

## Лекція 2

### **Тема: Класифікація видів спорту ,принципи методи, засоби спортивного тренування спортсменів** **Комплексний контроль і облік в підготовки спортсменів**

#### **План:**

1. Результат змагальної діяльності
2. Стратегія і тактика змагальної діяльності
3. Техніка змагальної діяльності
4. Структура змагальної діяльності
5. Керування змагальною діяльністю

#### *Результат змагальної діяльності*

Спортивний результат як продукт змагальної діяльності, що має самостійну цінність для спортсмена, тренера, глядачів, спортивної організації, країни тощо, зумовлюється великою кількістю факторів. Це індивідуальні особливості особистості спортсмена, ефективність системи підготовки, матеріально-технічні умови підготовки і змагань, кліматичні, географічні та соціальні умови, в яких проводяться змагання.

Спортивний результат оцінюється як самим спортсменом, так і суспільством, з урахуванням рівня змагань, складу тих, що змагаються, рівня конкуренції, умов, що склалися, змагальної боротьби. Природно, що високий результат, показаний у змаганнях високого рангу, в умовах конкуренції рівних за силою суперників оцінюється особливо високо.

На суспільну оцінку спортивного результату впливає вид спорту, конкретний вид змагань, а також популярність спорту в тому чи іншому регіоні. Наприклад, у США – хокей, баскетбол, теніс; у Північній Європі - лижні гонки, ковзанярський спорт, гандбол; у Східній Європі – футбол, гандбол.

Спортивні результати, що перевищують раніше досягнуті на офіційних змаганнях певного рангу, фіксуються як рекорди. Рекорди реєструються в тих видах спорту, в яких спортивний результат може бути визначений в одиницях маси, відстані, часу чи безпосередньо за допомогою спеціальних таблиць в умовних очках.

У ряді видів спорту (лижний спорт, веслування), в яких на спортивний результат впливають умови місцевості, де проводяться змагання, а також у спортивних іграх реєструються не рекорди, а вищі досягнення.

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

Протягом багатьох років фахівці досліджують фактори, що визначають зростання результатів і стабільності виступу команд у різних видах. Однак кількість факторів, які виділяють цей феном у різних видах спорту, така велика, що спортивна практика найчастіше спростовує навіть найбільш точні прогнози.

Ми часто є свідками дискусій про майстерність сучасних найсильніших команд (гравців) у порівнянні з майстерністю команд минулого. Навіть

тренери і гравці, які домоглися успіху в ті роки, часто не схильні віддавати перевагу сучасним командам. Однак немає ніяких підстав говорити про те, що за ці десятиліття спортивні ігри прогресували менш інтенсивно, ніж інші види спорту. Більш того, найгостріша конкуренція в ігрових видах, їхня комерціалізація, тісна взаємодія олімпійського спорту з професійним дозволяє думати, що стосовно підбору талановитих гравців, техніки і тактики гри ігрові види прогресували більш інтенсивніше ніж в інших видах спорту.

#### *Стратегія і тактика змагальної діяльності*

Під стратегією варто розуміти вищий рівень знань і практичної діяльності, що забезпечує досягнення заданих цілей на основі реалізації найважливіших закономірностей, які діють у конкретній галузі.

Необхідно розрізняти стратегію підготовки спортсмена (команди) і стратегію змагальної діяльності.

**Стратегія змагальної діяльності** повинна здійснюватися з обліком:

1. Рівня розвитку конкретного виду спорту, очікуваної конкуренції.
2. Рівня спортивних досягнень, традиції підготовки спортсменів.
3. Стану матеріальної бази.
4. Наявності засобів на проведення зборів на сучасних спортивних базах, участі в необхідній кількості змагань.
5. Наявності і кваліфікації кадрів (тренерів, організаторів, науковців).
6. Складу кандидатів у збірну команду, рівня їхньої кваліфікації, змагального досвіду, наявності лідерів.
7. Сучасних знань про структуру і зміст процесу підготовки, відновлення.
8. Досконалості організаційних основ підготовки, рівня науково-методичного і медичного забезпечення.
9. Реальності досягнення планованого спортивного результату.

