

**Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет**

В. О. Пономарьов, В. О. Петров, Т. В. Воронкова

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Курс лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»**



**Запоріжжя
2025**

**Міністерство освіти і науки України
Запорізький національний університет**

В. О. Пономарьов, В. О. Петров, Т. В. Воронкова

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Курс лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»**

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № від

**Запоріжжя
2025**

УДК: 796.015(075.8)
П-563

Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт» / уклад.: В. О. Пономарьов, В. О. Петров, Т. В. Воронкова. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 76 с.

У виданні в систематизованому вигляді подано основи дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» відповідно до силабуса.

Увагу акцентовано на теоретико-методичних засадах спортивної підготовки та чинниках, які визначають її ефективність; сутності й особливостях тренувальної діяльності; загальних підходах до організації сучасної спортивної підготовки та методиці реалізації тренувальних заходів; основних аспектах підготовленості спортсменів; принципах і методах розвитку та вдосконалення фізичних якостей; структурі, змісті та плануванні багаторічної підготовки спортсменів.

Для діагностики рівня засвоєння лекційного матеріалу запропоновано питання для самоконтролю та тести. Визначення основних термінів і понять навчальної дисципліни розкрито в глосарії.

Видання адресується здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

Рецензент

С. І. Караулова, д-р наук з фіз. вих. і спорту, проф. кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

М. В. Маліков, д-р біол. наук, проф., декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

© Пономарьов В.О., Петров В. О., Воронкова Т. В., 2025
© ЗНУ, 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Зміст лекційного матеріалу	6
Лекція 1. Предмет і зміст теорії та методики спортивної підготовки....	6
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>10</i>
<i>Тести.....</i>	<i>10</i>
Лекція 2. Загальна теорія підготовки спортсменів	12
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>18</i>
<i>Тести.....</i>	<i>18</i>
Лекція 3. Мета, завдання, засоби, методи та принципи сучасної спортивної підготовки	20
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>24</i>
<i>Тести.....</i>	<i>24</i>
Лекція 4. Сторони підготовленості спортсмена.....	25
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>33</i>
<i>Тести.....</i>	<i>33</i>
Лекції 5-6. Методика виховання фізичних якостей.....	35
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>54</i>
<i>Тести.....</i>	<i>54</i>
Лекція 7. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів.....	56
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>64</i>
<i>Тести.....</i>	<i>64</i>
Глосарій	66
Використана література	73

ВСТУП

Загальна теорія підготовки спортсменів є науковою та навчальною дисципліною, що являє собою систему знань про форми, засоби, методи, методичні прийоми та принципи підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Підготовка спортсмена від новачка до висот майстерності – багаторічний процес, всі ланки якого взаємопов'язані та взаємообумовлені й підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів. Протягом багаторічного процесу підготовки спортсменів відбувається їх поетапне становлення та забезпечується формування і вдосконалення необхідних умінь і навичок у поєднанні з розвитком фізичних якостей та вихованням волевих і моральних якостей.

Курс «Загальна теорія підготовки спортсменів» належить до обов'язкових дисциплін циклу професійної підготовки освітньої програми.

Мета вивчення курсу «Загальна теорія підготовки спортсменів» – засвоєння здобувачами освіти теоретичних засад підготовки спортсменів, набуття уявлення про основні етапи й періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування та розвиток готовності до практичного застосування знань у подальшій професійній діяльності.

Предметом вивчення курсу є: основні аспекти загальної теорії спортивної підготовки; основні принципи раціональної побудови тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки; закономірності формування адаптації у спортсменів; фізичні якості спортсменів, структура та методика побудови процесу їх удосконалення; контроль, керування, моделювання та прогнозування у системі спортивної підготовки.

Тренування є невід'ємною складовою освітньо-тренувального процесу. Майбутні фахівці з фізичної культури і спорту мають засвоїти організаційно-методичні принципи підготовки спортсменів, основи організації та проведення тренувальних занять, розумітися на питаннях їх планування, підготовки місць проведення, документального оформлення тощо.

Основними завданнями дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є:

- ✓ ознайомлення із сучасними організаційно-методичними підходами до підготовки спортсменів та напрямками підвищення її ефективності;
 - ✓ набуття уявлення про основні закономірності тренувальної та змагальної діяльності;
 - ✓ засвоєння сутнісних характеристик і принципів спортивної підготовки;
 - ✓ набуття уміння самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування;
 - ✓ усвідомлення специфіки спорту та його соціальних функцій.
- У результаті вивчення навчальної дисципліни «Загальна теорія

підготовки спортсменів» студенти повинні:

Знати:

- ✓ сутність підготовки спортсменів, її мету та завдання;
- ✓ організаційно-методичні принципи підготовки спортсменів;
- ✓ характеристики різних сторін підготовленості спортсменів;
- ✓ основні характеристики та функції тренувальної діяльності;
- ✓ чинники, які визначають ефективність і впливають на результативність спортивної діяльності;
- ✓ теоретичні основи проведення різноманітних форм і видів тренувальних занять;
- ✓ принципи управління тренувальною діяльністю;
- ✓ види, методи та принципи спортивного тренування;
- ✓ принципи визначення результатів у спортивній діяльності.

Уміти:

- ✓ здійснювати пошук обдарованих дітей і підлітків для подальшого вдосконалення спортивної підготовки в обраному виді спорту;
- ✓ проводити різні види контролю підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, психологічної та тактичної);
- ✓ здійснювати планування й аналіз тренувального навантаження у різні періоди річного циклу;
- ✓ визначати вплив тренувального і змагального навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та рівня підготовленості.

Курс «Загальна теорія підготовки спортсменів» тісно пов'язаний з такими навчальними дисциплінами, як «Теорія спортивного тренування з основами методик», «Спортивне орієнтування», «Сучасні технології в спорті».

У запропонованому авторами виданні відповідно до силабуса навчальної дисципліни подано ключові положення курсу «Загальна теорія підготовки спортсменів» – зміст 7 лекцій у їх структурно-логічній послідовності. Для діагностики рівня засвоєння лекційного матеріалу запропоновано питання для самоконтролю та тести. Видання сприятиме засвоєнню здобувачами ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт», теоретичного аспекту дисципліни, ефективній і якісній підготовці до практичних занять, поточного й підсумкового семестрового контролю.

ЗМІСТ ЛЕКЦІЙНОГО МАТЕРІАЛУ

Лекція 1. ПРЕДМЕТ І ЗМІСТ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: усвідомити сутність поняття «спортивна підготовка»; засвоїти основні поняття теорії та методики спортивної підготовки; розглянути характеристику системи спортивної підготовки.

План

1. Сутність поняття «спортивна підготовка».
2. Основні терміни і поняття теорії та методики спортивної підготовки.
3. Характеристика системи спортивної підготовки.

Ключові терміни та поняття: спортивна підготовка, порівнянність результатів, специфічні особливості підготовки, риси спортивної підготовки, функції спортивної підготовки, методи спортивної підготовки, види спортивної підготовки, класифікація спортивної підготовки.

1. Сутність поняття «спортивна підготовка».

Спортивна підготовка – спрямоване використання всієї сукупності засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується готовність спортсмена до спортивних досягнень.

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту й вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, що вирішуються в процесі підготовки:

- ✓ оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту;
- ✓ забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження в даному виді спорту;
- ✓ виховання моральних і вольових якостей;
- ✓ забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- ✓ набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагання діяльності;
- ✓ комплексне вдосконалення і прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості спортсмена.

Окреслені завдання в найбільш загальному вигляді визначають основні сторони (напрями) спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Зі змісту кожного напрямку витікають конкретні завдання підготовки. У сфері *технічного вдосконалення* такими завданнями є: формування необхідних уявлень про

спортивну техніку, оволодіння необхідними уміннями й навичками, вдосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії відволікальних чинників. *Тактичне вдосконалення* передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому потрібно постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для конкретного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, характерного для діяльності змагання. Необхідно також забезпечувати варіативність тактичних рішень залежно від конкретних ситуацій, набувати спеціальних знань щодо техніки й тактики спорту.

У процесі *фізичної підготовки* спортсменові необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагань. У процесі *психологічної підготовки* виховуються і вдосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції спортсмена, уміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної та 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 з різними аспектами підготовленості, що досягається в процесі інтегральної підготовки. Розчленування процесу підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну) впорядковує уявлення щодо складових спортивної майстерності, дозволяє систематизувати засоби й методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Водночас у тренувальній змагальній діяльності жодна із цих сторін не виявляється ізольовано; вони об'єднуються 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, спрямованих на кінцевий результат, специфічний для кожного виду спорту. Потрібно враховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін, визначається ними і обумовлює їх рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, зокрема витривалості, тісно пов'язаний з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання втоми, умінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах.

З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не тільки зі здатністю спортсмена до сприйняття і оперативної переробки інформації, умінням намітити раціональний тактичний план і знаходити ефективні шляхи вирішення рухових завдань залежно від ситуації, що склалася. Вона визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю.

Формування загальної теорії спортивної підготовки є необхідним кроком для оптимізації тренувального процесу та досягнення високих результатів у спорті. Завдяки комплексному підходу, що охоплює всі аспекти підготовки, тренери можуть створювати індивідуалізовані програми, які враховують специфіку кожного спортсмена. Це дозволяє не тільки підвищувати рівень спортивної майстерності, а й сприяє вдосконаленню особистості спортсмена, забезпечує його гармонійний розвиток у всіх сферах.

