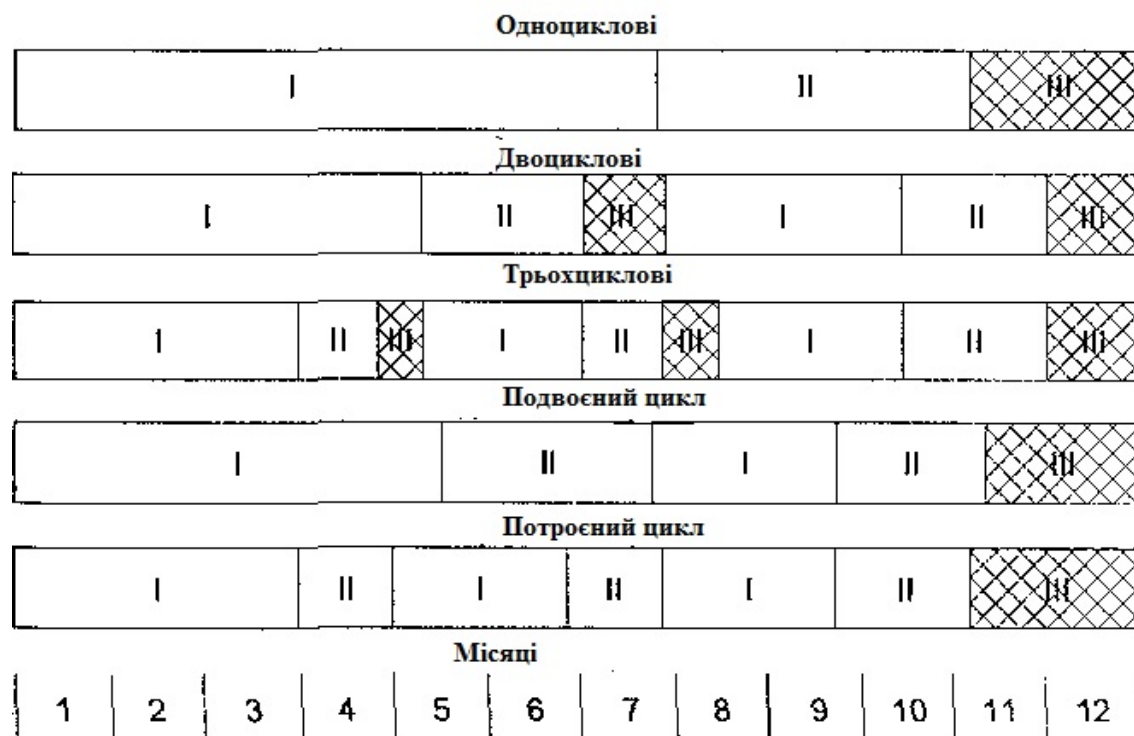


Рис. 9. Варіанти побудови процесу підготовки в річному циклі

1 – підготовчий період; 2 – змагальний період; 3 – перехідний період

Другий мезоцикл (тривалістю 3-6 тижневих мікроциклів) – це базовий, що спрямований на вирішення основних завдань етапу. У цьому мезоциклі триває підвищення загальних об'ємів тренувальних засобів, односпрямованих приватних обсягів інтенсивних засобів, які розвивають базові якості та сприяють опануванню нових змагальних програм.

*Спеціально підготовчий етап.* На даному етапі стабілізуються обсяг тренувального навантаження, а також обсяги, що спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, та підвищується інтенсивність за рахунок підвищення техніко-тактичних засобів тренування. Цей етап триває 2-3 мезоцикли.

*Змагальний період (період основних змагань).* Основні завдання цього

періоду – це підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості та досягнення високих спортивних результатів на змаганнях. Поставлені завдання можна вирішити за допомогою змагальних та близьких до них спеціально розроблених вправ.

Процес спеціальної підготовки у змагальному періоді здійснюється відповідно до календаря основних змагань, яких у досвідчених спортсменів зазвичай буває не більше 2-х – 3-х. Усі фундаментальні змагання позначені як тренувальним, так і комерційним характером; спеціальна підготовка до цих змагань зазвичай не проводиться.

Вони уже самі по собі є важливими складниками підготовки до основних змагань.

Найчастіше змагальний період поділяють на два етапи:

- 1) етап ранніх стартів, або розвитку власне спортивної форми;
- 2) етап безпосередньої підготовки до головного старту.

На етапі ранніх стартів, чи розвитку власне спортивної форми, що триває 4-6 мікроциклів, вирішуються задачі підвищення рівня підготовленості, а також виходу у стан спортивної форми та вдосконалення нових техніко-тактичних навиків у процесі використання змагальних вправ. Наприкінці цього етапу зазвичай проводяться головні відбірні змагання.

На етапі безпосередньої підготовки до основного старту зазвичай вирішуються такі завдання:

- відновлення працездатності після головних відбірних змагань і чемпіонатів країни;
- подальше вдосконалення фізичної підготовленості і техніко-тактичних навичок;
- створення і підтримка високої психологічної готовності в спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів;
- моделювання змагальної діяльності з метою підведення до старту і контролю за рівнем підготовленості;
- забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх

сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної та психологічної) з метою трансформації її в максимально можливий спортивний результат.

Тривалість даного етапу коливається у межах від 6-ти до 8-ми тижнів. Цей етап зазвичай формує 2 мезоцикли, один з яких (з великим сумарним навантаженням) скерований на розвиток якостей та здібностей, які обумовлюють високий рівень спортивних досягнень, а інший спрямований на підготовку спортсмена до участі у конкретних змаганнях із урахуванням специфіки спортивної дисципліни, а також учасників, кліматичних, організаційних чи інших чинників.

*Перехідний період.* Основними завданнями перехідного періоду є забезпечення повноцінного відпочинку після змагальних та тренувальних навантажень минулого року чи макроциклу і підтримка на певному рівні тренуваності з метою забезпечення оптимальної готовності особистості до початку наступного макроциклу. Особлива увага повинна бути зосереджена на повноцінному фізичному й особливо психічному відновленні. Такі завдання визначають проміжок перехідного періоду, а також склад застосовуваних засобів та методів і динаміку навантажень тощо.