У стратегічних планах названі відмінності повинні враховуватися не тільки стосовно до своєї команди, але й команд своїх суперників.

**Під тактикою змагальної діяльності** слід розуміти цілеспрямовані способи використання технічних прийомів до тактичних дій для всерішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних і негативних характеристик підготовленості (своєї і супротивника), а також умов середовища.

У порівнянні з іншими видами спорту тактика в спортивних іграх ускладнюється. У командних іграх спортсмени контактують не тільки із супротивником, але й із партнером по команді.

Характерним для змагальної діяльності в іграх є те, що спортсмен повинен враховувати не лише відомі йому обставини, але й ті рішення, що приймає його супротивник.

У спортивних іграх складність тактичних дій виникає через дефіцит часу, обмеженість простору, недостатність інформації тощо.

Залежно кваліфікації спортсменів, від індивідуальних особливостей тактика може бути алгоритмічною, ймовірнісною та евристичною.

**Алгоритмічна** тактика будується на заздалегідь запланованих діях і

їхній навмисній реалізації.

**Ймовірна** тактика представляється діями, в яких планується певний початок з наступними варіантами продовження в залежності від конкретних реакцій суперника.

**Евристична** тактика організовується на реагуванні спортсменів відповідно до ситуації двобою, що склалася.

У спортивних іграх моделювання змагальної діяльності в конкретних змаганнях і стартах набуває вирішального значення.

Неабияке значення в сучасному спорті має ритмічність і аритмічність тактичних дій.

Залежно від особливостей спортивної діяльності у виді спорту, правил змагань і особливостей суддівства, Положення про змагання, завдань, що стоять перед спортсменом, рівня його підготовленості і підготовленості супротивника (і партнерів), середовища, особливості тактичних дій та ін. перераховані характеристики одержують конкретну спеціалізовану спрямованість і визначають вибір індивідуальних техніко-тактичних схем ведення змагань.

#### *Техніка змагальної діяльності*

У будь-якому виді спорту досягнення спортивного результату здійснюється шляхом численних прийомів і дій, об'єднаних у систему, виходячи зі специфіки виду спорту. Ця система прийомів і дій розглядається як техніка змагальної діяльності виду спорту. Згідно із особливостями визначення спортивного результату в змаганнях техніка може бути спрямована на:

- досягнення максимального метрично вимірюваного результату (легка атлетика, плавання, важка атлетика);
- досягнення певної форми і структури рухів, критеріями яких є складність і артистичність дій (гімнастика, стрибки у воду);
- досягнення кінцевого ефекту – забити гол, закинути м'яч, шайбу і тощо (спортивні ігри та єдиноборства).

При всій складності техніки бігу, стрибків, метань вона не може зрівнятися з технікою гімнастики, гірськолижного спорту.

Особливим різноманіттям характеризується техніка спортивних ігор і єдиноборств, що вирізняються атакуючи й захисні дії.

Техніка спортсмена визначається кінематичними, динамічними і ритмічними характеристиками.

**Кінематичні** дані техніки виявляються в просторі і часі. Положення і переміщення тіла і частин тіла в просторі, їхня траєкторія тощо – просторові характеристики техніки. До тимчасових характеристик відноситься тривалість виконання прийомів і дій і їхніх частин. Швидкість і прискорення при виконанні прийомів і дій відносяться до часово-просторово-тимчасових характеристик техніки спортивних вправ.

**Динамічні** характеристики - у взаємодії частин тіла спортсмена один з одним, тіла спортсмена із середовищем і спортивними снарядами. Основними силовими характеристиками є: величина сили, момент сили,

вектор сили, імпульс сили. До інерційних характеристик техніки спортсмена відносяться маса, момент інерції.