Загальна теорія спортивної підготовки відтак є основою для наукових досліджень, практичної діяльності тренерів і спортсменів, а також важливим чинником у досягненні спортивних вершин.

2. Основні терміни і поняття теорії та методики спортивної підготовки.

Поняття «підготовка спортсменів» використовується стосовно спорту вищих досягнень і підготовки спортивних резервів. Це комплекс заходів, що забезпечує високий рівень готовності до змагань і максимальну реалізацію наявних можливостей спортсмена у ході змагального протиборства. Всьому періоду «життя в спорті» (тривалістю 10-20 років) властиве багаторазове чергування змагань і спеціального тренування до них. Підготовка спортсменів охоплює період від початку спеціалізованих занять спортом до переходу в сферу спорту вищих досягнень (від 5 до 10 років у різних видах спорту). У спорті вищих досягнень спортсмен функціонує від 4 до 10-12 років залежно від виду спорту. Спрямованість підготовки спортсменів у багаторічному процесі визначається специфікою виду спорту і зонами спортивних успіхів: зоною перших великих успіхів (у міжнародних спортивних змаганнях молодих спортсменів); зоною оптимальних можливостей (найкрупніші міжнародні змагання); зоною підтримки вищих спортивних результатів. Вікові межі, наприклад, зони перших великих успіхів коливаються у чоловіків від 15-17 років у плаванні, до 21-24 років у бігу на довгі дистанції. У жінок ці межі відповідно складають вік 12-15 років у спортивній гімнастиці та 18-22 роки у метанні списа. Багаторічний період спортивної підготовки розподіляється на етапи, що пов'язані, з одного боку, з віком спортсменів, а з іншого – зі специфікою виду спорту.

Виокремлюють чотири етапи:

1-й – попередньої підготовки;

2-й – початкової спортивної спеціалізації;

3-й – поглибленого тренування в обраному виді спорту;

4-й – спортивного вдосконалення.

Виділяють також три стадії:

- ✓ базова підготовка;
- ✓ максимальної реалізації;
- ✓ завершальна.

У кожній стадії по два етапи. У спортивних іграх виокремлюють шість етапів, які мають специфічні завдання та зміст.

3. Характеристика системи спортивної підготовки.

Досягнення високих спортивних результатів можливе тільки в тому випадку, якщо є добре організована система спортивної підготовки. Вона являє собою сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, що оптимально поєднані між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень. Основними найбільш важливими компонентами системи спортивної підготовки є:

- 1) система відбору та спортивної орієнтації;
- 2) система змагань;
- 3) система спортивного тренування.

Кожен компонент системи спортивної підготовки має своє функціональне призначення і водночас підпорядкований загальним закономірностям її функціонування та розвитку.

Спортивні змагання, будучи специфічною формою діяльності в спорті, визначають цілі та спрямованість підготовки, а також використовуються як один з найважливіших засобів спеціалізованого тренування, що дозволяє порівнювати і підвищувати рівень підготовленості спортсменів.

Однак у певних випадках окремі змагання виходять за межі системи спортивної підготовки, оскільки є підсумком цієї підготовки в багаторічному або річному циклі. До таких змагань належать насамперед Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи, а для менш кваліфікованих спортсменів головні цільові змагання – чемпіонати України, регіонів і т.д.

У процесі тренувальної діяльності спортсмен удосконалює свою фізичну, технічну, тактичну та психічну підготовленість, а успішними передумовами для досягнення їх високого рівня є виховання спортивних якостей і рівень його інтелектуальних здібностей.

Система чинників, що підвищують ефективність спортивної підготовки.

Кадри. Прогрес вітчизняної системи підготовки спортсмена забезпечується рівнем професійної кваліфікації кадрів, наявністю талановитих спортсменів і тренерів, науковим потенціалом фахівців, здатних пропонувати ефективні технології та методики в тих напрямках, які є найбільш перспективними для подальшого зростання спортивних результатів.

Важливо зазначити, що розвиток спортивної науки, впровадження у спорт досягнень світового науково-технічного прогресу сприяли залученню до комплексного наукового та інформаційного забезпечення підготовки

спортсменів фахівців різного профілю: педагогів, лікарів, біологів, фізіологів, біомеханіків, біохіміків, соціологів, інженерів, математиків та ін.

Матеріально-технічне забезпечення. Протягом останніх років у спорті відбулися кардинальні зміни, пов'язані з удосконаленням матеріально-технічної бази, створенням нових моделей інвентарю, обладнання, тренажерів, спортивного взуття, одягу та ін. Численні спеціалізовані фірми щорічно розробляють новітні (більш досконалі) зразки спортивних виробів, що сприяє зміні спортивної техніки, вдосконаленню методів тренування, збереженню здоров'я спортсменів, прискоренню зростання спортивних результатів.

Фінансування спорту здійснюється з різних джерел: державного бюджету, комерційних організацій, спонсорства, а також з місцевих бюджетів. Це дозволяє створити умови для безкоштовних занять спортом найбільш обдарованих дітей, підлітків та дорослого населення у спортивних школах, системі освіти і деяких інших організаціях. Останнім часом федерації з видів спорту, регіональні, відомчі спортивні організації, клуби, команди успішно переходять на самофінансування та інші нетрадиційні форми фінансового самозабезпечення, що дозволяє ефективно вирішувати багато питань у системі спортивної підготовки.

? Питання для самоконтролю

1. Що таке спортивна підготовка? Які її основні цілі та завдання?
2. Які етапи виділяють у багаторічному процесі спортивної підготовки?
3. Як впливають вік і специфіка виду спорту на підготовку спортсменів?
4. Назвіть компоненти системи спортивної підготовки.
5. Яка роль змагань у системі спортивної підготовки?
6. Що являє собою «зона оптимальних можливостей» у контексті підготовки спортсменів?
7. Які стадії підготовки спортсменів виокремлюють?
8. Які чинники підвищують ефективність спортивної підготовки?
9. Чому важливо мати добре організовану систему спортивної підготовки?
10. Які методи педагогічного впливу застосовуються у спортивній підготовці?

Тести

1. Які етапи входять до багаторічного процесу спортивної підготовки?
 - а) попередня підготовка;
 - б) спортивне вдосконалення;
 - в) загальна фізична підготовка;
 - г) усі відповіді правильні.
2. Який із наведених компонентів є складовою системи спортивної підготовки?

- а) система харчування;
- б) система змагань;
- в) система відпочинку;
- г) система реабілітації.

3. *Зона перших великих успіхів – це:*

- а) вік, у якому спортсмен досягає максимальних результатів;
- б) період, коли спортсмен досягає перших міжнародних успіхів;
- в) етап підготовки спортсменів до змагань;
- г) час між змаганнями.

4. *Яка дисципліна була включена до програми педагогічних вишів у 1985 році?*

- а) спортивна педагогіка;
- б) спортивно-педагогічне вдосконалення;
- в) теорія фізичного виховання;
- г) методи тренування.

5. *Що таке «технологічний компонент» спортивної підготовки?*

- а) фізичні вправи;
- б) знання, вміння та навички;
- в) психологічна підготовка;
- г) система тренувань.

6. *Яка роль фінансування у спортивній підготовці?*

- а) не має значення;
- б) створює умови для тренувань;
- в) зменшує витрати на інвентар;
- г) підвищує мотивацію спортсменів.

7. *Яка стадія підготовки визначається як максимальна реалізація?*

- а) підготовка до змагань;
- б) підготовка в період змагань;
- в) підготовка перед початком сезону;
- г) завершальна підготовка.

8. *Який фахівець не є частиною команди, що підтримує спортивну підготовку?*

- а) тренер;
- б) психолог;
- в) фінансист;
- г) лікар.

9. *Яка мета системи змагань у спортивній підготовці?*

- а) підвищення популярності спорту;
- б) оцінка рівня підготовленості спортсменів;
- в) залучення спонсорів;
- г) проведення навчальних семінарів.

10. *Які методи педагогічного впливу використовуються у спортивній підготовці?*

- а) тільки теоретичні;
- б) тільки практичні;

- в) комбіновані (теоретичні та практичні);
- г) немає жодного методу.

Лекція 2. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Мета: *ознайомитись з історичними передумовами формування загальної теорії підготовки спортсменів; розглянути сучасну систему знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів; набутти уявлення про вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.*

План

1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів.
2. Зміст теорії підготовки спортсменів.
3. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.

Ключові терміни та поняття: *підготовка спортсменів, історичні аспекти, засоби психологічної підготовки, функції змагань, Олімпійські ігри, різновиди змагань, технічна підготовка, тактична підготовка, класифікація системи знань.*

1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів.

