

Лекція № 3

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

План:

- 1. Мета та завдання спортивного тренування**
- 2. Засоби спортивного тренування**
- 3. Методи спортивного тренування**

Основна підготовчо-тренувальна діяльність здійснюється в умовах спортивного тренування. Вона включена до програми підготовки спортсмена поряд із системою відбору і орієнтації, системою змагань і позатренувальними та позазмагальними факторами оптимізації тренувально-змагального процесу.

Спортивне тренування є основною формою підготовки спортсмена, спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на підвищення спортивної майстерності (Ж.К. Холодов[33]).

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, що вирішуються в процесі тренування :

- освоєння техніки і тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в цьому виді спорту;
- виховання належних моральних і волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- здобуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Вказані завдання в найбільш загальному вигляді визначають основні сторони (напрями) спортивного тренування, що мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Зі змісту кожної з цих сторін витікають конкретні завдання тренування.

У галузі технічного вдосконалення такими завданнями є: створення потрібних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними уміньми і навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також освоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативної спортивної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності і функціональним можливостям спортсмена,

забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії збиваючих факторів.

Тактичне вдосконалення припускає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому слід постійно удосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для змагальної діяльності. Треба також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, мати спеціальні знання в галузі техніки і тактики спорту.

У процесі фізичної підготовки спортсменові необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості – силу, швидкість, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх «зв'язане» вдосконалення і прояв.

У процесі психологічної підготовки виховуються й удосконалюються морально-вольові якості і спеціальні психічні функції спортсмена, уміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності.

Окрема група завдань пов'язана з інтеграцією, тобто об'єднанням в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, переважно пов'язаних із різними сторонами підготовленості.

Розподіл процесу підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну) упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення.

Водночас у тренувальній і особливо в змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, а об'єднується в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних показників.

Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, націлених на кінцевий, специфічний для кожного виду спорту і компонента тренувальної або змагальної діяльності результат.

Слід враховувати, що жодна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і, у свою чергу, обумовлює їхній рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад, витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомлення, умінням реалізовувати раціональну тактичну схему боротьби в складних умовах змагання. З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не лише зі здатністю спортсмена до сприйняття і оперативної переробки інформації, умінням скласти

раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи рішення рухових завдань залежно від ситуації, що склалася, але і визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю та ін.

Завдання, що виникають у процесі спортивного тренування, конкретизуються стосовно однорідних груп спортсменів, команд, окремих спортсменів з урахуванням етапу багаторічної підготовки, типу занять, рівня спортивної майстерності, стану здоров'я, підготовленості та інших причин.

Комплексні результати рішення завдань спортивного тренування виражаються поняттями: «тренованість», «підготовленість» і «спортивна форма».

Тренованість характеризується ступенем функціонального пристосування організму до тренувальних навантажень, яке виникає в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності людини. Тренованість завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена в рухових діях і виражається в підвищеному рівні функціональних можливостей його організму, специфічній і загальній працездатності, у досконалості спортивних умінь і навичок. Тренованість спортсмена, як правило, підрозділяють на загальну і спеціальну. *Спеціальна тренованість* – це виконання конкретного виду м'язової діяльності в обраному виді спорту. *Загальна тренованість* формується передусім під впливом вправ загально-розвиваючого характеру, що підвищують функціональні можливості органів і систем організму спортсмена і зміцнюють його здоров'я.

Підготовленість – це комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних і вольових якостей). Підготовленість може відноситися і до кожного окремо з перерахованих видів підготовки (фізична, технічна і психічна підготовленість).

Кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і, у свою чергу, впливає на їхній рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад, витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомлення, умінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. Відмітимо також, що тактична підготовленість пов'язана не лише зі здатністю спортсмена до сприйняття і оперативної переробки інформації, з умінням складати раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи рішення рухових завдань залежно від ситуації, що склалася, але і з рівнем технічної майстерності, фізичною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю та ін.

Спортивна форма – це вищий ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості (спортивно-технічної, фізичної, тактичної, психічної).

2. Засоби спортивного тренування

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування – фізичні вправи – умовно можуть бути поділені *на чотири групи*: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До **загальнопідготовчих** відносяться вправи, які сприяють усебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитися з ними в певному протиріччі (при рішенні завдань усебічного і гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи припускають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій або іншій спортивній діяльності.

