

Лекція №4. Сторони підготовленості спортсмена.

План:

1. Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень.
2. Спортивно-технічна підготовка.
3. Спортивно-тактична підготовка.

1. Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень.

У структурі підготовленості спортсменів виділяють відносно самостійні сторони, що мають значні ознаки: технічну, фізичну, тактичну, психічну й інтегральну. Такий розподіл упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє визначеною мірою систематизувати засоби і методи їх удосконалення, систему контролю й керування процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим у тренувальній і зокрема в змагальній діяльності жодна із цих сторін не проявляється ізольовано, а поєднується у важкий комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних показників. Ступінь залучення різних елементів до такого комплексу, їх взаємозв'язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем, спрямованих на кінцевий, специфічний для кожного виду спорту і компонента тренувальної і змагальної діяльності результат.

Необхідно враховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших сторін, визначається ними й, у свою чергу, визначає їх рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних можливостей. Рівень виявлення рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання втоми, вмінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби у важких умовах. З іншого боку, тактична

підготовленість пов'язана не лише зі здатністю спортсмена до сприйняття й оперативної переробки інформації, вмінням складати 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. Спортивно-технічна підготовка.

Під технічною підготовкою потрібно розуміти ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даної спортивної дисципліни і направлений на досягнення високих спортивних результатів.

У процесі спортивно-технічної підготовки необхідно добитися від спортсмена, щоб його техніка відповідала таким вимогам.

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

2. Ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним задачам і високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, психічної підготовленості.

3. Стабільність техніки. Сучасна тренувальна й особливо змагальна діяльність характеризується великою кількістю перешкоджальних чинників. До них належать прогресуюче стомлення, незвична (незрозуміла) манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичлива поведінка уболівальників та ін. Здібність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій за складних умов є основним показником стабільності й багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

4. Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов боротьби змагання. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти тимчасові, динамічні й

просторові характеристики рухів за будь-яких умов змагальної боротьби до успіху не призводить.

5. Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів і дій доцільним витрачанням часу та простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, якнайменшим напруженням психічних можливостей спортсмена. Важливим показником економічності є здібність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді й мінімальному часі, необхідному для виконання

Умовно розрізняють загальну технічну і спеціальну спортивно-технічну підготовку. Завдання загальної технічної підготовки полягають у розширенні фундації рухових умінь і навиків (школи рухів), а також у вихованні рухово-координаційних здібностей, що сприяють технічному вдосконаленню.

Основним завданням в спеціальній спортивно-технічній підготовці є формування таких умінь і навичок виконання дій змагань, що дозволяють спортсменові з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях і забезпечують прогрес технічної майстерності в процесі занять спортом.

Засобами технічної підготовки є загальнопідготовчі, спеціально підготовчі та змагальні вправи, які повинні відповідати таким вимогам.

1. Вправи, спрямовані на формування змагальних дій частинами, не повинні відрізнятися за головними структурними ознаками від відтворних частин змагальної вправи.

2. Порядок формування або перебудови фаз вправи змагання залежить як від особливостей структури, так і від підготовленості спортсмена, зокрема від його рухового досвіду. Чим складніші комбінація змагання й окремі елементи, що входять до неї, тим важче

потім з'єднати всі вправи і сформувати відповідний ритм змагання в цілому.

3. Незалежно від того, розучується дія відразу в цілому чи частинами, спортсмен повинен на першому етапі навчитися контролювати й коригувати рухи (спочатку зорово, потім без участі зору), для чого необхідно знати головні «контрольні точки» в кожній фазі (положення і взаємоположення ланок рухового апарату).

4. Закріплювати навички розчленованого виконання вправи змагання доцільно, якщо не виникає серйозних перешкод для об'єднання частин у ціле. Це залежить від того, наскільки органічно вони пов'язані між собою. Наприклад, у гімнастичних комбінаціях небезпека надмірного закріплення цих елементів як окремих навиків порівняно невелика, а того, що вичленяє фаз стрибків, метань, – набагато більша.