Аналізуючи нечисленні джерела, що дають нам уявлення про систему підготовки спортсменів до Олімпійських ігор у Стародавній Греції, дивуєшся, наскільки великими були досягнення стародавніх еллінів у цій сфері. Увагу спортсменів, тренерів, лікарів, масажистів, суддів та організаторів змагань привертала найрізноманітніші питання, пов'язані з підготовкою до змагань та їх проведенням:

- ✓ відбір талановитих атлетів та організація їх багаторічного вдосконалення;
- ✓ обов'язкова раціональна побудова підготовки протягом десяти місяців перед Іграми;
- ✓ цілеспрямована тридцятиденна підготовка перед Іграми Олімпіад безпосередньо в Олімпії;
- ✓ раціональна система навантажень у чотириденних тетрадах (мікроциклах);
- ✓ техніка і тактика виду спорту та техніко-тактична підготовка;

- ✓ система фізичної підготовки атлетів;
- ✓ різноманітні допоміжні засоби, що підвищують ефективність підготовки (навантаження для розвитку сили, мішки для тренування в боксі, гірі для тренування у стрибках тощо);
- ✓ засоби психологічної підготовки, стимуляція працездатності й відновлення;
- ✓ удосконалення правил змагань, забезпечення об'єктивності суддівства, застосування технічних засобів у процесі змагань (достатньо важкі системи для старту в бігу, кінних змаганнях);
- ✓ удосконалення спортивного інвентарю (спис, диск, колісниця, рукавиці для боксу тощо);
- ✓ забезпечення злагодженої роботи спортсмена, тренера, лікаря та масажиста;
- ✓ прагнення побудувати процес підготовки і змагань, базуючись на знаннях у сфері анатомії, фізіології та психології людини.

У кожному з цих напрямів у стародавніх греків існували проблеми та прагнення, близькі та зрозумілі і для сучасного спорту. Звичайно, сьогодні не можна стверджувати, що вміння та досвід у сфері підготовки спортсменів і змагань, застосування засобів відновлення тощо, накопичені в Стародавній Греції, можуть якимось чином впливати на сучасну систему підготовки спортсменів і змагань. Ці знання та досвід є ще одним підтвердженням високого рівня цивілізації, характерного для тих далеких часів.

Стосовно сучасної системи підготовки спортсменів, то її передумови почали закладатися у другій половині XIX століття і пов'язані з підвищенням популярності спорту. У різних країнах світу достатньо інтенсивно розвивається багато видів спорту, що в подальшому увійшли до програми Ігор. Постійне розширення кількості змагань вимагало розробки правил та визначення умов їх проведення, вдосконалення спортивних споруд, обладнання та інвентарю, техніки й тактики змагальної боротьби, розроблення та впровадження ефективних методів підготовки.

Формування загальної теорії. Потужним стимулом до розвитку системи підготовки спортсменів стало відродження Олімпійських ігор, створення міжнародних спортивних федерацій з олімпійських видів спорту та поширення їх діяльності на формування системи змагань, уніфікацію правил їх проведення і вимог до спортивних споруд та інвентарю. Це разом зі збільшенням популярності й масовості спорту, підвищенням уваги до фізичного виховання населення стимулювало розвиток наукових досліджень у сфері теоретико-методичних і медико-біологічних основ підготовки спортсменів, підготовку кваліфікованих представників фізичного виховання та тренерів із різних видів спорту. З більшості видів спорту підготовка проводилася спортсменами самостійно, на основі власного досвіду й наслідування відомих спортсменів. Керівниками команд, як правило, були колишні спортсмени, які опікувалися переважно організаційними питаннями. Не було тоді і спеціальних навчальних закладів, у яких могли б готувати викладачів фізичного виховання і тренерів, створювати ефективні методики, видавати навчальні посібники та ін.

Звісно, що такий стан справ обумовив дуже повільний розвиток системи підготовки спортсменів у другій половині XIX і на початку XX століття.

Характеристика сучасної системи підготовки спортсменів. Необхідність комплексного і всебічного осмислення й узагальнення багаторічного досвіду підготовки спортсменів високого класу, різноманітних знань сприяла виокремленню нової наукової та навчальної дисципліни – загальної теорії та методики спортивного тренування, оскільки без наявності теорії, де б узагальнювався накопичений величезний матеріал соціально-педагогічного, медико-біологічного змісту, важко розраховувати на подальше принципове вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Першими найбільшими працями, що вийшли друком майже одночасно, стали книги відомого фахівця у сфері спорту вищих досягнень Н. Г. Озоліна «Сучасна система спортивного тренування» (1970) та колективна праця за редакцією Д. Харре «Учення про тренування» (1971), а також праця Т. Улятовського (Польща) «Теорія і методика спорту» (1971).

Кожна із цих книг містить узагальнення різноманітного матеріалу, що стосується підготовки спортсменів і накопиченого впродовж багатьох десятиліть спеціалістами різного профілю досвіду, подання його у вигляді достатньо повної системи з добре взаємозв'язаними частинами. Численні закономірності та принципи тренування, його форми, методи, система побудови тощо дозволили оформити загальну теорію спортивного тренування в самостійну систему знань із чітко окресленою предметною сферою, показати її тісний взаємозв'язок із великою кількістю суміжних дисциплін.

Прагнення до подальшого розвитку спортивного тренування на основі синтезу і всебічного усвідомлення різноманітного досвіду спортивної практики та досягнень суміжних дисциплін простежується й у змісті таких великих праць: «Сучасне спортивне тренування» (Київ, 1980), «Теорія та методика спортивного тренування» (Київ, 1984) В. Н. Платонова; «Теорія та методика спортивного тренування» (Софія, 1986) Ц. Желязкова; «Підручник із тренування» (1991) німецьких авторів Д. Мартіна, К. Карла та К. Лехнерця.

Свідченням актуальності цих праць стало те, що вони в дуже короткий термін були перекладені в багатьох країнах й отримали широке визнання фахівців із різних видів спорту.

Водночас зростання конкуренції у спорті вищих досягнень, результати різноманітної та високоефективної роботи тренерів у різних видах спорту, розвиток систем науково-методичного забезпечення підготовки збірних команд, особливо інтенсивний у другій половині 70-х – на початку 80-х років минулого століття, досягнення у біології, теорії керування, комп'ютеризації навчально-тренувального процесу й наукових дослідів, зокрема у сфері об'єктивного контролю й аналізу структури змагальної діяльності, потребувало подальшого розвитку знань у сфері загальнотеоретичних основ підготовки спортсменів. Ситуація ускладнилася і у зв'язку з інтенсивним розвитком матеріально-технічної бази спорту (тренажери, обладнання й інвентар, що значно вплинули на зростання досягнень в інших видів спорту), частим переміщенням спортсменів для участі в змаганнях у різні кліматичні та

географічні зони. Відтак цілком логічно постала необхідність формування більш широкої системи знань у сфері спорту, де змагання і змагальна діяльність спортсменів, система їх підготовки, знання про позатренувальні та позазмагальні чинники були б пов'язані в єдине ціле.

Саме ці обставини обумовили введення у 1984 році в навчальний план Київського державного інституту фізичної культури нової навчальної дисципліни «Теорія спорту» і видання у 1987 р. посібника «Теорія спорту» (колектив авторів за загальною редакцією В. Н. Платонова), що структурно включав у себе 4 частини, а саме:

1. Вступ до теорії спорту.
2. Система спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів.
3. Система спортивного тренування.
4. Планування, облік, позатренувальні та позазмагальні чинники у спорті.

Книга викликала велику зацікавленість, була перевидана у різних країнах. Почали з'являтися й інші праці на цю тему. Наприклад, у Варшаві у 1992 році також був опублікований посібник «Теорія спорту», підготовлений колективом відомих польських фахівців під керівництвом Т. Улятовського.

Розвитку системи підготовки спортсменів останніми роками багато в чому сприяло розширення спектра досліджень у галузі спортивної біології, а саме розділів, пов'язаних зі структурою м'язової тканини, особливостями регуляції та енергозабезпечення м'язового скорочення, адаптацією різних функціональних систем до екстремальних умов зовнішнього середовища. Ці дані у низці випадків призвели до принципової корекції, а в деяких випадках і перегляду деяких, здавалося б, усталених закономірностей і принципів підготовки спортсменів.

Величезний матеріал для осмислення й узагальнення та передова спортивна практика були накопичені у ході підготовки до Олімпіади в Сеулі, Барселоні й Атланті, а також зимових Олімпійських ігор в Альбервілі та Ліллекхаммері.

Загалом до середини 90-х років XX століття сформувалася достатньо повна система достовірних знань у галузі підготовки спортсменів, у якій варто виділити такі основні розділи:

1. Загальні основи підготовки спортсменів.
2. Сторони підготовленості спортсменів, що виявляють рівень їх досягнень та вдосконалення.
3. Методика побудови процесу підготовки.
4. Відбір, орієнтація, контроль, прогнозування і керування у системі підготовки спортсмена.
5. Позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів.

Зміст кожного з цих розділів тісно пов'язаний з уявленнями про змагальну діяльність спортсменів – її техніку, стратегію, тактику, фактори, що впливають на ефективність, тощо.

Методологічні аспекти побудови теорії. Не заглиблюючись у філософські аспекти формування теоретичних знань, питання поділу та

взаємозв'язку його різних форм (факт, ідея, гіпотеза, закономірність, принцип, закон тощо), варто зазначити, що історичний розвиток теорії підготовки спортсменів обумовив таке її формування, у ході якого різні форми наукового знання, що розглядаються як вихідна основа, не лише створюють емпіричну й теоретичну базу теорії, а й входять до неї як елементи.