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

Змагальні вправи припускають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. Крім того, змагальні вправи мають свої особливості. По-перше, при їх виконанні досягаються високі і рекордні результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає в результаті застосування у своїй підготовці загальнопідготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. По-друге, самі змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні і об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

Засоби спортивного тренування розділяються також за спрямованістю дії. Можна виділити засоби, переважно пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості, – технічною, тактичною і т. п., а також спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

3.Методи спортивного тренування

Під методами спортивної підготовки слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світосприйняття. У практичних цілях усі методи умовно ділять на **три групи: словесні, наочні і практичні**. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки.

При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації і підготовленості. У спорті, де особливе місце приділяється зв'язку з практикою, а також через специфічні особливості спортивної діяльності, основна роль відводиться практичним методам.

До словесних методів, вживаних у спортивному тренуванні, відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення. Ці форми найчастіше використовують у лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів із наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.

Наочні методи, використовувани в спортивній практиці, різноманітні і значною мірою обумовлюють дієвість процесу підготовки. До них, передусім, слід віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри. Широко використовуються також методи орієнтування. Тут слід розрізняти як прості орієнтири, які обмежують напрям рухів, подолані відстані та ін., так і складніші, – світлові, звукові і механічні пристрої, у тому числі з програмним управлінням і зворотним зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсменові отримати інформацію про темпоритмові, просторові і динамічні характеристики рухів, а іноді й забезпечити не лише інформацією про рухи та їх результати, але й примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можуть бути поділені на *дві основні групи*: 1) методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду спорту; 2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Виділення *першої групи* зумовлене тим, що в будь-якому виді спорту, особливо в складно-координаційних, єдиноборствах та іграх, технічна підготовка представляє складний і постійний процес або освоєння нових елементів, зв'язок, прийомів (фігурне катання, стрибки у воду, акробатика, спортивна і художня гімнастика, єдиноборства, ігри), або вдосконалення техніки з відносно стабільною структурою рухів (циклічні і швидкісно-силові види спорту).

Треба враховувати, що освоєння спортивної техніки практично завжди припускає одночасне оволодіння тактикою, застосування технічних прийомів і дій в умовах змагань. Особливо це характерно для єдиноборств, спортивних ігор, велосипедного спорту, гірськолижного спорту, в яких оволодіння тим або іншим технічним прийомом (наприклад, прийомом у боротьбі або баскетболі) неодмінно припускає і вивчення тактики застосування цього прийому в умовах змагань.

Широкий арсенал і різноманітність фізичних навантажень, характерних для *другої групи* методів, розвивають не лише фізичні якості, але і удосконалюють техніко-тактичну майстерність, психічні якості. Обидві групи методів тісно взаємозв'язані, застосовуються в нерозривній єдності і в сукупності забезпечують ефективне рішення завдань спортивного тренування.

Методи, спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки

Слід виділяти методи розучування вправи в цілому і по частинах.

Розучування руху в цілому здійснюється при освоєнні відносно простих вправ, а також складних рухів, розподіл яких на частини неможливий. Проте при освоєнні цілісного руху увагу спортсменів послідовно акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

При розучуванні більш-менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння спортивної техніки здійснюється *по частинах*. Надалі цілісне виконання рухових дій приведе до інтеграції в єдине ціле раніше освоєних складових складної вправи.

При застосуванні методів освоєння рухів як у цілому, так і по частинах, важливе значення приділяється *підвідним вправам та імітаційним*.

Підвідні вправи використовуються для полегшення освоєння спортивної техніки шляхом планомірного освоєння простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється спорідненою координаційною структурою *підвідних і основних вправ*. Наприклад, у тренуванні бігуна в якості *підвідних вправ* використовується біг із високим підняттям стегна, біг із захльостуванням гомілки, дріботливий біг, біг стрибками та ін. Кожна з цих вправ є *підвідною* по відношенню до бігу і сприяє ефективнішому становленню його окремих елементів: ефективному відштовхуванню, високому винесенню стегна, зменшенню часу опори, вдосконаленню координації в діяльності м'язів-антагоністів та ін.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ, проте при їх виконанні забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. У якості імітаційних вправ може бути використане педалювання на велоергометрі – для велосипедистів, імітація плавальних рухів – для плавців, робота на весловому тренажері – для веслярів і т. д. Імітаційні вправи дуже широко використовуються при вдосконаленні технічної майстерності як новачків, так і спортсменів різної кваліфікації. Вони не тільки дозволяють створити уявлення про техніку спортивної вправи і полегшити процес її засвоєння, сприяти налаштуванню оптимальної координаційної структури рухів безпосередньо перед змаганнями, але і забезпечують ефективну координацію між руховими і вегетативними функціями, підвищують ефективність реалізації функціонального потенціалу в змагальній вправі.