**Ритмічні** характеристики техніки спортивних вправ проявляються в ритмі – раціональному акцентованому розподілі зусиль руху, дії в часі і просторі.

У процесі змагальної діяльності на спортсмена впливають ряд факторів, що збивають, які можна віднести до ендогенних і екзогенних.

Ендогенні фактори, що збивають, – це: емоційні переживання, гіпоксія, що розвивається, стомлення, травми.

Екзогенні фактори – це вплив умов змагань, поведінки болільників, підвищення напруженості змагальної боротьби.

Спортсмени високої кваліфікації, що мають великий досвід виступу в змаганнях, демонструють кращу техніку, домагаючись вищих результатів саме у відповідальні періоди змагань, незважаючи на гостроконфліктну ситуацію, стомлення й інші фактори, що збивають.

Види спорту за характером стабільності прояву ознак техніки поділяються на три групи:

1. Види спорту з відносно стабільним проявом кінематичних характеристик (гімнастика, стрибки у воду);

2. Види спорту з відносно стабільним проявом динамічних характеристик;

3. Види спорту, що постійно і варіативно змінюються умовами відповідно до змагальної ситуації, динамічними і кінематичними характеристиками (спортивні ігри, єдиноборства).

Спеціальні положення і рухи спортсменів, що відрізняються характерною руховою структурою, але взяті поза тактичною ситуацією, поза двобоєм, називаються **прийомами**.

З огляду на особливості діяльності спортсменів в іграх, доцільно класифікувати прийоми на три групи: вихідні положення, пересування, основні дії.

До вихідних положень варто віднести всі спеціалізовані положення спортсмена – стійки, тримання ракетки (теніс), м'яча (спортивні ігри).

Група пересувань охоплює всі способи переміщень (по площадці, полю). У кожному виді спорту переміщення мають специфічний характер.

До основних дій у спортивних іграх варто віднести удар по м'ячу, кидок м'яча.

Прийом або кілька прийомів, застосовуваних для вирішення визначеного тактичного завдання, є **дією**.

Однією з відмінних рис техніки змагальної діяльності гравців є безпосередній контакт зі своїми спортивними супротивниками і партнерами. Таке положення ускладнює процес сприйняття змагальної діяльності гравців.

Варто виокремити переважну різнохарактерність діяльності зорового і рухового аналізаторів у процесі дій спортсменів. Руховий аналізатор виконує головну роль технічної реалізації тактичних задумів. Зоровий аналізатор – по'язаний з аналізом ситуації на підставі сприйняття просторових взаємин,

заснованих на дистанційних і позиційних положеннях, і діях учасників двобою.

Техніка виду спорту вдосконалюється в залежності від змін правил змагань і суддівства, вдосконалення спортивного інвентарю й устаткування.

#### *Структура змагальної діяльності*

Фактором, що визначає структуру змагальної діяльності, є спрямованість на досягнення найвищого для певного спортсмена результату.

Змагальній діяльності, як і будь-якому іншому виду свідомої людської діяльності, притаманні цільово-результативні відносини: ціль, засіб, результат.

**Мета** - це модель того, до чого прагне спортсмен у результаті змагальної діяльності.

**Засоби** – прийоми і дії спортсменів, спрямованих на досягнення поставленої мети.

**Результат** – спортивний результат, досягнутий у конкретному виді змагальної діяльності.

Спортивний результат залежить від двох груп компонентів: забезпечення і реалізації.

Компонентами забезпечення змагальної діяльності є побудова тіла спортсмена, функціональні можливості найважливіших систем його організму.

Компонентами реалізації є технічна і тактична майстерність спортсмена, рівень його фізичної і психічної підготовленості.

Аналіз факторів забезпечення й реалізації в кожному виді спорту і змагань повинен бути зроблений на основі чіткого виявлення характеристик змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат.