Загальна теорія підготовки спортсменів є прикладом сучасних інтегративних наук, в основу яких покладена подібність структури внутрішнього функціонування об'єктів, а не їх приналежність до традиційної дисципліни. Міждисциплінарний підхід дозволяє, по-перше, охопити всю сукупність об'єктів, які належать до дисципліни, що розглядається, а по-друге, набути уявлення про обсяг знань, накопичених у межах традиційних дисциплін (теорія і методика спортивного тренування, фізіологія, біохімія, морфологія, психологія тощо) з позиції можливості їх практичної реалізації під час підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Доцільність залучення до загальної теорії підготовки спортсменів знань із деяких суміжних дисциплін як допоміжних розділів пов'язана з необхідністю подолання методології механіцизму та вузької спеціалізації у різних науках.

У сучасній літературі існують суперечності в поглядах на роль і механізм віднесення до загальної теорії спортивної підготовки знань із суміжних дисциплін, насамперед, біологічних. У центрі наукової платформи теорії спортивного тренування повинні знаходитись біологічні знання, біологічна природа адаптаційного процесу, а процес спортивного тренування має забезпечувати природний хід останнього і можливість оптимального керування його розвитком.

Особливо значиме місце посідає методологічна роль загальної теорії підготовки спортсменів у подоланні глибокої суперечності, характерної для сучасної науки загалом і спортивної науки зокрема, що міститься у величезному й постійно зростаючому обсязі різних наукових знань, накопичених у межах вузьких наукових дисциплін і напрямів. Ця суперечність породжує не лише загальнонаукову тенденцію до синтезу наукових знань, а й передбачає необхідність такого синтезу вже як вихідної методологічної передумови у процесі проведення особистих досліджень і представлення їх результатів. Реалізація цих методологічних можливостей загальної теорії дозволяє істотно підвищити актуальність і практичну значущість досліджень, прискорити процес реалізації їх наслідків у практиці, усунути незначні та дубльовані дослідження, зменшити витрати на проведення досліджень і реалізацію їх результатів.

2. Зміст теорії підготовки спортсменів.

Розвиток теорії пов'язаний з можливістю побудови багаторівневих конструкцій із різних елементів знань, що постійно розвиваються, конкретизуються, диференціюються та інтегруються. Відтак розвиток теорії є не просто сукупністю взаємозв'язаних знань, а й формуванням методологічного механізму їх побудови, що не лише визначає цілісність теорії, а й робить її ефективним засобом подальшого розвитку. У цьому плані, як показав досвід

останніх двох десятиліть, особливо ефективними для розвитку теорії підготовки спортсменів стали методологічні можливості, надані системним підходом, теорією функціональних систем, теорією адаптації та низкою інших загальнонаукових дисциплін і теорій.

Сучасна теорія підготовки спортсменів, що ґрунтується на методології інтегрованих підходів, а також на можливостях суміжних дисциплін, дозволяє забезпечити таку систематизацію знань, що відрізнялася б функціональною повнотою і внутрішніми суперечностями.

Принципове значення для формування системи знань у сфері підготовки спортсменів і їх реалізації на практиці мають концептуальні положення олімпійської підготовки, орієнтованої, з одного боку, на повне використання природних задатків кожного спортсмена для досягнення максимально можливих результатів, а з іншого – на демонстрацію цих результатів у головних змаганнях, насамперед на Олімпійських іграх.

Необхідно враховувати, що в сучасній теорії підготовки спортсменів, на відміну від існуючих раніше підходів, теорія спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів не є природним продовженням теорії спортивного тренування, а постає щодо неї як первинний системоутворювальний чинник, що визначає структуру і зміст усієї системи підготовки спортсменів.

3. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.

Популярність спорту в сучасному світі постійно зростає, що виявляється в підвищенні уваги до розвитку спорту в переважній більшості країн світу. Як наслідок – збільшення кількості змагань із різних видів спорту, розширення програм Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та інших найбільших змагань, збільшення кількості країн-учасниць цих змагань, організаційне і методичне вдосконалення системи підготовки спортсменів, бурхливе впровадження у спорт сучасних досягнень науки і техніки тощо. Все це приводить до різкого підвищення конкуренції в найбільших змаганнях, постійного оновлення світових досягнень.

В основі цих досягнень – постійний творчий пошук фахівців різних країн у напрямі вдосконалення всіх складових системи спортивної підготовки: її організаційних, матеріально-технічних й особливо науково-методичних основ.

Узагальнюючи аналіз практики підготовки спортсменів високого класу в розвинених країнах, результати численних досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування, проведених останніми роками, можна виділити основні напрями, що зумовили прогрес спорту в світі. В організації спортивної підготовки передусім необхідно виокремити низку положень, що дозволяють підпорядкувати матеріально-технічні, кадрові, фінансово-економічні та інші передумови реалізації можливостей сучасної методики підготовки:

✓ органічний взаємозв'язок організаційно-методичних основ підготовки у структурних компонентах системи спортивної підготовки (збірні команди,

спортивні центри, дитячо-юнацькі спортивні школи та центри, школи-інтернати спортивного профілю) щодо її цілей, завдань, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення;

✓ обумовленість системи спортивної підготовки і змагань, матеріальної та моральної стимуляції праці тренерів і організаторів необхідністю досягнення вищої спортивної майстерності, ефективної підготовки спортивного резерву;

✓ створення організаційних умов, що забезпечують централізацію підготовки спортсменів, їх постійну конкуренцію в тренувальних заняттях і використання її як чинник підвищення працездатності, більш повної мобілізації функціональних резервів організму та оптимізації адаптаційних процесів;

✓ заохочення результатів альтернативних організаційних і науково-методичних підходів до системи підготовки спортсменів високого класу.

Суттєво впливає на зростання спортивних досягнень удосконалення матеріально-технічних основ тренувальної та змагальної діяльності. Йдеться насамперед про сучасні спортивні бази, спортивний інвентар, тренажерно-діагностичне обладнання. Бурхливий прогрес досягнень у низці видів спорту, на якому наголошувалося останніми роками, істотно зумовлений матеріально-технічними і науково-методичними чинниками.

? Питання для самоконтролю

1. Окресліть основні аспекти підготовки спортсменів у Стародавній Греції.

2. Які чинники сприяли формуванню сучасної системи підготовки спортсменів у другій половині XIX століття?

3. Які праці вплинули на розвиток теорії та методики спортивного тренування?

4. Які основні розділи знань у сфері підготовки спортсменів сформувались до середини 90-х років XX століття?

5. Яке значення має міждисциплінарний підхід у сучасній теорії підготовки спортсменів?

6. Назвіть основні напрями вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.

7. Поясніть, яким чином сучасні досягнення науки і техніки впливають на спортивну підготовку.

8. Які компоненти системи спортивної підготовки необхідно підпорядковувати для досягнення високих результатів?

9. Як саме організаційні умови впливають на ефективність підготовки спортсменів?

10. Окресліть основні вимоги до підготовки спортсменів у контексті олімпійської підготовки.

Тести

1. Що було основним мотивом для розвитку системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції?
 - а) організація змагань;
 - б) відбір талановитих атлетів;
 - в) удосконалення техніки і тактики.
2. У якому році була введена нова навчальна дисципліна «Теорія спорту» у Київському державному інституті фізичної культури?
 - а) у 1980 р.;
 - б) у 1984 р.;
 - в) у 1987 р.
3. Які дві найбільші праці стали основою для розвитку теорії підготовки спортсменів?
 - а) «Сучасна система спортивного тренування» та «Учення про тренування»;
 - б) «Теорія і методика спорту» та «Теорія спорту»;
 - в) «Теорія спортивного тренування» та «Сучасні досягнення спорту».
4. Що є основним елементом загальної теорії підготовки спортсменів?
 - а) спортивна етика;
 - б) біологічні знання;
 - в) анатомічні дослідження.
5. Який основний принцип визначає структуру підготовки спортсменів у сучасній теорії?
 - а) теорія спортивного тренування;
 - б) теорія спортивних змагань;
 - в) теорія адаптації.
6. Яка із зазначених дисциплін є допоміжною для теорії підготовки спортсменів?
 - а) філософія;
 - б) психологія;
 - в) географія.
7. Яка з причин підвищення конкуренції в спорті вважається основною?
 - а) зростання популярності фізичного виховання;
 - б) удосконалення методів підготовки;
 - в) збільшення кількості країн-учасниць змагань.
8. Яке значення має адаптація функціональних систем до екстремальних умов у підготовці спортсменів?
 - а) підвищує витривалість;
 - б) зменшує ризик травм;
 - в) полегшує підготовку спортсменів.
9. Який з аспектів не є частиною системи підготовки спортсменів?
 - а) техніко-тактична підготовка;
 - б) стимуляція працездатності;
 - в) соціальні навички.
10. Який підхід до побудови теорії підготовки спортсменів є найактуальнішим у сучасних дослідженнях?

- а) механіцизм;
- б) інтегративний;
- в) емпіричний.

Лекція 3. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: усвідомити мету і завдання спортивної підготовки; ознайомитись із засобами спортивної підготовки; розглянути методи спортивної підготовки; набутти уявлення про специфічні принципи спортивної підготовки.

План

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

Ключові терміни та поняття: спортивна підготовка, спортивний результат, специфічні принципи, спортивне тренування, спеціально-підготовчі вправи, методи практичних вправ, закономірності соціального характеру.

1. Мета і завдання спортивної підготовки.

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 рівень їх 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 включає і 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:

- ✓ оволодіння технікою й тактикою обраного виду спорту;
- ✓ забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження в 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 прояв у 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 управління процесом спортивного вдосконалення. Водночас у тренувальній і, зокрема, змагальній діяльності жодна із цих сторін не проявляється ізольовано; вони об'єднуються 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.