Ефективність методів, спрямованих на освоєння спортивної техніки значною мірою залежить від кількості, складності і особливостей поєднання вправ. При освоєнні рухів, особливо складних у координаційному відношенні, дуже важливо підібрати сукупність вправ, об'єднаних спільністю програми, початкових положень, підготовчих і основних дій, що розрізняються лише координаційною складністю. При цьому освоєння кожного складного технічного прийому припускає наявність великої кількості вправ різної складності, пов'язаних у єдиний дидактичний ланцюг. У разі раціонального підбору і розподілу вправ у цьому ланцюзі вдається забезпечити планомірний процес освоєння спортивної техніки з широким використанням можливостей позитивного перенесення рухових навичок, при якому освоєння нової вправи спирається на широкий фундамент умінь і навичок.

Ефективність методів навчання прямо пов'язують із підбором вправ на основі їх структурних і медичних прийомів, що відповідають їм. Як основні прийоми, розроблені на матеріалі одного з найбільш складних у технічному відношенні видів спорту, – спортивної гімнастики, рекомендуються наступні:

- включення – введення раніше добре освоєного руху до складу нової, рухової дії;
- екстраполяція – ускладнення руху шляхом кількісного нарощування ознаки, вже включеної до руху;
- інтерполяція – освоєння нової вправи на базі вже освоєних легшої і важчої вправ, коли потрібно формування проміжної за складністю навички.

Методи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей

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

У процесі спортивного тренування вправи використовуються в рамках **чотирьох основних методів**: *неперервного, інтервального, ігрового і змагального*. *Неперервний метод* характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. *Інтервальний метод* передбачає виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку.

При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як у рівномірному, так і в змінному режимах. Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування тренування може носити узагальнений (інтегральний) і виборчий (переважний) характер. При узагальненій дії здійснюється паралельне (комплексне) вдосконалення різних якостей, що обумовлюють рівень підготовленості спортсмена, а при виборчому – переважний розвиток окремих якостей. При рівномірному режимі використання будь-якого з методів інтенсивність роботи є постійною, при змінному – варіює. Інтенсивність роботи від вправи до вправи може зростати (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варіювати).

Неперервний метод тренування, вживаний в умовах рівномірної роботи, в основному використовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої тривалості. Як приклад можна навести веслування на дистанціях 5000 і 10 000 м із постійною швидкістю при частоті скорочень серця 145-160 за 1 хв, біг на дистанціях 10 000 і 20 000 м при такій самій частоті скорочень серця. **Вказані** вправи сприятимуть підвищенню аеробної продуктивності спортсменів, розвитку їхньої витривалості до роботи, підвищенню її економічності.

Можливості безперервного методу тренування в умовах змінної роботи дуже різноманітні. Залежно від тривалості частин вправи, що виконуються з більшою або меншою інтенсивністю, особливостей їх поєднання, інтенсивності роботи при виконанні окремих частин можна добитися переважної дії на організм спортсмена в напрямі підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості, вдосконалення особистісних здібностей, що визначають рівень спортивних досягнень у різних видах спорту.

У разі застосування *варіювання* можуть чергуватися частини вправи, що виконуються з різною інтенсивністю або ж із різною інтенсивністю і тривалістю, що змінюється. Наприклад, при пробіжці на ковзанах дистанції 8000 м (20 кругів по 400 м) один круг пробігається з результатом 45 с, наступний – вільно, з довільною швидкістю. Така робота сприятиме розвитку спеціальної витривалості, становленню техніки змагання, підвищенню аеробно-анаеробних можливостей. *Прогресуючий варіант* пов'язаний із підвищенням інтенсивності роботи в міру виконання вправи, а низхідний – із її зниженням. Так, пропливання дистанції 500 м (перший стометровий відрізок, який пропливається за 64 с, а кожний наступний – на 2 с швидше, тобто за 62, 60, 58 і 56 с) є прикладом застосування прогресуючого варіанта; пробіжка на лижах 20 км (4 круги по 5 км) із результатами відповідно – 20, 21, 22 і 23 хв – низхідного варіанта.