Тривалість перехідного періоду зазвичай коливається від 2-х до 5-ти тижнів та залежить від етапу багаторічної підготовки, що на ньому знаходиться спортсмен, від системи складання тренувань впродовж року, тривалості змагального періоду, а також складності й відповідальності базових змагань та індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування у перехідному періоді характеризуються зниженням сумарного обсягу роботи та незначними навантаженнями. Порівняно з підготовчим періодом увесь обсяг роботи скорочується приблизно у 3 рази; кількість занять упродовж тижневого мікроциклу не перевищує зазвичай 3-5; занять з великими навантаженнями не планують. Основний зміст цього періоду формують різноманітні аспекти активного відпочинку й загально підготовчі вправи.

Наприкінці перехідного періоду навантаження поступово підвищуються,

обсяг засобів активного відпочинку зменшується, збільшується кількість загально підготовчих вправ, що дозволяє зробити перехід до першого етапу підготовчого періоду більш гладким наступного макроциклу.

За умови правильної побудови перехідного періоду спортсмен не лише повністю відновлює сили після попереднього макроциклу і налаштовується на активну роботу у підготовчому періоді, але й виходить на вищий рівень підготовленості, порівняно з тотожним періодом попереднього сезону.

Тривалість та зміст періодів й їхніх етапів у межах окремого макроциклу визначено багатьма чинниками, окремі з яких пов'язані із специфікою виду спорту – будовою ефективної змагальної діяльності, будовою підготовленості спортсменів, певною системою змагань у конкретному виді спорту; а інші пов'язані з етапом багаторічної підготовки, із закономірностями становлення різноманітних якостей та здібностей, ще інші – з організацією підготовки, кліматичними умовами (жарким кліматом, середньогір'ям), а також матеріально-технічним рівнем (як-от, тренажери, обладнання та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування та ін.).

## РОЗДІЛ 4. ТЕХНОЛОГІЯ ПЛАНУВАННЯ В СПОРТІ

- 4.1. Загальні положення технології планування в спорті.
- 4.2. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах.
- 4.3. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі.
- 4.4. Оперативне планування.

### 4.1. Загальні положення технології планування у спорті

Технологія планування процесу спортивної підготовки є сукупністю методологічних та організаційно-методичних настанов, що визначають на конкретний проміжок часу конкретні завдання, підбір, компонування та порядок використання найдоцільніших засобів, методів, організаційних форм та матеріально-технічного забезпечення занять і складання конкретної тренувальної документації. З її допомогою визначають стратегію, тактику та техніку формування процесу спортивної підготовки.

Предмет планування тренувально-змагального процесу – це його зміст, форми й результати, що визначені на основі об'єктивних закономірностей розвитку спортивних досягнень та спрямованого формування особистості спортсмена.

*На різні періоди тренувального процесу визначаються цілі й завдання.* Зазвичай на основі дослідження динаміки навантаження за попередній рік (чи роки) встановлюють обсяг тренувального навантаження, його величину та інтенсивність. Визначають засоби, методи та контрольні нормативи й інші показники.

Основним завданням при розробці плану тренування є те, щоб з врахуванням рівня підготовленості спортсмена, його спортивної кваліфікації, віку, стажу занять обраним видом спорту, особливостей виду спорту, умов проведення навчально-тренувального процесу, календаря спортивних змагань тощо визначити показники створюваного стану спортсмена у планований період часу, а також намітити оптимальну програму тренування.

Розробку плану на різних етапах багаторічної спортивної підготовки

здійснюють у таких формах:

- 1) перспективна (на кілька років);
- 2) поточна (на один рік);
- 3) оперативна (на місяць, тиждень, окреме тренувальне заняття).

Документами перспективного планування є навчальний план, навчальна програма, багаторічний індивідуальний план підготовки спортсменів, багаторічний план підготовки команди.

Навчальний план визначає основний напрямок й тривалість навчальної роботи для того чи того контингенту тих, хто займається, передбачаючи послідовність проходження матеріалу, а також зміст основних розділів, обсяг годин по кожному розділу і тривалість кожного заняття.

Зазвичай навчальний план поділяють на два розділи: теоретичний та практичний.

Навчальну програму складають на основі навчального плану, вона визначає обсяг знань, умінь та навичок, що повинні бути освоєні тим, хто займається спортом.

Цей документ розкриває найбільш доцільні форми та методи педагогічної роботи, у ньому подається основний зміст навчального матеріалу з теорії та практики для певного контингенту тих, хто займається (ДЮСШ, СДЮСШОР, секції фізкультури тощо).

Програма зазвичай складається з таких розділів:

- 1) пояснювальна записка;
- 2) виклад програмного матеріалу;
- 3) контрольні нормативи і навчальні вимоги;
- 4) рекомендовані навчальні посібники.

Багаторічний (перспективний) план підготовки спортсменів (командний й індивідуальний). Цей план складають на різні терміни, враховуючи вік, рівень підготовленості спортсменів, їхній спортивний стаж. Для спортсменів молодшого віку варто складання групових перспективних планів на 2-3 роки. Для кваліфікованих спортсменів потрібно розробляти як групові, так й



індивідуальні плани на 4, а деколи на 8 років.

До перспективного плану повинні бути включені тільки основні показники, спираючись на які можна правильно скласти річні плани.

Основним змістом перспективного плану підготовки спортсмена, команди є такі розділи: 1) коротка характеристика тих, хто займається (спортсмена, команди); 2) мета багаторічної підготовки, основні задачі за роками; 3) будова багаторічного циклу та терміни його макроциклів; 4) основне спрямування тренувального процесу за роками багаторічного циклу; 5) основні старты індивідуального календаря та основні змагання, плановані результати у кожному році; 6) спортивно-технічні контрольні показники (нормативи) за роками; 7) загальна кількість тренувальних занять, днів, днів змагань та відпочинку за роками підготовки; 8) загальні і специфічні параметри тренувального навантаження; 9) система та терміни комплексного контролю, у тому числі й диспансеризацій; 10) графіки навчально-тренувальних зборів та тренувань.

До документів поточного планування належать план підготовки команди на рік, план-графік річного циклу спортивного тренування, річний індивідуальний план підготовки для кожного спортсмена.

План-графік річного циклу – це організаційно-методичний документ, який визначає план роботи на навчально-тренувальний рік і найбільш доцільну методичну послідовність здійснення вивчення матеріалу за періодами й місяцями упродовж річного циклу тренування, а також кількість годин за кожним розділом роботи та розподіл на проходження матеріалу розділів за тижнями упродовж року.