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 прояву стомлення, 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 розподілені на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До *загальнопідготовчих* належать вправи, що сприяють усебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і перебувати з ними у певній суперечності (під час вирішення завдань усебічного та гармонійного фізичного виховання).

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

Спеціально-підготовчі вправи посідають 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 прояву якостей та діяльності функціональних систем організму.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових 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. З практичною метою всі методи умовно поділяють 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, 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, належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, 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 з погляду методики 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. Часто використовується також метод орієнтування. Необхідно відрізнити як найпростіші орієнтири, що обмежують напрям руху, дистанцію, що долається, тощо, так і більш складні – світлове, звукове й механічне провідне обладнання. Це обладнання дозволяє спортсмену отримати інформацію про темпоритми, просторові характеристики руху, а інколи забезпечити не тільки інформацію про рух, його результати, але й примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можна розподілити на 2 групи:

- 1) методи, переважно спрямовані на засвоєння 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 спортивною практикою, необхідно віднести:

- ✓ спрямованість до вищих досягнень;
- ✓ поглиблену спеціалізацію;

- ✓ безперервність тренувального процесу;
- ✓ єдність поступовості підвищення навантаження і тенденції до максимального навантаження;
- ✓ варіативність навантажень;
- ✓ циклічність процесу підготовки;
- ✓ єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

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

- ✓ єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними чинниками;
- ✓ взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

? Питання для самоконтролю

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. Окресліть роль фізичних вправ у спортивній підготовці.
6. Назвіть та охарактеризуйте групи засобів спортивної підготовки.
7. Охарактеризуйте загальнопідготовчі вправи. Яка їх мета?
8. Назвіть та охарактеризуйте методи спортивної підготовки.
9. Які специфічні принципи спортивної підготовки є найважливішими?
10. Чому важливо враховувати індивідуальні особливості спортсменів у підготовці?

Тести

1. *Яка з нижчезазначених цілей є метою спортивної підготовки?*
 - а) максимізація кількості тренувань;
 - б) досягнення максимально можливого рівня підготовленості;
 - в) поліпшення здоров'я спортсменів;
 - г) залучення нових спортсменів.
2. *До якої категорії належать спеціально-підготовчі вправи?*
 - а) загальнопідготовчі;
 - б) допоміжні;
 - в) змагальні;
 - г) спеціально-підготовчі.
3. *Який із методів не є словесним?*
 - а) лекція;
 - б) бесіда;

- в) демонстрація;
 - г) аналіз.
4. *Який принцип визначає безперервність тренувального процесу?*
- а) спрямованість на вищі досягнення;
 - б) варіативність навантаження;
 - в) циклічність;
 - г) поглиблена спеціалізація.
5. *Яка з перелічених вправ належить до загальнопідготовчих?*
- а) біг на короткі дистанції;
 - б) спеціальні технічні вправи;
 - в) вправи на гнучкість;
 - г) вправи, що імітують змагання.
6. *Який метод є практичним у спортивній підготовці?*
- а) розповідь;
 - б) відеоаналіз;
 - в) лекція;
 - г) бесіда.
7. *Які з нижчезазначених завдань не стосуються мети спортивної підготовки?*
- а) оптимізація змагальної діяльності;
 - б) виховання моральних якостей;
 - в) підвищення стресостійкості;
 - г) участь у розважальних заходах.
8. *Яка з наведених нижче ознак характерна для змагальних вправ?*
- а) відсутність специфічних правил;
 - б) висока адаптаційна активність;
 - в) виконання лише загальнопідготовчих елементів;
 - г) наявність тільки допоміжних вправ.
9. *Що означає принцип поглибленої спеціалізації?*
- а) освоєння кількох видів спорту одночасно;
 - б) орієнтація на один вид спорту;
 - в) відмова від тренувань;
 - г) систематичне зменшення навантажень.
10. *Яка роль специфічних принципів спортивної підготовки?*
- а) вони формують загальні правила тренування;
 - б) вони дозволяють розробити стратегію тренувань;
 - в) вони визначають методику змагань;
 - г) вони сприяють підвищенню рівня травматизму.

Лекція 4. СТОРОНИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНА

Мета: ознайомитись з аспектами інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень; розглянути особливості спортивно-

технічної підготовки; набутти уявлення про спортивно-тактичну підготовку.

План

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

Ключові терміни та поняття: *підготовленість спортсмена, спортивні досягнення, технічна підготовка, тактична підготовка, стабільність техніки, варіативність техніки, економічність техніки.*

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 та інтегральну. Такий розподіл упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє певною мірою систематизувати засоби й методи їх удосконалення, систему контролю й управління процесом спортивного вдосконалення. Водночас у тренувальній і зокрема в змагальній діяльності жодна із цих сторін не проявляється ізольовано, а входить у 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 результат.

Необхідно враховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від ступеня досконалості інших сторін, визначається ними і своєю чергою визначає 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 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 оволодіння спортсменом системою рухів, що відповідає особливостям даної спортивної дисципліни і спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

У процесі спортивно-технічної підготовки необхідно домогтися 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 завданням і високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, психічної підготовленості.

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

4. Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні та 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 здатність спортсменів до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді й мінімальному часі, необхідному для виконання.

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

Основним завданням у спеціальній спортивно-технічній підготовці є формування таких умінь і навичок виконання змагальних дій, 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 оволодіння руховими діями за частинами, не повинні відрізнятись за основними структурними характеристиками від елементів змагальної вправи.

2. Порядок формування або перебудови фаз змагальної вправи залежить як від особливостей структури, так і від підготовленості спортсмена, зокрема від його рухового досвіду. Чим складніша змагальна комбінація та її окремі елементи, тим важче потім об'єднати всі вправи і сформувати відповідний ритм змагання в цілому.

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

4. Закріплювати навички виконання змагальної вправи за частинами доцільно, якщо не виникає серйозних перешкод для їх подальшого об'єднання в ціле. Це залежить від того, наскільки органічно вони пов'язані між собою.

5. Успішна реалізація завдань із формування нової техніки змагальних дій і перетворення старих навичок на першому етапі (етапі початкового розучування) визначається використанням методичних підходів і прийомів, що полегшують технічно правильне виконання вправ, 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), взаємне розташування частин тіла, а потім спосіб переходу з початкового в кінцеве положення.

Окрім прийомів виокремлення частин вправи та 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 (різноманітні орієнтири);

в) засоби термінової інформації під час виконуваних рухів;

г) тренажери, що використовуються для навчання рухів;

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

е) страхувальні засоби;

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

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

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію на основі певних знань про її техніку, наявності відповідних рухових передумов за значної концентрації уваги для побудови заданої схеми рухів. У процесі становлення рухових умінь відбувається пошук оптимального варіанта руху при провідній ролі свідомості. Багаторазове повторення рухових дій сприяє поступовій автоматизації рухів, і рухове вміння переходить у навичку, що характеризується таким ступенем володіння технікою, за якого керування рухами відбувається автоматично, а дії вирізняються високою надійністю.

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

1) коли необхідно засвоїти підвідні вправи для подальшого розучування більш складних рухових дій;

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

Сформовані рухові навички стабілізуються тоді, коли система необхідних рухових дій відтворюється часто й відносно стереотипно. Основні правила стабілізації спортивних навичок такі:

1. Стабілізація навички відбувається тим легше, чим стандартніше в процесі повторного виконання рухової дії відтворюються її закріплювані риси. Звідси випливає правило: перед закріпленням навичок цілісного виконання рухової дії потрібно по можливості виключити чинники, здатні спричинити відхилення від оптимальних параметрів техніки руху (стомлення, психічне напруження тощо) і створити умови, що знижують імовірність таких відхилень шляхом регулювання навантажень і відпочинку, раціонально розподілити вправи в структурі занять, що сприяють закріпленню навичок, використовувати відповідні технічні засоби, тренажери.

2. Забезпечення позитивного характеру стабілізації, тобто важливо домогтися того, щоб всі зусилля, спрямовані на стабілізацію навичок, 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 та на всіх інших етапах технічну підготовку необхідно поєднувати з вихованням здатності точно регулювати й визначати просторові, часові й динамічні параметри руху, раціонально чергувати режими м'язового напруження і розслаблення, керувати змінними моментами дії загалом.

3. Закріплення навичок змагальних дій доцільно здійснювати тією мірою, в якій це забезпечує необхідну стабільність, але не перетворює їх на стереотипи і узгоджується із загальною тенденцією розвитку тренуваності на даному етапі великого (річного) циклу тренування.

4. У процесі закріплення сформованих навичок змагальних дій усі параметри вправ, що забезпечують стабілізацію, повинні поступово наближатись до цільових, до досягнення, наміченого в даному циклі тренування. При цьому на перший план виходить проблема стабілізації навичок в умовах зростання проявів швидко-силових якостей. Застосовують прийом «позонного освоєння інтенсивності». Так, якщо на першому етапі вправи без ускладнення 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 наближену до змагальної. При закріпленні навичок у видах спорту, що не вимагають граничних проявів швидко-силових здібностей, можна відразу ж забезпечувати стабілізацію основних рис техніки рухів щодо цільового рівня за інтенсивністю.

