

Лекція №3. Мета, завдання, засоби, методи та принципи сучасної спортивної підготовки.

План:

1. Мета і завдання спортивної підготовки.
2. Засоби спортивної підготовки.
3. Методи спортивної підготовки.
4. Специфічні принципи спортивної підготовки.

1. Мета і завдання спортивної підготовки.

Необхідно знати, що спортивне тренування є однією із форм спортивної підготовки. **Підготовка** – поняття більш широке, ніж тренування.

Підготовка юних спортсменів розглядається як тривалий педагогічний процес із використанням сукупності тренувальних і нетренувальних засобів (ритм життя спортсмена, виховання, лекції та бесіди на політичні, естетичні та інші теми, самостійна робота з книгою, змагання тощо). За допомогою всіх цих форм та умов забезпечуються всебічний розвиток особистості юних спортсменів і необхідний ступінь готовності до спортивних досягнень.

Під спортивним тренуванням розуміють спеціально організований педагогічний процес, що націлений на досягнення високих результатів в обраному виді спортивної діяльності. Цільові настанови та завдання визначають основні напрями багаторічного тренувального процесу. Тому тренер повинен чітко їх формулювати.

У процесі спортивного тренування вирішуються різні загальні та окремі завдання, що ґрунтуються на меті – досягнути більш значних успіхів у спорті. Усвідомлення мети містить у собі й спосіб її виконання, тобто постановка мети несе елемент планування. Постановка мети, завдань, принципів тренування є необхідною у реалізації тренувальних планів.

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного індивіда рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної

підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту й вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, що вирішуються у процесі підготовки, такі:

- опанування техніки й тактики обраного виду спорту;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у даному виді спорту;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовки;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і виявлення в змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Розподіл процесу підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну) упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє деякою мірою систематизувати засоби та методи їх удосконалення, систему контролю й керування процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим у тренувальній і, зокрема, змагальній діяльності жодна із цих сторін не проявляється ізольовано; вони поєднуються у складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних показників. Ступінь поєднання різних елементів у такому комплексі, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, спрямованих на кінцевий результат, специфічний для кожного виду спорту і компонента тренувальної або змагальної діяльності.

Необхідно враховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня вдосконалення інших її сторін, визначається ними та обумовлює їх рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних можливостей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад

витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до виявлення втомлюваності, вмінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби у важких умовах. З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не лише з можливістю спортсмена до сприйняття й оперативної переробки інформації, вмінням скласти раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи вирішення рухових завдань залежно від ситуації, що склалася, а й визначається рівнем технічної майстерності, функціональної підготовленості, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю тощо.

2. Засоби спортивної підготовки.

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, що 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* належать вправи, що слугують всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитися з ними в деякій суперечності (під час вирішення завдань всебічного й гармонійного фізичного виховання).

Допоміжні (напівспеціальні) вправи передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення у тій чи іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренувань кваліфікованих спортсменів й охоплюють коло засобів, що містять елементи змагальної діяльності, та дії, наближені до них за формою,

структурою, а також за характером вияву якостей і діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу руховий дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань. Змагальні вправи характеризуються низкою особливостей. По-перше, під час їх виконання досягаються високі й рекордні результати, виявляється граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає внаслідок застосування у своєму тренуванні загальнопідготовчих, допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. По-друге, саме змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивно наочні моделі резервних можливостей спортсмена.

3. Методи спортивної підготовки.

Під методами спортивної підготовки необхідно розуміти способи роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями й навичками, розвиваються необхідні якості, формується світобачення. У практичних цілях усі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні та практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують у різних поєднаннях. Кожний метод використовується не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. У процесі підбору методів необхідно стежити за тим, щоб вони чітко відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації та підготовленості. У спорті, де особлива увага приділяється зв'язку з практикою, а також у наслідок специфічних особливостей спортивної діяльності основна роль відводиться практичним методам.

До *словесних методів*, що використовуються у спортивному тренуванні, відносять розповідь, пояснення, лекцію, бесіду, аналіз та обговорення. Ці форми найчастіше використовують у лаконічному вигляді,

особливо під час підготовки кваліфікованих спортсменів, чому сприяють спеціальна термінологія, поєднання словесних методів із наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання наказів і команд, зауважень, словесних оцінок та пояснень.