*Річний план підготовки (командний та індивідуальний).* Він складається з наступних розділів: коротка характеристика групи тих, хто займається, основні завдання та засоби тренування, їх зразковий розподіл по часу для виконання, зразковий розподіл тренувальних навантажень за обсягом та інтенсивністю, контрольні нормативи, розподіл змагань, тренувальних занять і відпочинку, педагогічний і лікарський контроль, спортивно-технічні показники (спортивні

результати).

До оперативного планування включають робочий план, план підготовки до окремих змагань, план-конспект тренувального заняття.

Робочим планом визначають конкретний зміст занять на конкретний навчально-тренувальний цикл чи календарний термін (до прикладу, на місяць). В цьому документі планують методику навчання і спортивного вдосконалення відповідно з вимогами програми та плану-графіка річного циклу спортивного тренування. В ньому у методичній послідовності викладають теоретичний та практичний матеріал кожного тренувального заняття.

На основі робочого плану складається план-конспект тренувального заняття. У ньому детально визначають завдання, зміст та засоби кожної з частин заняття, дозування вправ та організаційно-методичні вказівки.

Планом підготовки до окремих змагань (командним та індивідуальним) моделюють програму майбутніх змагань (це чергування навантажень й відпочинку) та включають засоби досягнення максимальної працездатності (вказуючи період тренування) та формування почуття абсолютної впевненості у своїх силах.

Усі тренувальні плани (командні чи індивідуальні, річні чи оперативні тощо) повинні включати:

- дані про того, на кого розрахований план (загальна характеристика команди або персональні дані про спортсмена);
- цільові настанови (головні завдання періоду, на який складається план; проміжні завдання для окремих етапів; особистісні завдання, що належать до різних типів підготовки);
- показники, які піддаються кількісному вимірюванню та характеризують тренувальні та змагальні навантаження й стан спортсменів;
- тренувальні та виховно-методичні вказівки;
- терміни контрольного тестування, спортивно-медичних обстежень, змагань.

Періодично порівнюючи фактичну зміну контрольованих показників з

планованими, можна своєчасно побачити відхилення в застосуванні методів та засобів тренування. Водночас можна оцінити ефективність застосовуваних засобів та методів, аналізувати їхній вплив на організм спортсменів.

Науково-методичні передумови до планування підготовки у кожному виді спорту є такі знання:

а) для річних і багаторічних макроциклів – це індивідуальні особливості розвитку спортивної форми конкретного спортсмена, а у командних видах спорту – це команди у цілому; спеціалізовані особливості довгострокового пристосування організму до виконуваної м'язової діяльності;

б) для окремого етапу (мезоциклу) – принципові тенденції в динаміці стану спортсмена у зв'язку із тренувальним навантаженням, у тому числі в залежності від його змісту, обсягу, інтенсивності та чергування;

в) для мікроциклу – доцільні форми поєднання ефектів тренувальних навантажень різної величини і спрямованості (терміни й повнота відновлення спеціалізованої працездатності організму залежно від об'єму, інтенсивності і спрямованості навантажень).

#### **4.2. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах**

Вихідні дані для складання багаторічних (перспективних) планів – це оптимальний вік задля досягнення найвищих результатів, а також тривалість підготовки для їхнього досягнення, темпи росту спортивних результатів від розряду до розряду, це індивідуальні особливості спортсменів і умови проведення спортивних занять тощо. На основі характеристики спортсмена, завдань і мети багаторічної підготовки визначають спортивно-технічні показники за основними етапами, планують основні засоби тренування, їх обсяг й інтенсивність тренувальних навантажень та кількість змагань. Відзначають ті сторони підготовленості спортсмена, що на них варто зосередити увагу спортсмена й тренера для забезпечення виконання запланованих показників.

В перспективному плані необхідно передбачити етапи підготовки, а також переважну спрямованість тренування на кожному з етапів, основні

змагання на етапах. Кількість та тривалість змагань залежить від плану багаторічної підготовки у виді спорту, календаря спортивно-масових заходів та інших чинників.

Перспективні багаторічні плани підготовки складаються і для групи спортсменів (3-го і 2-го розрядів), і для одного спортсмена (що досяг 1-го розряду та більш високих результатів).

Груповий план містить дані щодо перспектив та основних напрямів підготовки всієї групи. В цьому плані знаходять відображення основні тенденції до зростання вимог щодо різних аспектів підготовки спортсмена, а конкретні показники плану за роками мають відповідати рівню розвитку спортивних змін.

Індивідуальний перспективний план повинен містити конкретні показники, що планує тренер спільно із спортсменом на основі детального аналізу попереднього досвіду підготовки (це фактичне виконання розділів групового плану спортсменом) з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Складання перспективного плану не зводиться до механічного відтворення кількох річних планів, це не незмінне повторення з року в рік одних й тих же завдань, що мають один і той же зміст. Потрібного відобразити тенденцію зростаючих постійно вимог до різних сторін підготовки спортсмена та передбачити послідовну зміну завдань тренування, а також контрольних нормативів, величин тренувальних навантажень, інших показників у конкретному році.

#### **4.3. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі**

На основі перспективного плану складають поточні (річні) плани тренування. У цих планах більш детально перераховують засоби тренування, конкретизуються терміни спортивних змагань, обсяги тренувальних навантажень.

Планування річного циклу здійснюють з урахуванням особливостей

періодизації тренування згідно з закономірностями розвитку спортивної форми.

Планування річного тренування і визначення його кількісних показників має два варіанти – помісячний та потижневий. Саме тому під час графічного зображення плану підготовки тренер повинен виділяти дванадцять місячних вертикальних колонок чи 52 вертикальні колонки, відповідно до кількості тижнів у річному циклі.

Структура річного плану (кількість і послідовність макроциклів, періодів і мезоциклів) уточнюється відповідно до системи індивідуального календаря змагань спортсмена чи команди у конкретному виді спорту. Річний цикл складається з декількох макроциклів, частіше з двох чи трьох, що продиктовано кількістю головних стартів та тимчасовими інтервалами між ними, що визначають набір і зміну періодів.