Надійність спортивної техніки залежить від можливості змінювати сформовані навички відповідно до змінюваних умов, а отже, і від варіативності навичок. Проте стабільність і динамічність навички є не лише протилежними, а й взаємообумовленими характеристиками. Їх взаємозв'язок виявляється в тому,

що задані кінематичні параметри рухової дії можуть залишатися одними й тими самим під час її виконання в різних умовах.

Доцільна варіативність техніки рухових дій характеризується їх виправданою мінливістю, яка однакова в умовах змагань і сприяє збереженню їх результативності. 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 навичок полягає в тому, щоб забезпечити варіативність, що відповідає 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 змінюваних 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 навичок і здібностей, що гарантує високу ефективність дій, незважаючи на вплив зовнішніх і внутрішніх відволікальних чинників.

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

Освоєння нових форм і варіантів техніки, їх закріплення і вдосконалення відбувається залежно від закономірностей набуття, збереження і подальшого розвитку спортивної форми в межах 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 підпорядковується необхідності становлення спортивної форми. Це етап створення моделі нової техніки змагальних рухів (її поліпшення, практичного освоєння, розучування окремих елементів, що входять у структуру 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 межах безпосередньої передзмагальної підготовки і спрямована на вдосконалення набутих навичок, моделювання змагальних програм, збільшення діапазону їх доцільної

варіативності та ступеня надійності стосовно 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 у 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, зі способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики та її формами (індивідуальної, групової або командної).

Практична реалізація тактичної підготовленості спрямована на вирішення таких завдань: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; рішуче та 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 досконалому рівні технічної, фізичної, психічної сторін підготовленості. Основу спортивно-тактичної майстерності становлять тактичні знання, вміння, навички і якість тактичного мислення.

Під тактичними знаннями спортсмена розуміють 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 змагальних ситуацій, а головне – найкоротшим шляхом знаходити серед

декількох можливих варіантів рішень таке, яке б максимально забезпечувало успіх.

Розрізняють два види тактичної підготовки – *загальну* та *спеціальну*. Загальна тактична підготовка спрямована на оволодіння знаннями й тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді спорту; спеціальна тактична підготовка – на оволодіння знаннями й 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 таких вправ орієнтована насамперед на вирішення тактичних завдань;

- ✓ у вправах практично моделюються окремі тактичні прийоми та 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 змагальних.

Полегшити умови виконання тактичних вправ у тренуванні звичайно необхідно під час формування нових складних умінь і навичок або перебудови сформованих раніше. Це досягається шляхом спрощення розумових 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 тощо).

Мета використання тактичних вправ підвищеної складності – забезпечення надійності засвоєних форм тактики і стимулювання розвитку тактичних здібностей. До загальних методичних підходів, що реалізуються в таких вправах, належать:

- а) підходи, пов'язані з використанням додаткових тактичних протидій з боку супротивника. Спортсмен (команда) при цьому постає перед необхідністю, вирішуючи тактичні завдання, долати більш значну протидію, ніж в умовах змагальної боротьби. Наприклад, реалізувати намічений тактичний задум у тренувальній боротьбі з кількома суперниками (що почергово змінюються у ході сутички), в ігрових вправах і тренувальних іграх «один проти двох», «трое проти п'яти» і т. д.; подолати заданими техніко-тактичними прийомами опір суперника, якому дозволено використовувати більш широкий арсенал прийомів;

- б) підходи, пов'язані з обмеженням просторових і часових 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:

1) постійне розширення і поглиблення знань про закономірності спортивної тактики, її ефективні форми;

2) систематична «розвідка» (збір інформації) про суперників, розроблення тактичних задумів;

3) оновлення і поглиблення спортивно-тактичних умінь і навичок, схем і т.д.;

4) виховання тактичного мислення.

Як практичний розділ змісту спортивного тренування тактична підготовка найбільш повно реалізується 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 максимально повне моделювання тих цілісних форм тактики, які використовуватимуться в змаганні. Мета моделювання при цьому – апробувати намічений тактичний задум і план в умовах, які наближені до умов майбутнього змагання.

? Питання для самоконтролю

1. Які основні сторони інтегральної підготовленості спортсмена?
2. Поясніть роль технічної підготовки в 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 являє собою варіативність техніки? Обґрунтуйте її важливість.
6. Назвіть та охарактеризуйте основні етапи технічної підготовки спортсмена.
7. Що таке спортивно-тактична підготовка? Перелічіть її основні завдання.
8. Яка роль тактичного мислення у спортивній підготовці?
9. Які методи застосовуються для вдосконалення тактичної підготовки?
10. Яким чином впливають зовнішні чинники на стабільність технічних навичок спортсмена?

Тести

1. *Яка з нижченаведених характеристик не є складовою 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) підвищення витривалості.
3. *Яка з наведених характеристик визначає економічність техніки?*
 - а) високий рівень стресу;
 - б) розумне використання енергії;
 - в) стабільність виконання;
 - г) висока швидкість дій.
4. *Які з указаних нижче вправ сприяють формуванню тактичних умінь?*
 - а) загальнофізичні вправи;
 - б) тактичні вправи;
 - в) спеціально-підготовчі вправи;
 - г) вправи на витривалість.
5. *Яка з наведених нижче ознак не є складовою тактичної підготовленості?*
 - а) тактичні знання;
 - б) технічна майстерність;
 - в) тактичні навички;
 - г) тактичне мислення.
6. *Стабільність технічних навичок – це:*
 - а) здатність до швидкої адаптації;
 - б) виконання дій у змінюваних умовах;
 - в) виконання техніки з високою надійністю;
 - г) висока варіативність дій.
7. *Який етап технічної підготовки спрямований на вдосконалення навичок?*
 - а) підготовчий;
 - б) спеціально підготовчий;
 - в) передзмагальний;
 - г) заключний.
8. *Які з наведених нижче методів застосовуються 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) оволодіння конкретними змагальними рухами;
- в) поліпшення загальної координації;
- г) збільшення обсягу тренувальних навантажень.

Лекції 5-6. МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Мета: ознайомитись із методикою виховання силових здібностей; розглянути методику розвитку гнучкості; ознайомитись із методикою виховання швидкісних здібностей; розглянути методи виховання координаційних здібностей; ознайомитись з методикою виховання загальної витривалості.

План

1. Методика виховання силових здібностей.
2. Методика розвитку гнучкості.
3. Методика виховання швидкісних здібностей.
4. Методи виховання координаційних здібностей.
5. Методика виховання загальної витривалості.

Ключові терміни та поняття: силові здібності, статична сила, динамічна сила, швидко-силові здібності, силова витривалість, силова спритність, методика виховання, загальнопідготовчі вправи, рухово-координаційні здібності.

1. Методика виховання силових здібностей.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

Силові здібності – це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила».

Силові здібності виявляються не самі по собі, а через яку-небудь рухову діяльність. При цьому на прояв силових здібностей впливають різні чинники, домінування яких у кожному конкретному випадку змінюється залежно від

конкретних рухових дій і умов їх здійснення, виду силових здібностей, вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини. Серед них виділяють:

- 1) власне м'язові;
- 2) центрально-нервові;
- 3) особистісно-психологічні;
- 4) біомеханічні;
- 5) біохімічні;
- 6) фізіологічні чинники;

7) різні умови зовнішнього середовища, в яких здійснюється рухова діяльність.

До власне м'язових чинників належать: скорочувальні властивості м'язів, які залежать від співвідношення білих (що відносно швидко скорочуються) і червоних (що відносно повільно скорочуються) м'язових волокон; активність ферментів м'язового скорочення; потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення м'язової роботи; фізіологічний поперечник і маса м'язів; якість міжм'язової координації.

Сутність центрально-нервових чинників полягає в інтенсивності (частоті) імпульсів, що посиляються до м'язів, в координації їх скорочень і розслаблень, трофічному впливі центральної нервової системи на їх функції.

Від особистісно-психологічних чинників залежить готовність людини до прояву м'язових зусиль. Вони включають мотиваційні та вольові компоненти, а також емоційні процеси, сприяючи прояву максимального або інтенсивного та тривалого м'язового напруження.

Певним чином на прояв силових здібностей впливають біомеханічні (розташування тіла і його частин у просторі, міцність ланок опорно-рухового апарату та ін.), біохімічні (гормональні) та фізіологічні (особливості функціонування периферичного і центрального кровообігу, дихання та ін.) чинники.

Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Власне силові здібності виявляються:

1) при дещо повільних скороченнях м'язів, у вправах, що виконуються з граничним обтяженням (наприклад, при присіданнях зі штангою достатньо великої ваги);

2) при м'язовому напруженні ізометричного (статичного) типу (без зміни довжини м'язів).

Відповідно до цього розрізняють *повільну силу* і *статичну силу*.

Власне силові здібності характеризуються великим м'язовим напруженням і виявляються в долаючому, поступливому і статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'язів і функціональними можливостями нервово-м'язового апарату.

Статична сила характеризується двома її особливостями:

1) при напруженні м'язів за рахунок активних вольових зусиль людини (активна статична сила);

2) при спробі зовнішніх сил або під впливом власної ваги (пасивна статична сила).

Виховання власне силових здібностей може бути спрямоване на розвиток максимальної сили (важка атлетика, гирьовий спорт, силова акробатика, легкоатлетичні метання та ін.); загальне зміцнення опорно-рухового апарату спортсменів необхідне у всіх видах спорту (загальна сила) і в бодібілдингу.