5. Успішна реалізація завдань із формування нової техніки дій змагань і перетворення старих навиків на першому етапі (етапі початкового розучування) визначається використанням методичних підходів і прийомів, що полегшують технічно правильне виконання вправи, особливо коли вони відрізняються координаційною складністю і пов'язані з граничними зусиллями швидко-силового характеру.

У межах виконуваних фаз необхідно сформувати й уточнити рухові завдання, положення тіла (початкові, кінцеві), взаєморозташування частин тіла, а потім спосіб переходу з початкового в кінцеве положення.

Крім прийомів розчленовування вправи на частини і прямої фізичної допомоги тренера, застосовуються:

1) технічні засоби; а) засоби формування й уточнення уявлень про рухи в свідомості спортсмена; б) засоби, що вводять в обстановку навчання (різного роду орієнтири); в) засоби термінової інформації під час виконуваних рухів; г) тренажери, що застосовуються для навчання рухів; д) тренажери для вдосконалення рухових дій і розвитку спеціальних рухових якостей; е) страху вальні засоби;

2) полегшені тренувальні знаряддя та спеціальне устаткування: підвісні лонжі, підкидні містки для стрибків, батуту, похилі доріжки, бігові, веслові й плавальні тредбани.

У процесі технічної підготовки спортсмена виконується велика, копітка робота що засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухові дії на основі певних знань про його техніку, наявність відповідних рухових передумов за значної концентрації уваги для побудови заданої схеми рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанти руху при ведучій ролі свідомості. Багатократне повторення рухових дій приводить до поступової автоматизації рухів і рухове вміння переходить у навик, що характеризується таким ступенем володіння технікою, за якого керування рухами відбувається автоматично, а дії вирізняються високою надійністю.

У процесі спортивного тренування рухові вміння несуть допоміжну функцію. Вона може проявлятися у двох випадках:

1) коли необхідно освоїти ті, що підводять вправи для подальшого розучування складніших рухових дій;

2) коли необхідно добитися простого освоєння техніки відповідних рухових дій, формування умінь є передумовою для подальшого формування рухових навичок.

Формовані рухові навички стабілізуються тоді, коли система необхідних дій відтворюється часто й відносно стереотипно. Основні положення стабілізації спортивних навичок такі.

1. Стабілізація навички відбувається тим легше, чим стандартніше в процесі повторного виконання дії відтворюються його закріплювані риси. Звідси впливає правило: спочатку закріплення навиків цілісного виконання дій, потрібно по можливості виключати чинники, здатні викликати відхилення від оптимальних параметрів техніки руху (ускладнювальні умови зовнішнього середовища, стомлення, психічна напруженість) і створювати умови, що зменшують імовірність таких відхилень шляхом регулювання

навантажень і відпочинку, розподіли вправ у структурі занять, що сприяють закріпленню навичок, використання відповідних технічних засобів, тренажерів, лідируючих пристроїв, стандартизації умов зовнішнього середовища.

2. Забезпечення позитивного характеру стабілізації, тобто щоб всі зусилля, спрямовані на стабілізацію навиків, не втрачали значення, якщо при цьому закріплюються помилки. Відтак стандартність вправ відносна: повторювати їх потрібно без помилок і з точністю закріплюваних параметрів руху. На етапі стабілізації і на всіх інших етапах технічну підготовку необхідно поєднувати з вихованням здатності точно регулювати і визначати просторові, тимчасові й динамічні параметри руху, раціонально чергувати м'язові напруження і розслаблення, керувати змінними моментами дії загалом.

3. Закріплювати навикі дій змагань доцільно тією мірою, в якій це додає їм необхідну стабільність, але не перетворює на стереотипи і узгоджується із загальною тенденцією розвитку тренуваності на даному етапі великого (річного) циклу тренування.