При плануванні двох- та триступеневої підготовки варто враховувати те, що уведення додаткового закінченого макроциклу у межах одного року нерідко призводить до покращення спортивних результатів, а особливо в молодих кваліфікованих спортсменів. А використання трьох- та чотирьохциклічного планування може супроводжуватися як збільшенням результатів на ближчі 1-2 роки, так й скороченням «спортивного життя» спортсмена. Тому цю структуру можна рекомендувати за умови наявності достатніх підстав для цього.

В річний план підготовки вводять календарну сітку, яка складається з порядкових номерів тижнів та назв місяців. Наступна операція – нанесення на сітку головних змагань, а вже потім визначення меж макроциклів, які входять до складу річного плану періодів та основних етапів (мезоциклів), які забезпечують досягнення стану спортивної форми у необхідні терміни головних стартів. Потім наноситься індивідуальний календар змагань, для команд зі спортивних ігор це весь ігровий календар. Далі необхідно провести розподіл загальних показників тренувального процесу за кожним тижнем або місяці макроциклу. Далше також розподіляються загальні обсяги тренувальних навантажень, індивідуальні обсяги найбільш специфічних та інтенсивних засобів (до 5-ти – 9-ти показників): це терміни контрольного

тестування, терміни тренувальних зборів, динаміка спортивних результатів, основні напрямки відновлювальних заходів.

Видрукувані на розгорнутому аркуші розділи плану роблять цей документ наочним та дуже зручним в практичній щоденній роботі тренера. Ця форма планування дає можливість здійснювати його комп'ютерний аналіз.

При розробці річних планів варто враховувати такі організаційно-методичні положення:

- раціональне співвідношення навантажень різної переважної спрямованості – від виборчих на ранніх етапах підготовчих періодів до комплексних на заключних етапах підготовчого та змагального періодів;

- послідовне або комплексне вдосконалення рухових якостей, що лежить в основі прояву техніко-тактичної майстерності, зменшення впливу лімітуючих факторів за рахунок хвилеподібного характеру динаміки тренувального навантаження, зміни співвідношення її компонентів, обсягу й інтенсивності роботи і відпочинку.

Під час планування засобів загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки рекомендують дотримуватися такої найбільш доцільної послідовності: при використанні засобів загальної фізичної підготовки – це від розвитку загальної витривалості у різних видах тренувальної діяльності аж до спеціальної і силової витривалості основними засобами підготовки в конкретному виді спорту; також від широкого використання засобів для розвитку рухових якостей і зміцнення рівня здоров'я спортсменів– до виконання специфічних щодо обраного виду спорту вправ із акцентом на вдосконалення певних рухових здібностей, які відіграють вирішальну роль у досягненні високих спортивних результатів.

Під час планування засобів спеціальної фізичної підготовки потрібно переходити від спеціальної витривалості і до підвищення швидкості пересування, також швидкості й темпу рухів (швидка напруга та швидке розслаблення у роботі м'язів) і до контролю над швидкими рухами (це поєднання довжини й темпу кроків задля створення максимальної швидкості);

також від опрацювання провідних м'язових груп із великими амплітудами рухів під час значних зусиль і до підвищення потужності рухів та градієнту сили при робочих (згідно з параметрами змагальної діяльності) амплітудах та траєкторіях рухів; в спеціальних та базових вправах обраного виду спорту (це стрибки, метання, комбінації та ін.) від спрощених умов до ускладнених змагальних в окремих елементах рухів, комбінацій загалом.

Одним із провідних методичних положень вважають планування варіативності тренувальних навантажень за усіма складниками: кількість і темп повторень, амплітуда й свобода рухів, тривалість й інтенсивність виконання вправ, це величина обтяжень та опорів, зміна місць занять (це зал, манеж, стадіон, лісовий чи водний масив, спеціалізовані траси, узбережжя, паркова зона та ін.), час (вранці до сніданку, вдень, ввечері), тривалість і кількість занять; музичний, світловий, звуковий та ін. супровід занять і різноманітність в організації їх проведення задля створення емоційної насиченості у підготовці, що є особливо важливим для досягнення потрібної адаптації систем організму спортсменів.

#### **4.4. Оперативне планування**

Цим видом передбачено планування тренування на конкретний мезоцикл чи мікроцикл, окреме тренувальне заняття, яке здійснюється на основі річного плану. У спортивних школах найбільш широкого поширення набуло планування тренування на один місяць. У місячному плані конкретизуються основні положення річного плану. Більш докладно проводиться підбір засобів тренування, визначається динаміка інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень і контрольні нормативи. Під час складання оперативних планів потрібно стежити, аби спрямованість тренувальних занять точно відповідала завданням, які вирішуються на вказаному відрізку певного тренувального циклу.

## РОЗДІЛ 5. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ Й ОБЛІК У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА

- 5.1. Контроль за змагальними й тренувальними впливами.
- 5.2. Контроль за станом підготовленості спортсмена.
- 5.3. Облік у процесі спортивного тренування.

Комплексний контроль – це вимір та оцінка різних показників в циклах тренування, що мають на меті визначення рівня підготовленості спортсменів (тут використовують біологічні, соціометричні, спортивно-медичні, педагогічні, психологічні та інші методи, а також тести).

Комплексність контролю зrealізовується лише тоді, коли наявні три групи показників:

- показники тренувальних та змагальних впливів;
- показники функціонального стану й підготовленості спортсмена, зареєстровані у стандартних умовах;
- показники стану зовнішнього середовища.

Комплексний контроль переважно реалізується у ході тестування чи процедури вимірювання результатів в тестах.

Виокремлюють три групи тестів.

Першу групу тестів складають тести, що проведені в стані спокою. До них зараховують показники фізичного розвитку (це ріст та маса тіла, товщина шкірно-жирових складок, довжина та обхват рук, ніг, тулуба тощо). У стані спокою вимірюють функціональний стан м'язів, нервової і судинної систем, серця. До цієї ж групи входять також психологічні тести. Інформація, яку отримують за допомогою тестів першої групи, основа для оцінки фізичного стану спортсменів.

Друга група тестів – стандартні тести. Усім спортсменам пропонують виконати однакове завдання (до прикладу, біг із швидкістю 5 м/с протягом 5-ти хв чи протягом хвилини підтягнутися на перекладині десять разів та ін.).



Специфічна особливість цих тестів полягає у виконанні невеликого навантаження, а тому мотивація на досягнення максимально можливого результату тут не обов'язкова.