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничним напруженням м'язів, що проявляється з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але такою, що не досягає, як правило, граничної величини. Вони виявляються в рухових діях, в яких разом зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (наприклад, відштовхування в стрибках у довжину і у висоту з місця і з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому чим значніше зовнішнє обтяження, подолане спортсменом (наприклад, при підйомі штанги на груди), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні списа) зростає значимість швидкісного компонента.

До швидкісно-силових здібностей відносять: 1) швидкісну силу; 2) вибухову силу. Швидкісна сила характеризується неграничним напруженням м'язів, що проявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, що не досягає граничної величини. Вибухова сила відображає здатність людини у ході виконання рухової дії досягати максимальних показників сили за мінімальний проміжок часу (наприклад, при низькому старті в бігу на короткі дистанції, в легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо).

Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартовою силою і прискорювальною силою. *Стартова сила* – це характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їх напруження. *Прискорювальна сила* – це здатність м'язів до швидкості зростання робочого зусилля в умовах їх скорочення.

До специфічних видів силових здібностей відносять силову витривалість і силову спритність.

Силова витривалість – це здатність протистояти стомленню, зумовленому відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну й динамічну силову витривалість. Динамічна силова витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності, а статична силова витривалість типова для діяльності, пов'язаної з утриманням робочого напруження в певній позі. Наприклад, при упорі рук у сторони на кільцях або утриманні руки при стрільбі з пістолета проявляється статична витривалість, а при багатократному віджиманні в упорі лежачи, присіданні зі штангою, вага якої дорівнює 20-50% від максимальних силових можливостей людини, проявляється динамічна витривалість.

Силова спритність відзначається там, де є змінний характер режиму роботи м'язів, змінні та непередбачені ситуації діяльності (регбі, боротьба, хокей з м'ячем та ін.). Її можна визначити як «здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів».

У фізичному вихованні та спортивному тренуванні для оцінки ступеня розвитку власне силових здібностей розрізняють абсолютну й відносну силу. *Абсолютна сила* – це максимальна сила, що проявляється людиною в якому-небудь русі, незалежно від ваги її тіла. *Відносна сила* – це сила, що проявляється людиною в перерахунку на 1 кг власної ваги. Вона виражається відношенням максимальної сили до маси тіла людини. У рухових діях, де доводиться переміщувати власне тіло, відносна сила має велике значення. У рухах, де є невеликий зовнішній опір, абсолютна сила не має значення, якщо опір значний, то вона набуває суттєвого значення і пов'язана з максимумом вибухового зусилля.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, що рівень абсолютної сили людини більшою мірою обумовлений чинниками середовища (тренування, самостійні заняття тощо). Водночас показники відносної сили більшою мірою відчують вплив генотипу. Швидкісно-силові здібності приблизно однаковою мірою залежать як від спадкових чинників, так і від чинників середовища. Статична силова витривалість визначається більшою мірою генетичним умовами, а динамічна силова витривалість залежить від взаємних (приблизно рівних) впливів генотипу та середовища.

Найсприятливішими періодами розвитку сили у хлопчиків і юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років, а у дівчаток – від 11-12 до 15-16 років. Частка м'язової маси до загальної маси тіла у віці 10-11 років складає приблизно 23%, у 14-15 років – 33%, а в 17-18 років – 45%. Найбільш значні темпи зростання відносної сили різних м'язових груп спостерігаються в молодшому шкільному віці, особливо у дітей від 9 до 11 років. Відтак у вказані відрізки часу силові здібності найбільшою мірою піддаються спрямованому впливу. При розвитку сили потрібно враховувати морфофункціональні можливості ростучого організму.

Методика виховання силових здібностей. Залежно від темпу виконання і кількості повторень вправи, величини обтяжень, а також від режиму роботи м'язів і кількості підходів із дією на одну й ту ж групу м'язів вирішують завдання, спрямовані на виховання різних видів силових здібностей.

Виховання власне силових здібностей з використанням неграничних обтяжень. Для виховання власне силових здібностей і одночасного збільшення м'язової маси застосовують вправи, що виконуються в середньому і варіативному темпі. Причому кожна вправа виконується до явно вираженого стомлення.

Для початківців величина обтяжень береться в межах 40-60% від максимуму, для більш підготовлених – 70-80%, або 10-12 ПМ. Обтяження слід збільшувати у міру того, як кількість повторень в одному підході починає перевершувати задане, тобто необхідно підтримувати ПМ в межах 10-12. У такому варіанті цю методику можна застосовувати в роботі як із дорослими, так і з юнаками та спортсменами-початківцями.

Для підготовлених спортсменів у міру розвитку сили вагу обтяжень поступово збільшують до 5-6 ПМ (приблизно до 80% від максимуму).

Для представників «несилових» видів спорту кількість занять на тиждень має становити 2 або 3. Кількість вправ для розвитку різних груп м'язів не повинна перевищувати 2-3 для початківців і 4-7 для підготовлених. Інтервали відпочинку між повтореннями – від 2 до 5 хв і залежать від величини обтяження, швидкості та тривалості руху. Характер відпочинку – активно-пасивний.

Переваги такої методики: 1) не допускає великого загального перенапруження і забезпечує поліпшення трофічних процесів завдяки великим обсягам роботи, при цьому одночасно відбуваються позитивні морфологічні зміни в м'язах, виключається можливість травмування; 2) дозволяє зменшити напруження, небажане в роботі з дітьми й підлітками.

Виховання швидкісно-силових здібностей з використанням неграничних обтяжень. Сутність даної методики полягає у виконанні роботи максимальної потужності за допомогою неграничних обтяжень у вправах, що виконуються з максимально можливою для цих умов швидкістю. Неграничне обтяження береться в межах від 30 до 60% від максимуму. Кількість повторень – від 6 до 10 залежно від ваги обтяження; інтервали відпочинку між підходами – 3-4 хв.

При розвитку швидкісної сили режим роботи м'язів у вправах повинен відповідати специфіці змагальної вправи змагання.

Виховання силовій витривалості з використанням неграничних обтяжень. Сутність цієї методики полягає в багатократному повторенні вправи з обтяженням невеликої ваги (від 30 до 60% від максимуму) з кількістю повторів від 20 до 70. Там, де спеціальна вправа пов'язана з тривалим проявом помірних зусиль, доцільна робота з легкою вагою в повторюваних вправах (30-40% від максимуму).

Для виховання загальної та локальної силовій витривалості ефективним є метод кругового тренування із загальною кількістю станцій від 5 до 15-20 і обтяженням 40-50% від максимуму. Вправи часто виконуються у цілому. Кількість серій і час відпочинку між серіями і після кожної вправи можуть бути різними залежно від завдань, що вирішуються в тренувальному процесі.

Виховання власне силових здібностей з використанням найбільших і граничних обтяжень. Сутність цієї методики полягає в застосуванні вправ, що виконуються: 1) у долаючому режимі роботи м'язів; 2) у поступливому режимі роботи м'язів.

Виховання власне силових здібностей у вправах, що виконуються в долаючому режимі роботи м'язів, передбачає застосування обтяження, що становить 2-3 ПМ (90-95% від максимуму). Роботу з таким обтяженням рекомендується поєднувати з вагою 4-6 ПМ. Інтервали відпочинку – оптимальні, до повного відновлення (4-5 хв).

Ця методика є однією з основних, особливо в тих видах діяльності, де велику роль відіграє відносна сила, тобто приріст сили відбувається без збільшення м'язової маси. Проте в роботі зі спортсменами-початківцями й дітьми застосовувати її не рекомендується.

Виховання власне силових здібностей у вправах, що виконуються в поступливому режимі роботи м'язів, передбачає застосування в роботі зі

спортсменами-початківцями обтяження вагою 70-80% від максимуму в долаючому режимі. Поступово вага доводиться до 120-140%. Доцільно використовувати 2-3 вправи з 2-5 повтореннями (наприклад, присідання зі штангою на плечах).

Найбільше підготовлені спортсмени можуть починати роботу в поступливому режимі з обтяженням 100-110% від кращого результату в долаючому режимі та доводити його до 140-160%. Кількість повторень вправи (до 3), виконуваних із повільною швидкістю, невелика. Інтервал відпочинку не менше 2 хв.

Роботу в поступливому режимі роботи м'язів рекомендується поєднувати як з долаючим, так і з ізометричним режимом.

2. Методика розвитку гнучкості.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Термін «гнучкість» більш прийнятний, якщо мають на увазі сумарну рухливість в суглобах усього тіла. А стосовно окремих суглобів більш правильно використовувати термін «рухливість», а не «гнучкість», наприклад «рухливість у плечових, тазостегнових або гомілковостопних суглобах». Добре розвинута гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів людини, оскільки обмежує переміщення окремих ланок тіла.

За формою прояву розрізняють гнучкість *активну* і *пасивну*.

При активній гнучкості рух із великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м'язів. Під пасивною гнучкістю розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх сил розтягування: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо.

За способом прояву виокремлюють динамічну і статичну гнучкість. Динамічна гнучкість виявляється в рухах, а статична - в позах.

Виділяють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковостопному, хребта та ін.); спеціальна гнучкість – амплітудою рухів, що відповідає техніці конкретної рухової дії.

Прояв гнучкості залежить від низки чинників. Головний чинник, що обумовлює рухливість суглобів, – анатомічний. Обмежувачами рухів є кістки. Форма кісток багато в чому визначає напрям і розмах рухів у суглобах (згинання, розгинання, відведення, приведення, супінація, пронація, обертання).