У спортивних іграх великого значення набувають такі характеристики як активність атакуючих і захисних дій, ефективність, різноманітність прийомів.

Ефективність сприйняття, швидкість переробки інформації, ухвалення рішення, вибір засобів для досягнення цілей є центральними в змагальній діяльності спортсмена.

Таким чином, особливостями змагальної діяльності в спорті, що впливають із функціональної структури діяльності людини і визначають її специфіку, є:

1. Сприйняття інформації в умовах маскування і хибності дій супротивника.

2. Обробка інформації й ухвалення рішення в умовах ліміту і дефіциту простору і часу.

3. Втілення прийнятих рішень при активному протиборстві супротивника і не завжди сприятливих умовах середовища та діяльності партнерів.

Обстановка спортивних змагань завжди конфліктна, тому що двоє чи група спортсменів (команд) змагаються в досягненні однієї і тієї ж мети – перемоги. При цьому кожна зі команд, що змагаються, повинна приймати

найкраще із можливих рішень.

Стресовий характер впливу двобою на організм спортсмена значно зростає при неузгодженості між запланованим і поточним ходом змагань.

Емоційна насиченість змагань у залежності від сили супротивника, напруженості двобою може викликати найширшу гаму людських почуттів.

Усі ці факти, характерні для змагальної боротьби і сягаючі своїх максимальних проявів в умовах особливо відповідальних змаганнях, вимагають глибокої мобілізації функціональних ресурсів організму спортсмена.

#### *Керування змагальною діяльністю*

Спортсмен у змаганнях стикається з кількістю інформації різного характеру. Активне виділення, переробка інформації складає одне з найважливіших завдань змагальної діяльності.

Діяльність спортсмена (команди) у двобої визначається його знаннями, уявним сприйняттям основних положень передбачуваного поведіння супротивника, партнерів. Крім того, діяльність спортсмена залежить ще від деяких факторів, що відображають умови, обстановку і хід конкретних змагань, правила й систему змагань, масштаб і значимість змагання для спортсмена й особливості двобоїв, що впливають з них, стартів. Враховується реальна обстановка двобоїв, змагальна ситуація, рівень фізичної підготовленості і психічних якостей, змагальний досвід, техніко-тактична оснащеність, стиль суперника. Кожне із перерахованих факторів може впливати позитивно чи негативно на хід змагань, сприяти перемогам або бути причиною поразок.

### **Питання для самоперевірки та контролю знань**

1. Результат змагальної діяльності
2. Стратегія і тактика змагальної діяльності
3. Техніка змагальної діяльності
4. Структура змагальної діяльності
5. Керування змагальною діяльністю

### **Список використаної літератури:**

- 1.Лапочук Н., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту : навчально-методичний посібник. Маріуполь, ММК, МММК, 2014. 52 с.
- 2.Борисов О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. Київ: вид-воПП «Люскар», 2004. 664 с
- 3.Медвідь А. Фізична підготовка як важливий фактор підвищення рівня арбітражу фітозалі. Молодий вчений. 2017. № 3.1. С. 206-209.
- 4.Боговинов В. Формалізація аналізів суддівства змагань у видах спорту з суб'єктивним визначенням результату. *Олімпійський спорт и спорт для всіх* : тези IX між нар. наук. конгр.Київ : Олімпійська література, 2005. С. 222.
- 5.Згоба В. Структура рухової активності суддів у гандболі. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. вих. та спорту. Львів, 2005. Вип. 9, т.1. С. 8–10.
- 6.Медвідь М. Характеристика діяльності суддів при обслуговуванні змагань високого рангу гандболу. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор*: матеріали у Всеукр. наук.–практ. конф. Львів, 2007. С 75–78.

### **Інформаційні ресурси**

1.З а к о н У к р а ї н и «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII.

URL:<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

2.Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.

3.Закон України «Про підтримку олімпійського, паролімпійського руху та спортувищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL:<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.

4.Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://nos-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.