Третю групу тестів складають тести, при виконанні яких необхідн продемонструвати максимально можливий руховий результат. Вимірюють значення біомеханічних, біохімічних, фізіологічних чи інших показників (сили, ЧСС, МПК, анаеробний поріг, лактат та ін.). Особливістю таких тестів є наявність високого психологічного настрою, мотивації для досягнення максимальних результатів.

Виходячи із завдань управління підготовкою спортсмена, виділяють оперативний, етапний та поточний контроль.

Оперативний контроль – це контроль за оперативними станами спортсмена, зокрема за готовністю до виконання чергової спроби, чергової вправи, до проведення сутички, бою тощо. Він спрямований на оцінку реакцій організму спортсмена на тренувальні або змагальні навантаження, якість виконання технічних прийомів і комбінацій в цілому.

Поточний контроль – це оцінка в мікроциклах підготовки результатів контрольних змагань, динаміки навантажень і їх співвідношень, реєстрація та аналіз повсякденних змін рівня підготовленості спортсмена, рівня розвитку його техніки й тактики.

Етапний контроль – це вимір і оцінка в кінці етапу (періоду) підготовки різних показників змагальної і тренувальної діяльності спортсмена, динаміки навантажень і спортивних результатів на змаганнях або в спеціально організованих умовах.

На основі комплексного контролю можливо правильно оцінити ефективність спортивного тренування, виявити сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів, внести відповідні корективи в програму їх тренування, оцінити ефективність обраної спрямованості тренувального процесу, того чи іншого прийнятого рішення тренера.

## 5.1. Контроль за змагальними й тренувальними впливами

Контроль за змагальними впливами має два напрями: контроль за результатами змагань у циклах підготовки й вимір та оцінка ефективності змагальної діяльності.

Контроль за результатами змагань полягає в оцінці ефективності виступу в змаганнях в певному (найчастіше річному) циклі підготовки. Динаміка показників змагальної діяльності в циклі тренування часто використовується як критерій, що дозволяє оцінити стан спортивної форми спортсмена. Так, наприклад, деякі фахівці вважають, що спортсмен знаходиться в стані спортивної форми до тих пір, поки коливання його результатів у змаганнях лежать у зоні 2-3%.

Ці значення багато в чому залежать від особливостей спортивної дисципліни.

*Вимірювання й оцінка ефективності змагальної діяльності.* Сучасна вимірювальна та обчислювальна техніка дозволяють реєструвати десятки різних показників змагальної вправи й змагальної діяльності. Так, наприклад, у такій простій вправі, як біг на 100 м, можна виміряти час реакції спринтера, час досягнення ним максимальної швидкості, час її утримання і падіння, довжину і частоту кроків на різних ділянках дистанції, час опори і польоту, горизонтальну й вертикальну складові зусиль, коливання загального центру маси тіла, кути в суглобах у різних фазах опорного і польотного періодів та ін. Зареєструвати їх усі, а потім проаналізувати, зіставляючи з критеріями тренувальної діяльності і показниками, що характеризують підготовленість спортсменів. Тому необхідно вибрати з безлічі показників змагальної вправи тільки інформативні, які і повинні вимірюватися під час контролю.

Контроль за тренувальними впливами полягає в систематичній реєстрації кількісних значень характеристик тренувальних вправ, що виконуються спортсменом. Одні і ті ж показники використовуються як для контролю, так і для планування навантажень.

Основними показниками обсягу навантаження є кількість тренувальних

днів; кількість тренувальних занять; час, витрачений на тренувальну і змагальну діяльність; кількість, кілометраж спеціалізованих вправ.

Показниками інтенсивності навантаження є концентрація вправ у часі, швидкість, потужність виконання вправ.

У процесі контролю навантаження підсумовують обсяг спеціалізованих вправ; обсяг вправ, що виконуються у певних зонах інтенсивності (потужності); обсяг вправ, спрямований на вдосконалення загальної і спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовленості; обсяг вправ відновного характеру, виконаних у мікроциклах, помісячно і в річному циклі. Порівняння цих показників із динамікою спортивних результатів дозволяє тренеру виявити раціональні співвідношення між окремими типами тренувальних навантажень, терміни досягнення вищих результатів після їх пікових значень, період запізнілої трансформації тренувальних навантажень у високі спортивні результати.

## **5.2. Контроль за станом підготовленості спортсмена**

*Оцінка стану підготовленості* спортсмена проводиться в ході тестування або в процесі змагань і передбачає:

- оцінку спеціальної фізичної підготовленості;
- оцінку техніко-тактичної підготовленості;
- оцінку психологічного стану і поведінки на змаганнях.

Оцінка стану здоров'я та основних функціональних систем проводиться, як правило, медико-біологічними методами фахівцями в галузі фізіології, біохімії та спортивної медицини.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості складається з окремих оцінок рівня основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості й гнучкості. При цьому основна увага приділяється провідним для конкретної спортивної дисципліни фізичним якостям або окремим здібностям, що становлять ці узагальнені поняття.

*Оцінка технічної підготовленості.* Контроль за технічною

підготовленістю полягає в оцінці кількісної та якісної сторін техніки дій спортсмена при виконання змагальних і тренувальних вправ.

Контроль техніки здійснюють візуально та інструментально. Критеріями технічної майстерності спортсмена є обсяг техніки, різнобічність техніки й ефективність.

Обсяг техніки визначається загальним числом дій, котрі виконує спортсмен на тренувальних заняттях і змаганнях. Його контролюють, підраховуючи ці дії.

Різнобічність техніки визначається ступенем різноманітності рухових дій, якими володіє спортсмен і використовує їх у змагальній діяльності. Контролюють число різноманітних дій, співвідношення прийомів, виконаних у праву і ліву сторону (в іграх), атакуючих і захисних дій та ін.

Ефективність техніки визначається за ступенем її близькості до індивідуально оптимального варіанту. Ефективною є техніка, що забезпечує досягнення максимально можливого результату у рамках даного руху.

Спортивний результат є важливим, проте це не єдиний критерій ефективності техніки. Методи оцінки ефективності техніки засновані на реалізації рухового потенціалу спортсмена.