4. У процесі закріплення сформованих навиків дій змагань усі параметри вправ, що забезпечують стабілізацію, повинні поступово наближатися до цільових, до досягнення, наміченого в даному циклі тренування. При цьому на перший план виходить проблема стабілізації навичок в умовах всезростаючих проявів швидкісно-силових якостей. Застосовують прийом «позонного освоєння інтенсивності». Так, якщо на першому етапі вправи без ускладнювальних виконувалися переважно з інтенсивністю, що не перевищує 90%, то на етапі стабілізації інтенсивність значної частини цих вправ зміщується спочатку в зону 90–93%, а потім і в більш близьку до змагальної. При закріпленні навиків у видах спорту, що не вимагають граничних проявів швидкісно-силових здібностей, можна відразу ж забезпечувати стабілізацію головних рис техніки рухів щодо цільового рівня за інтенсивністю.

Надійність спортивної техніки залежить від можливості змінювати відповідно змінні умови сформованих змагальних навичок, а отже, і від варіативності навички. Проте стабільність і динамічність навички є не лише протилежними, а й взаємообумовленими властивостями. Їх взаємозв'язок виявляється в тому, що задані кінематичні параметри дії можуть залишатися одними й тими самим під час його виконання в різних умовах.

Доцільна варіативність техніки дій змагань характеризується їх виправданою мінливістю, яка однакова в умовах змагань і сприяє збереженню результативності дій. Вона допускає відхилення від закріплених форм рухів, але не більше, ніж це необхідно для досягнення мети змагання. Ступінь варіативності в різних видах спорту неоднаковий. Одне з основних завдань технічної підготовки спортсмена під час вдосконалення закріплених навиків полягає в тому, щоб забезпечити варіативність, відповідну особливостям виду спорту. Це досягається шляхом спрямованого варіювання окремих характеристик, фаз, форм вправи, а також зовнішніх умов їх виконання. Початкова основа різних прийомів варіювання полягає в поєднанні постійної установки на результативність змагальних дій і доцільно змінних оперативних установок у тренуванні.

Разом зі стабільністю і варіативністю навичок необхідна також їх надійність. Вона визначається психічною стійкістю, спеціальною витривалістю, високим ступенем координації та інших здібностей спортсмена. Надійність дій спортсмена у змаганнях – це комплексний результат удосконалення його навиків і здібностей, що гарантує високу ефективність дій усупереч виниклим зовнішнім і внутрішнім перешкодам (завадостійкість).

Систематичну участь у тренувальних змаганнях як чинник закріплення і вдосконалення нових форм спортивної техніки доцільно використовувати після забезпечення первинної стабілізації сформованих навичок.

Освоєння нових форм і варіантів техніки, їх закріплення і вдосконалення відбуваються залежно від закономірностей набуття,

збереження і подальшого розвитку спортивної форми в рамках великих циклів тренування (річних або піврічних). Етапи технічної підготовки повинні відповідати загальній структурі. В кожному великому циклі у прогресуючого спортсмена можна виділити три етапи технічної підготовки:

1-й етап збігається з першою половиною підготовчого періоду великих тренувальних циклів, коли вся підготовка спортсмена підлегла необхідності становлення спортивної форми. Це етап створення моделі нової техніки змагальних рухів (її поліпшення, практичного освоєння, розучування окремих елементів, що входять до складу змагальних дій) і формування їх загальної координаційної основи.

2-й етап. На цьому етапі технічна підготовка спрямована на поглиблене освоєння і закріплення цілісних навичок змагальних дій як компонентів спортивної форми. Він охоплює значну частину другої половини підготовчого періоду великих тренувальних циклів (спеціально підготовчий, передзмагальний етапи).

3-й етап. Технічна підготовка будується в рамках безпосередньої передзмагальної підготовки і спрямована на вдосконалення набутих навичок, моделювання змагальних програм, збільшення діапазону їх доцільне варіативності й ступеня надійності щодо умов основних змагань. Цей етап починається із завершальної частини підготовчого періоду і поширюється на змагальний період.

Однією з найважливіших методичних умов удосконалення технічної майстерності є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність рівня фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння його спортивною технікою – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті.

3. Спортивно-тактична підготовка.