Наочні методи, що використовуються у практиці, різноманітні й більшою мірою обумовлюють дієвість процесів підготовки. До них насамперед необхідно віднести правильний у методичному відношенні показ окремих вправ та їх елементів, що проводить тренер або кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці широко застосовуються засоби демонстрації – навчальні фільми, відеомагнітофонні записи, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні книги. Частовикористовується також метод орієнтування. Необхідно відрізнити як найпростіші орієнтири, що обмежують напрям руху, дистанцію, що долається, тощо, так і більш складні – світлове, звукове і механічне провідне обладнання. Це обладнання дозволяє спортсмену отримати інформацію про темпоритми, просторові характеристики руху, а інколи забезпечити не тільки інформацію про рух, їх результати, але примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можна поділити на 2 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.

4. Специфічні принципи спортивної підготовки.

Об'єктивно існуючі закономірності соціального, медико-біологічного, психологічного та спортивно-педагогічного характеру, що зумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу й змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи підготовки спортсменів. Ці принципи є теоретично узагальненими й основоположними

для розроблення методичних рекомендацій, покладених в основу раціонально організованої спільної роботи тренера і спортсмена з побудови системи підготовки до змагальної діяльності.

Розширення науково-методичних основ підготовки спортсменів, організаційні зміни у сфері спорту вищих досягнень, досвід передової спортивної практики потребують постійного вдосконалення специфічних принципів спортивної підготовки як у напрямку уточнення існуючих, так і в напрямку розроблення нових.

До найважливіших принципів, що базуються на міцній науковій основі та тих, що пройшли багаторічну перевірку спортивно практикою, необхідно віднести:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблену спеціалізацію;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимального навантаження;
- варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості.

Сучасні досягнення науки і техніки, проблеми і перспективи, що позначилися на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту, потребують виділення додаткових принципів, що виходять за специфічні межі спортивного тренування. Мова йде про два принципи, виділення яких здатне оптимізувати систему знань у галузі теорії і методики підготовки спортсменів підвищити її ефективність:

- єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з поза тренувальними факторами;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

Контрольні запитання:

1. Яка основна мета спортивної підготовки?
2. Чим відрізняється спортивне тренування від спортивної підготовки?
3. Які основні завдання вирішуються у процесі підготовки юних спортсменів?
4. Які компоненти входять до системи підготовки спортсменів?
5. Яка роль фізичних вправ у спортивній підготовці?
6. Які групи засобів спортивної підготовки ви знаєте?
7. Що таке загальнопідготовчі вправи і яка їх мета?
8. Які методи спортивної підготовки ви можете назвати?
9. Які специфічні принципи спортивної підготовки є найважливішими?
10. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів у підготовці?

Тестові питання

1. Яка з нижчезазначених цілей є метою спортивної підготовки?
 - a) Максимізація кількості тренувань
 - b) Досягнення максимально можливого рівня підготовленості
 - c) Поліпшення здоров'я спортсменів
 - d) Залучення нових спортсменів
2. До якої категорії належать спеціально-підготовчі вправи?
 - a) Загальнопідготовчі
 - b) Допоміжні
 - c) Змагальні
 - d) Спеціально-підготовчі
3. Який із методів не є словесним?
 - a) Лекція
 - b) Бесіда

- c) Демонстрація
- d) Аналіз

4. Який принцип визначає безперервність тренувального процесу?

- a) Спрямованість до вищих досягнень
- b) Варіативність навантажень
- c) Циклічність
- d) Поглиблена спеціалізація

5. Яка з цих вправ належить до загальнопідготовчих?

- a) Біг на короткі дистанції
- b) Спеціальні технічні вправи
- c) Вправи на гнучкість
- d) Вправи, що імітують змагання

6. Який метод є практичним у спортивній підготовці?

- a) Розповідь
- b) Відеоаналіз
- c) Лекція
- d) Бесіда

7. Які з нижчезазначених завдань не входять до мети спортивної підготовки?

- a) Оптимізація змагальної діяльності
- b) Виховання моральних якостей
- c) Підвищення стресостійкості
- d) Участь у розважальних заходах

8. Яка з наведених ознак характерна для змагальних вправ?

- a) Відсутність специфічних правил
- b) Висока адаптаційна активність

- c) Виконання лише загальнопідготовчих елементів
- d) Наявність тільки допоміжних вправ

9. Що означає принцип поглибленої спеціалізації?

- a) Освоєння кількох видів спорту одночасно
- b) Орієнтація на один вид спорту
- c) Відмова від тренувань
- d) Систематичне зменшення навантажень

10. Яка роль специфічних принципів спортивної підготовки?

- a) Вони формують загальні правила тренування
- b) Вони допомагають розробити стратегії тренувань
- c) Вони визначають методику змагань
- d) Вони сприяють підвищенню рівня травматизму