У циклічних видах спорту особливо важливі показники економічності техніки, так як відзначається цілком чітка закономірність – обернено пропорційна залежність між рівнем технічної майстерності і величиною зусиль, фізичних витрат на одиницю показника спортивного результату (метра шляху).

*Оцінка тактичної підготовленості.* Контроль за тактичною підготовленістю полягає в оцінці доцільності дій спортсмена (команди), спрямованих на досягнення успіху в змаганнях. Він передбачає контроль за тактичними мисленням, за тактичними діями (обсяг тактичних прийомів, їх різнобічність і ефективність використання).

Зазвичай контроль тактичної підготовленості збігається з контролем змагальної діяльності.

### 5.3. Облік у процесі спортивного тренування

Важливе значення має ефективна система обліку в процесі спортивного тренування. Облік показників спортивних тренувань дає можливість тренеру перевірити правильність підбору і використання засобів, методів і форм здійснення процесу спортивної підготовки, виявити більш ефективний шлях для підвищення спортивної майстерності. Він дозволяє стежити за рівнями різних сторін підготовленості спортсменів, динамікою спортивних результатів, фізичним розвитком, станом здоров'я та ін. Аналіз даних обліку дає можливість не тільки контролювати, але й активно втручаючись у навчально-тренувальний процес, удосконалювати його. Обліку підлягають усі сторони тренувального процесу.

Облік показників спортивного тренування здійснюється в наступних формах.

Етапний облік здійснюється на початку і кінці будь-якого етапу, періоду, річного циклу. У першому випадку він називається попереднім, у другому – заключним (підсумковим).

Попередній облік дозволяє визначити вихідний рівень підготовленості спортсмена або групи спортсменів. Дані підсумкового обліку при зіставленні їх з результатами переднього обліку дозволяють оцінити ефективність навчально-тренувального процесу і внести корективи в подальший план тренування.

Поточний облік проводиться безперервно в процесі окремих тренувальних занять, в мікро- і мезоциклах тренування. Він передбачає фіксацію засобів, методів, величин тренувальних і змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я і підготовленості спортсмена.

Оперативний облік є різновидом поточного. Дані оперативного обліку дозволяють отримати потрібну інформацію про зміни в стані тих, хто займається, умови, зміст і характер тренування під час проведення заняття. Ці відомості необхідні для успішного управління тренувальним процесом під час одного заняття.

Основними документами обліку в спортивній школі є журнал обліку

занять, щоденник тренування, журнал обліку спортсменів-розрядників, інструкторів-громадських працівників, суддів з виду спорту, таблиця рекордів спортивної школи, протоколи змагань, особисті картки і лікарсько-контрольні карти тих, хто займається.

Журнал обліку занять – один з основних документів обліку. Для всіх відділень спортивних шкіл він повинен мати єдину форму.

Кожен учень спортивної школи зобов'язаний вести щоденник тренування, в якому фіксуються дата, час і тривалість заняття; його зміст, дозування тренувального навантаження; спортивні результати, показані на змаганнях. У щоденнику записується, як дотримуються режиму, відновлювальні заходи. У щоденник вносяться результати виконання контрольних випробувань (тестів). Дані лікарського контролю дозволяють судити про динаміку тренуваності й оцінювати, як впливає використовувана система тренування на здоров'я спортсменів.

У щоденнику спортсмена повинні бути наступні розділи: індивідуальний план тренування, зміст навчально-тренувального процесу, результати участі в змаганнях, результати контрольних випробувань, дані лікарських обстежень, звіт про тренування за певний період часу.

## **РОЗДІЛ 6. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілою низкою чинників. Один з таких факторів – відбір обдарованих дітей та підлітків, їх спортивна орієнтація.

Спортивний відбір є комплексом заходів, що дозволяє визначити високий ступінь схильності (чи обдарованості) дитини до того чи того роду спортивної діяльності (чи виду спорту).

Спортивний відбір є тривалим, багатоступеневим процесом, що може бути ефективним тільки за умови, якщо на всіх етапах довготривалої підготовки спортсмену забезпечено комплексну методика оцінки його особистості, а це припускає використання різноманітних методів дослідження (медико-біологічних, психологічних, педагогічних, соціологічних тощо).

Педагогічні методи дають можливість оцінювати рівень розвитку фізичних властивостей, координаційних здібностей та спортивно-технічної майстерності юних спортсменів. За допомогою медико-біологічних методів виявляють морфо-функціональні особливості, а також рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму, стан здоров'я спортсмена. Психологічними методами визначають особливості психіки спортсмена, які мають вплив на вирішення індивідуальних та колективних завдань при спортивній боротьбі, а також оцінюють психологічну сумісність спортсменів під час вирішенні завдань, що поставлені перед спортивною командою.

За допомогою соціологічних методів отримують дані про спортивні зацікавлення дітей, розкривають причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації щодо тривалих занять спортом та високих досягнень у спорті.

Спортивна орієнтація – це система організаційно-методичних заходів, які дозволяють спланувати напрямок спеціалізації юного спортсмена у конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація виходить з оцінки можливостей конкретної людини, на основі якої проводиться вибір найбільш підходящої для нього спортивної діяльності.

Вибрати для кожного вид спортивної діяльності – завдання спортивної орієнтації; відібрати найбільш придатних, виходячи з вимог виду спорту, – завдання спортивного відбору.

Велика розмаїтість видів спорту розширює можливість індивіда досягти майстерності в одному з видів спортивної діяльності. Слабкий прояв властивостей особистості і якісних здібностей до одного з видів спорту не може розглядатися як відсутність спортивних здібностей.

Не найкращі ознаки в одному виді спортивної діяльності можуть виявитися сприятливими факторами і забезпечувати високу результативність в іншому виді. У зв'язку з цим прогнозування спортивних здібностей можна здійснювати тільки стосовно до окремого виду або групи видів, виходячи при цьому із загальних положень, характерних для системи відбору.

Здібності – це сукупність якостей особистості, відповідно до об'єктивних умов і вимог до певної діяльності, що забезпечує успішне її виконання. У спорті мають значення як загальні здібності (забезпечують легкість в оволодінні знаннями, вміннями, навичками і продуктивність у різних видах діяльності), так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів у конкретній діяльності, виді спорту).