Спортивно-тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби в процесі

специфічної змагальної діяльності. Вона передбачає: вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства та положення про змагання, тактичного досвіду найсильніших спортсменів; набуття умінь будувати свою тактику в майбутніх змаганнях; моделювання необхідних умов у тренуванні й контрольних змаганнях для практичного оволодіння тактичними побудовами. Її результатом є забезпечення певного рівня тактичної підготовленості спортсмена або команди. Тактична підготовленість тісно пов'язана з використанням різноманітних технічних прийомів, із способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики та її формами (індивідуальної, групової або командної).

Практична реалізація тактичної підготовленості припускає вирішення таких завдань: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення боротьби змагання; рішуче і своєчасне втілення ухвалених рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей супротивника, умов зовнішнього середовища, суддівства, змагальної ситуації, власного стану та ін.

Висока тактична майстерність спортсмена базується на хорошому рівні технічної, фізичної, психічної сторін підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності становлять тактичні знання, вміння, навички і якість тактичного мислення.

Під тактичними знаннями спортсмена мають на увазі відомості про принципи та раціональні форми тактики, вироблені в обраному виді спорту. Тактичні знання знаходять практичне використання у вигляді тактичних умінь і навичок. У поєднанні з формуванням тактичних знань, умінь і навичок розвивається тактичне мислення. Воно характеризується здатністю спортсмена швидко сприймати, оцінювати, виділяти і переробляти інформацію, істотну для вирішення тактичних завдань у змаганні, передбачати дії суперника і результат ситуацій змагань, а головне –

найкоротшим шляхом знаходити серед декількох можливих варіантів рішень таке, яке з найбільшою ймовірністю вело б до успіху.

Розрізняють два види тактичної підготовки: загальну і спеціальну. Загальна тактична підготовка спрямована на оволодіння знаннями й тактичними навиками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді спорту; спеціальна тактична підготовка – на оволодіння знаннями і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.

Специфічними засобами та методами тактичної підготовки слугують тактичні форми виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ, так звані тактичні вправи. Від інших тренувальних вправ їх відрізняє те, що:

- установка під час виконання зазначених вправ орієнтована насамперед на вирішення тактичних завдань;
- у вправах практично моделюються окремі тактичні прийоми і ситуації спортивної боротьби;
- у необхідних випадках моделюються і зовнішні умови змагань.

Залежно від етапів підготовки тактичні вправи виконуються в полегшених умовах, в ускладнених умовах, в умовах, максимально наближених до змагань.

Полегшити умови виконання тактичних вправ у тренуванні звичайно необхідно під час формування нових складних умінь і навичок або перетворення сформованих раніше. Це досягається шляхом спрощення розучуваних форм тактики, якщо розчленувати їх на менш складні операції (з виділенням, наприклад, дій атакуючої, оборонної, контратакуючої тактики в спортивних іграх і єдиноборстві, позиційної боротьби на дистанції і т. д.).

Мета використання тактичних вправ підвищеної трудності – забезпечення надійності розучених форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До загальних методичних підходів, утілюваних у таких вправах, відносять:

а) підходи, пов'язані з уведенням додаткових тактичних протидій з боку супротивника. Спортсмен (команда) при цьому постає перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати більш значну протидію, ніж в умовах змагань. Наприклад: реалізувати намічений тактичний задум у тренувальній боротьбі з кількома суперниками (по черзі змінними по ходу сутички), в ігрових вправах і тренувальних іграх «один проти двох» «трьох проти п'яти» і т. д.; подолати заданими техніко-тактичними прийомами опір суперника, якому дозволено користуватися більш широким арсеналом прийомів;

б) підходи, пов'язані з обмеженням просторових і тимчасових умов дій;

в) підходи, пов'язані з обов'язковим розширенням тактичних варіантів, що використовуються;

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

У процесі вдосконалення тактичного мислення спортсменові необхідно розвивати такі здібності: швидко сприймати, адекватно усвідомлювати, аналізувати, оцінювати змагальну ситуацію і ухвалювати рішення відповідно до обстановки та рівня своєї підготовленості й свого оперативного стану; передбачати дії супротивника; будувати свої дії відповідно до цілей змагань і завдань конкретної змагальної ситуації.