Інтервальний метод тренування, що припускає рівномірне виконання роботи, широко застосовується в практиці спортивного тренування. Виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами є типовим для цього методу. Як приклад можна навести типові серії, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості: 10 x 400 м – у бігу і бігу на ковзанах, 10 x 1000 м – у веслуванні і т.п. Прикладом *варіювання* можуть служити серії для розвитку спринтерських якостей у бігу: 3 x 60 м із максимальною швидкістю, відпочинок – 3-5 хв, 30 м з ходу з максимальною швидкістю, повільний біг – 200 м. Прикладом *прогресуючого варіанта* є комплекси, що припускають послідовне проходження відрізків зростаючої довжини (пробіжка серії 400 м + 800 м + 1200 м + 1600 м + 2000 м) або стабільної довжини при зростаючій швидкості (6-кратне пропливання дистанції 200 м із результатами 2 хв 14 с, 2.12, 2.10, 2.08, 2.06, 2.04). *Низхідний варіант* припускає зворотне поєднання: послідовне виконання вправ довжини, що зменшується, або виконання вправ однієї і тієї ж тривалості з послідовним зменшенням їх інтенсивності.

В одному комплексі можуть також поєднуватися *прогресуючий і низхідний варіанти*. Як приклад може бути представлений комплекс, широко вживаний для розвитку спеціальної витривалості в плаванні на дистанцію 1500 м : 600 м, відпочинок 30-40 с; 400 м, відпочинок 20-30 с; 200 м, відпочинок 15 с; 100 м, відпочинок 10 с; 50 м, відпочинок 5 с; 50 м (швидкість 85-90 % від максимально доступної на відповідному відрізку). У цьому випадку від одного повторення до іншого планомірно зростає швидкість плавання і убуває протяжність відрізків.

Виконання вправ із використанням *інтервального методу* може носити безперервний характер (наприклад, 10 x 800 м – у бігу, 6 x 5 км – у лижному спорті і т. п.) або серійний 6 x (4 x 50 м) у плаванні, 4 x (4 x 300 - 400 м) – у велосипедному спорті (трек) і т. п.

Як самостійні практичні методи прийнято також виділяти *ігровий і змагальний*.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій.

Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з рішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються, ефективно за наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають у процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, уміння управляти своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень. Усе це зумовлює ефективність ігрового методу для вирішення завдань, що відносяться до різних сторін підготовки спортсмена. Проте дієвість ігрового методу не обмежується рішенням завдань, пов'язаних із підвищенням рівня

підготовленості спортсменів. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової активності з метою прискорення і підвищення ефективності адаптаційних і відновних процесів, підтримки раніше досягнутого рівня підготовленості.

Змагальний метод припускає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає оптимальним способом підвищення результативності тренувального процесу. Застосування цього методу пов'язане з виключно високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних і психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечує інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена.

При використанні змагального методу слід широко варіювати умови проведення змагань, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які максимально сприятимуть рішенню поставлених завдань.

Змагання можуть проводитися в ускладнених або полегшених умовах по відношенню до тих, які характерні для офіційних змагань.

Як приклади ускладнення умов змагань можна навести такі:

- проведення змагання в горах, в умовах жаркого клімату, за поганих погодних умов (сильний зустрічний вітер – у велосипедному спорті, «важка» лижня – у лижному і т. д.);
- змагання в спортивних іграх на полях і майданчиках меншого розміру, при більшій чисельності гравців у команді суперників;
- проведення серії сутичок (у боротьбі) або боїв (у боксі) з відносно невеликими паузами проти декількох суперників;
- змагання в іграх і єдиноборствах із «незручними» супротивниками, що застосовують незвичні техніко-тактичні схеми ведення боротьби;
- застосування в процесі змагань важких снарядів (у метанні молота, штовханні ядра), обмеження дихальних циклів у циклічних видах спорту.

Полегшення умов змагань може бути забезпечене:

- плануванням змагань на дистанціях меншої протяжності в циклічних видах, зменшенням тривалості боїв, сутичок – у єдиноборствах;
- спрощенням програми змагання – у складно-координаційних видах;
- використанню полегшених снарядів – в метаннях, зменшенням висоти сітки – у волейболі, маси м'ячів – у ватерполо і футболі;
- застосуванням «гандікапа», при якому слабкішому учасникові надається певна перевага, – він стартує дещо раніше – у циклічних видах, отримує перевагу в закинутих шайбах або м'ячах – у спортивних іграх і т. д.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Що є метою і завданнями спортивного тренування?
2. Які поняття є результатом рішення завдань спортивного тренування?
3. Які існують сторони підготовленості спортсмена?

4. Назвіть засоби спортивного тренування.
5. Охарактеризуйте основні методи спортивного тренування.
6. Наведіть приклади ускладнення умов застосування змагального методу

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
- 3.Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
7. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.