Спортивні здібності багато в чому залежать від спадково обумовлених задатків, які відрізняються стабільністю, консервативністю. Тому при прогнозуванні спортивних здібностей варто звертати увагу, перш за все на ті відносно малі мінливі ознаки, які зумовлюють успішність майбутньої спортивної діяльності. Оскільки роль спадково обумовлених ознак максимально розкривається при пред'явленні до організму тих, хто займається, високих вимог, то при оцінці діяльності юного спортсмена необхідно орієнтуватися на рівень вищих досягнень.

Поряд з вивченням консервативних ознак прогноз спортивних здібностей



передбачає виявлення тих показників, які можуть істотно змінюватися під впливом тренувань.

При цьому для підвищення ступеня точності прогнозу необхідно брати до уваги, як темпи зростання показників, так і їх вихідний рівень. У зв'язку з гетерохронністю розвитку окремих функцій і якісних особливостей мають місце певні відмінності у структурі прояву здібностей спортсменів у різні вікові періоди. Особливо чітко ці відмінності спостерігаються у тих, хто займається, у технічно складних видах спорту, в яких високих спортивних результатів досягають уже в дитячому та підлітковому віці і в яких вся підготовка спортсмена, від новачка до майстра спорту міжнародного класу, протікає на тлі складних процесів формування юного спортсмена.

Спортивний відбір починається в дитячому віці і завершується в збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх. Він здійснюється в чотири етапи.

На першому етапі відбору проводиться масовий перегляд дітей 6-10 років з метою їх орієнтації на заняття тим чи іншим видом спорту. На основі масового перегляду дітей у різних містах і сільських районах країни за допомогою ЕОМ розробляється автоматизована інформаційно-довідкова система для залучення обдарованих дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ).

У групи початкової підготовки ДЮСШ приймаються діти відповідно до віку, певного для даного виду спорту.

Критеріями спортивної орієнтації є рекомендації учителя фізичної культури, дані медичного обстеження, антропометричні вимірювання і їх оцінка з позицій перспективи.

Спортивна практика свідчить про те, що на першому етапі далеко не завжди можна виявити ідеальний тип дітей з морфологічними, функціональними та психологічними якостями, необхідними для подальшої спеціалізації в окремому виді спорту. Істотні індивідуальні відмінності в біологічному розвитку початківців значно ускладнюють це завдання. Тому дані,

отримані на цьому етапі відбору, варто використовувати як орієнтовні.

Другий етап відбору виявляє обдарованих у спортивному плані дітей шкільного віку задля комплектування навчально-тренувальних груп та груп спортивного удосконалення СДЮШОР, ДЮСШ. Відбір проводять протягом останнього року навчання у групах початкової підготовки за такою програмою: оцінка стану здоров'я; здатність виконання контрольних нормативів, що розроблені для кожного виду спорту та викладені у програмах для спортивних шкіл; виявлення темпів приросту фізичних якостей та спортивних результатів; антропометричні вимірювання.

У процесі другого етапу відбору здійснюють систематичне вивчення особливостей кожного учня спортивної школи, щоб остаточно визначити його індивідуальну спортивну спеціалізацію. У цей період проводять контрольні випробування, педагогічні спостереження, медико-біологічні й психологічні дослідження задля подальшого визначення сильних та слабких сторін підготовки тих, хто займається. На основі ретельного аналізу результатів обстеження остаточно вирішують питання про індивідуальну спортивну орієнтацію тих, хто займається.

Кожен вид спорту має специфічні вимоги до фізичного розвитку і здібностей спортсмена. Основні методи відбору на цьому етапі – це медико-біологічні дослідження, антропометричні обстеження, педагогічні спостереження, психологічні і соціологічні дослідження, контрольні випробування (тести).

Антропометричні обстеження дають можливість визначити, наскільки кандидати для зарахування до навчально-тренувальні групи чи групи спортивного вдосконалення спортивної школи відповідають тому морфотипу, що характерний для видатних представників певного виду спорту. У спортивній практиці є конкретні уявлення щодо морфотипів спортсменів (це ріст, тип статури, маса тіла тощо). До прикладу, у баскетболі, академічному веслуванні, легкоатлетичних метаннях, необхідним є високий зріст, а в марафонському бігу зріст не має важливого значення.

Медико-біологічні дослідження надають оцінку стану здоров'я, фізичному розвитку, фізичної підготовленості тих, хто займається. Під час медико-біологічних досліджень особливу увагу звертають на тривалість та якість відновних процесів у організмі дітей після виконання значних тренувальних навантажень. Обстеження лікаря потрібне і для того, аби у кожному конкретному випадку уточнити, яких лікувально-профілактичних заходів потребують діти чи підлітки.

За допомогою педагогічних контрольних випробувань (тестів) отримують уявлення про наявність необхідних фізичних якостей та здібностей індивіда задля успішної спеціалізації у тому чи тому виді спорту.

Серед фізичних якостей та здібностей, які визначають досягнення високих спортивних результатів, виділяють так звані консервативні, генетично зумовлені якості й здібності, що з великими труднощами піддаються розвитку та вдосконаленню у процесі тренування. Такі фізичні якості й здібності мають важливе прогностичне значення при відборі дітей та підлітків до навчально-тренувальних груп спортивних шкіл. До їх числа варто віднести швидкість, відносну силу, деякі антропометричні показники (будова і пропорції тіла), здатність до максимального споживання кисню, економічність функціонування вегетативних систем організму, деякі психологічні особливості особистості спортсмена.

У системі відбору контрольні випробування повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не стільки те, що вже вміє робити той, хто займається, а те, що він зможе зробити в подальшому, тобто виявити його здатності до вирішення рухових завдань, вмінні управляти своїми рухами.

Одноразові контрольні випробування в переважній більшості випадків говорять лише про сьогоденну готовність кандидата виконати запропонований йому набір тестів і дуже мало про його перспективні можливості. А потенційний спортивний результат спортсмена залежить не стільки від вихідного рівня фізичних якостей, скільки від темпів приросту цих якостей у процесі спеціального тренування. Саме темпи приросту свідчать про

здатність або нездатність спортсмена до навчання в тому чи іншому виді діяльності.

Психологічні обстеження дозволяють оцінити прояв таких якостей, як активність і завзятість у спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивна працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань і т.п. Роль психологічних обстежень за спортсменами зростає на третьому і четвертому етапах відбору.

Сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів є значною мірою природними властивостями центральної нервової системи людини. Вони з великими труднощами піддаються вдосконаленню в процесі багаторічного тренування. Особлива увага звертається на прояв у спортсменів оригінальності, рішучості, цілеспрямованості, здатності мобілізувати себе на прояв максимальних зусиль під час змагання, реакцію на невдалий виступ в ньому, активність і наполегливість у спортивній боротьбі, здатність максимально проявити свої вольові якості на фініші та ін. Враховується також спортивна працьовитість.

З метою виявлення вольових якостей спортсмена доцільно давати контрольні завдання, краще в змагальній формі.

Показником інтенсивності прояву вольових зусиль спортсмена служить успішне виконання вправ з короткочасною напругою, показником наполегливості – виконання відносно складних у координаційному відношенні вправ для освоєння спеціальних вправ і т. п. Варто підкреслити необхідність всебічного вивчення особистості, а не окремих її здібностей. Тому їх оцінка повинна даватися в процесі тренувань, змагань, а також у лабораторних умовах.

Соціологічні обстеження виявляють інтереси дітей і підлітків до занять тим чи іншим видом спорту, ефективні засоби і методи формування цих інтересів, форми відповідної роз'яснювальної та агітаційної роботи серед дітей шкільного віку.

Остаточне рішення про залучення дітей до занять тим чи іншим видом спорту має ґрунтуватися на комплексній оцінці всіх перерахованих даних, а не

на обліку якого-небудь одного або двох показників. Особлива важливість комплексного підходу на перших етапах відбору обумовлена тим, що спортивний результат тут практично не несе інформації про перспективності юного спортсмена. Процес відбору тісно пов'язаний з етапами спортивної підготовки та особливостями виду спорту (вік початку занять, вік поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту, класифікаційні нормативи тощо).

На третьому етапі відбору з метою пошуку перспективних спортсменів і зарахування їх до центрів олімпійської підготовки, СДЮШОР проводиться дослідження змагальної діяльності спортсменів з експертною оцінкою і з наступним їх під час республіканських змагань для молодших юнацьких груп, тобто в тому віці, коли комплектуються групи спортивного вдосконалення.

На четвертому етапі відбору в кожному олімпійському виді спорту повинні проводитися переглядові навчально-тренувальні збори. Відбір кандидатів здійснюється з урахуванням наступних показників:

- спортивно-технічні результати і їх динаміка (початок, вершина, спад за роками підготовки);
- ступінь закріплення техніки виконання найбільш нестабільних елементів при виконанні вправи в екстремальних умовах;
- ступінь технічної готовності і стійкості спортсмена до по сторонніх факторів в умовах змагальної діяльності.

За підсумками змагань, а далі і комплексного аналізу тренерські ради визначають контингент спортсменів, у яких індивідуальні показники вирішенню завдань перед олімпійською підготовкою. Відбір кандидатів в основні склади збірних команд областей, країн відбувається на засадах врахування рухового потенціалу, а також подальшого розвитку фізичних властивостей, удосконалення функціональних можливостей людського організму, засвоєння нових рухових навичок і здатності до перенесення великих тренувальних навантажень, високого ступеня психічної стійкості спортсмена під час змагань. У процесі даного етапу відбору кандидатів враховують компоненти, серед яких такі: рівень фізичної підготовленості;

рівень тактичної підготовленості; рівень спортивно-технічної підготовленості; насамкінець рівень психологічної підготовленості та стан здоров'я.

Основним способом відбору кандидатів у збірні команди країни є спортивні змагання. При цьому враховують не лише останні спортивні результати, а й їхня динаміка упродовж останніх двох-трьох років, динаміка результатів упродовж поточного року, а також стаж регулярних занять спортом і відповідність основних елементів фізичної підготовленості та фізичного розвитку вимогам конкретного виду спорту на рівні результатів майстрів спорту міжнародного класу.

## ПИТАННЯ ДО ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ЗАЛІКУ ТА ІСПИТУ

1. Основні поняття, що відносяться до спорту.
2. Класифікація видів спорту.
3. Соціальні функції спорту.
4. Основні напрямки в розвитку спортивного руху.
5. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки.
6. Спортивні досягнення і тенденції їх розвитку.
7. Цілі і завдання спортивного тренування.
8. Засоби спортивного тренування.
9. Методи спортивного тренування.
10. Принципи спортивного тренування.
11. Основні сторони спортивного тренування.
12. Тренувальні та змагальні навантаження.
13. Спортивна підготовка як багаторічний процес і її структура.
14. Побудова тренування в малих циклах (мікроциклах).
15. Побудова тренування в середніх циклах (мезоциклах).
16. Побудова тренування у великих циклах (макроциклах).
17. Загальні положення технології планування в спорті.
18. Планування спортивної підготовки в багаторічних циклах.
19. Планування тренувально-змагального процесу в річному циклі.
20. Оперативне планування.
21. Контроль за змагальними і тренувальними впливами.
22. Контроль за станом підготовленості спортсмена.
23. Контроль за факторами зовнішнього середовища.
24. Облік у процесі спортивного тренування.
25. Спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2008.
2. Вайцеховський С. М. Книга тренера. М. : ТОВ «ФиС», 2000.
3. Железняк Ю. Д. Теория и методика навчання предмета «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М. : Видавничий центр «Академія», 2004.
4. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування. М. : ФиС, 2002.
5. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти. СПб. : Видавництво «Лань», 2005.
6. Озолин Н. Г. Настільна книга тренера. М. : ТОВ «Видавництво Астрель», 2003.
7. Педагогічне фізкультурно-спортивне вдосконалення / за ред. Ю. Д. Залізняка. М., Академія, 2006.
8. Платонов В. М. Теорія і методика спортивного тренування. Навчальний посібник для студентів. ІФК. М., Вища школа, 2004.
9. Теорія і методика фізичної культури: підручник / за ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. М. : Радянський спорт, 2007.
10. Теорія і методика спорту : навч. посібник для училищ олімпійського резерву / за заг. ред. Ф. П. Сулова. М., 2007.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. М., Академія, 2002.
12. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум з теорії і методики фізичного виховання і спорту. М., Академія, 2004.



*Навчально - методичне видання*

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА  
СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ**

*Навчальний посібник*

Автор: **Кошура** Андрій Вікторович

Літературний редактор Макарова О. П.