Основним специфічним методом удосконалення тактичного мислення є метод тренування як з реальним, так і умовним супротивником. Разом з навчанням і вдосконаленням основ спортивної тактики необхідні:

- постійне поповнення і поглиблення знань про закономірності спортивної тактики, її ефективні форми;
- систематична «розвідка» (збір інформації) про спортивних суперників, розроблення тактичних задумів;
- оновлення і поглиблення спортивно-тактичних умінь і навичок, схем і т.д.;
- виховання тактичного мислення.

Як практичний розділ змісту спортивного тренування тактична підготовка якнайповніше подана на етапах, що безпосередньо передують основним змаганням, і на етапах між основними змаганнями.

На етапі безпосередньої підготовки до відповідального змагання методика тактичної підготовки повинна забезпечувати насамперед якнайповніше моделювання тих цілісних форм тактики, які використовуватимуться в змаганні. Мета моделювання при цьому – апробувати вироблені тактичний задум і план в умовах, якомога більше збігається з умовами майбутнього змагання.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

1. Які основні сторони інтегральної підготовленості спортсмена?
2. Яка роль технічної підготовки у досягненні високих спортивних результатів?
3. Які основні вимоги до техніки в спортивно-технічній підготовці?
4. Яким чином взаємопов'язані технічна, фізична, тактична та психічна підготовленість?
5. Що таке варіативність техніки, і чому вона важлива?
6. Які основні етапи технічної підготовки спортсмена?
7. Що таке спортивно-тактична підготовка, і які її основні завдання?
8. Яка роль тактичного мислення у спортивній підготовці?
9. Які методи використовуються для вдосконалення тактичної підготовки?
10. Як впливають зовнішні чинники на стабільність технічних навичок спортсмена?

Т е с т о в і п и т а н н я

1. Яка з нижченаведених характеристик не є складовою частиною спортивної майстерності?
 - а) Технічна підготовка
 - б) Фізична підготовка

- в) Соціальна підготовка
- г) Тактична підготовка

2. Що є метою спеціальної спортивно-технічної підготовки?

- а) Розвиток загальних рухових навичок
- б) Формування навичок для змагань
- в) Поліпшення психічної стійкості
- г) Збільшення витривалості

3. Яка з цих характеристик визначає економічність техніки?

- а) Високий рівень стресу
- б) Розумне використання енергії
- в) Стабільність виконання
- г) Висока швидкість дій

4. Які з наступних вправ сприяють формуванню тактичних умінь?

- а) Загальнофізичні вправи
- б) Тактичні вправи
- в) Спеціально підготовчі вправи
- г) Вправи на витривалість

5. Яка з наведених ознак не є складовою тактичної підготовленості?

- а) Тактичні знання
- б) Технічна майстерність
- в) Тактичні навички
- г) Тактичне мислення

6. Що таке стабільність технічних навичок?

- а) Здатність до швидкої адаптації
- б) Виконання дій у змінених умовах

- в) Виконання техніки з високою надійністю
- г) Висока варіативність дій

7. Який етап технічної підготовки спрямований на поглиблене освоєння навичок?

- а) Підготовчий
- б) Спеціально підготовчий
- в) Передзмагальний
- г) Заключний

8. Які з нижче наведені методи використовуються для розвитку тактичного мислення?

- а) Підвищення фізичних навантажень
- б) Моделювання змагальних ситуацій
- в) Виконання однотипних вправ
- г) Вивчення теорії без практики

9. Яка з цих характеристик найбільше впливає на надійність спортивних дій?

- а) Сила
- б) Психічна стійкість
- в) Гнучкість
- г) Швидкість

10. Яка з нижченаведених технік є прикладом спеціальної спортивно-технічної підготовки?

- а) Розвиток загальної витривалості
- б) Освоєння конкретних рухів для змагань
- в) Поліпшення загальної координації
- г) Збільшення обсягу тренувальних навантажень