Гнучкість обумовлена центрально-нервовою регуляцією тонусу м'язів, а також напруженням м'язів-антагоністів. Це означає, що прояви гнучкості залежать від здатності довільно розслабляти розтягнені м'язи й напружувати м'язи, які здійснюють рух, тобто від ступеня вдосконалення міжм'язової координації.

На гнучкість істотно впливають зовнішні умови: 1) час доби (вранці гнучкість менша, ніж удень і ввечері); 2) температура повітря (при +20...30 °C гнучкість вища, ніж при +5... 10 °C); 3) розминка (після розминки тривалістю 20 хв гнучкість вища, ніж до розминки); 4) розігрівання тіла (рухливість у

суглобах підвищується після 10 хв перебування в теплій ванні при температурі води +40° С або після 10 хв перебування в сауні).

Чинником, що впливає на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму в даний момент: під впливом стомлення активна гнучкість зменшується (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна збільшується (за рахунок меншого тону м'язів, що протидіють розтягуванню).

Позитивні емоції та мотивація покращують гнучкість, а негативні особистісно-психологічні чинники – погіршують.

Результати небагатьох генетичних досліджень свідчать про високий або середній вплив генотипу на рухливість тазостегнових і плечових суглобів і гнучкість хребетного стовпа.

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. При цьому для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом вважається вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років.

Цілеспрямовано розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей і підлітків віком 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці.

Методика розвитку гнучкості. Для розвитку і вдосконалення гнучкості методично важливо визначити оптимальні пропорції у використанні вправ на розтягання, а також правильне дозування навантажень.

Якщо потрібне досягнення помітного зрушення в розвитку гнучкості вже через 3-4 місяці, то рекомендуються такі співвідношення у використанні вправ: приблизно 40% – активні, 40% – пасивні і 20% – статичні. Чим менше вік, тим більше в загальному обсязі має бути частка активних вправ і менше – статичних. Фахівцями розроблені рекомендації щодо кількості повторень, темпу рухів та часу перебування в статичних положеннях. На перших заняттях кількість повторень має становити не більше 8-10 разів.

Вправи на гнучкість рекомендується включати в невеликій кількості в ранкову гігієнічну гімнастику, у ввідну (підготовчу) частину уроку фізичної культури, в розминку при заняттях спортом.

Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення. Як встановлено, комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності та еластичності м'язів, що забезпечують даний рух, але і підвищує міцність зв'язково-м'язового апарату. Крім того, при використанні вправ на розслаблення у період спрямованого розвитку рухливості в суглобах значно (до 10%) зростає тренувальний ефект.

Навантаження у вправах на гнучкість в окремих заняттях і протягом року потрібно підвищувати за рахунок збільшення кількості вправ і числа їх повторень. Темп при активних вправах складає 1 повторення за 1 секунду; при пасивних – 1 повторення за 1-2 секунди; утримання статичних положень – 4-6 секунд.

Вправи на гнучкість на одному занятті рекомендується виконувати в такій послідовності: спочатку вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім для

тулуба і нижніх кінцівок. При серійному виконанні цих вправ в інтервалах відпочинку дають вправи на розслаблення.

Стосовно кількості занять на тиждень, спрямованих на розвиток гнучкості, існують різні думки. Так, одні автори вважають, що достатньо 2-3 разів на тиждень; інші переконують в необхідності щоденних занять; треті впевнені, що якнайкращий результат дають два заняття на день. Проте всі фахівці єдині в тому, що на початковому етапі роботи над розвитком гнучкості достатньо три заняття на тиждень. Окрім того, триразові заняття на тиждень дозволяють підтримувати вже досягнутий рівень рухливості в суглобах.

Перерви в тренуванні гнучкості негативно впливають на рівні її розвитку. Так, наприклад, двомісячна перерва погіршує рухливість у суглобах на 10-12%.

При тренуванні гнучкості слід використовувати широкий арсенал вправ, що впливають на рухливість усіх основних суглобів, оскільки не спостерігається позитивного перенесення тренувань рухливості одних суглобів на інші.

3. Методика виховання швидкісних здібностей.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, що забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних форм належать швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів.

Усі рухові реакції, що здійснюються людиною, поділяються на дві групи – прості та складні. Відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається простою реакцією. Прикладами такого виду реакцій є початок рухової дії (старт) у відповідь на постріл стартового пістолета в легкій атлетиці або плаванні, припинення нападаючої або захисної дії в єдиноборстві або під час спортивної гри при свистку арбітра тощо. Швидкість простої реакції визначається за так званим латентним (прихованим) періодом реакції – часовим відрізком від моменту появи сигналу до моменту початку руху. Латентний час простої реакції у дорослих, як правило, не перевищує 0,3 с.

Складні рухові реакції відзначаються у видах спорту, що характеризуються постійною і раптовою зміною ситуації дій (спортивні ігри, єдиноборство, гірськолижний спорт тощо). Більшість складних рухових реакцій у фізичному вихованні та спорті – це реакція «вибору» (коли з декількох можливих дій потрібно миттєво обрати одну, адекватну даній ситуації).

У низці видів спорту такі реакції одночасно є реакціями на рухливий об'єкт (м'яч, шайба тощо).

Часовий інтервал, витрачений на виконання одиночного руху (наприклад, удар у боксі), теж характеризує швидкісні здібності. Частота, або темп рухів – це кількість рухів за одиницю часу (наприклад, кількість бігових кроків за 10 секунд).

У різних видах рухової діяльності елементарні форми прояву швидкісних здібностей виступають у різних комбінаціях і в сукупності з іншими фізичними

якостями й технічними діями. В цьому випадку має місце комплексний прояв швидкісних здібностей. До них належать: швидкість виконання цілісних рухових дій, здатність якомога швидше розвинути максимальну швидкість і здатність довготривало її підтримувати.

Для практики фізичного виховання найбільше значення має швидкість виконання людиною цілісних рухових дій у бігу, плаванні, пересуванні на лижах, велогонках, веслуванні тощо, а не елементарні форми її прояву. Проте ця швидкість лише побічно характеризує швидкість людини, оскільки вона обумовлена не тільки рівнем розвитку швидкості, але й іншими чинниками, зокрема технікою володіння дією, координаційними здібностями, мотивацією, вольовими якостями та ін.

Здатність якнайшвидше розвинути максимальну швидкість визначають за фазою стартового розгону або стартової швидкості. В середньому цей час становить 5-6 секунд. Здатність якомога довше утримувати досягнуту максимальну швидкість називають швидкісною витривалістю і визначають за дистанційною швидкістю.

В іграх і єдиноборстві є ще один специфічний прояв швидкісних якостей – швидкість гальмування, коли у зв'язку зі зміною ситуації необхідно миттєво зупинитися і почати рух в іншому напрямі.

Прояв форм швидкості та швидкості рухів залежить від цілої низки чинників, у числі яких:

- 1) стан центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату людини;
- 2) морфологічні особливості м'язової тканини, її структури (тобто від співвідношення швидких і повільних волокон);
- 3) сила м'язів;
- 4) здатність м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений;
- 5) енергетичні запаси в м'язах (аденозинтрифосфорна кислота – АТФ і креатинфосфат – КТФ);
- 6) амплітуда рухів, тобто ступінь рухливості в суглобах;
- 7) здатність до координації рухів при швидкісній роботі;
- 8) біологічний ритм життєдіяльності організму;
- 9) вік і стать;
- 10) швидкісні природні здібності людини.

Із погляду фізіології швидкість реакції залежить від швидкості протікання таких п'яти фаз:

- 1) виникнення збудження в рецепторі (зоровому, слуховому, тактильному та ін.), що бере участь у сприйнятті сигналу;
- 2) передачі збудження в центральну нервову систему;
- 3) переходу сигнальної інформації по нервових шляхах, її аналізу та формування еферентного сигналу;
- 4) проведення еферентного сигналу від центральної нервової системи до м'язів;
- 5) збудження м'язів і появи в них механізму активності.

Максимальна частота рухів залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження у стан гальмування і назад, тобто вона залежить від лабільності нервових процесів.

На швидкість, що проявляється в цілісних рухових діях, впливають: частота нервово-м'язової імпульсації, швидкість переходу м'язів із фази напруження у фазу розслаблення, темп чергування цих фаз, ступінь включення в процес руху м'язових волокон, що швидко скорочуються, і їх синхронна робота.

Із погляду біохімії швидкість рухів залежить від вмісту аденозинтрифосфornoї кислоти в м'язах, швидкості її розщеплення та ресинтезу. У швидкісних вправах ресинтез АТФ відбувається за рахунок фосфокреатинового і гліколітичного механізмів (анаеробний – без участі кисню). Частка аеробного (кисневого) джерела в енергетичному забезпеченні різної швидкісної діяльності складає 0-10%.

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і в дівчаток вважається вік від 7 до 11 років. Менш інтенсивно зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично відбувається стабілізація результатів у показниках швидкості, простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямовані дії або заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей: тренувані спортсмени мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може продовжуватись до 25 років.

Статеві відмінності в рівні розвитку швидкісних здібностей незначні до 12-13-річного віку. Пізніше хлопчики починають випереджати дівчаток, особливо в показниках швидкості цілісних рухових дій (біг, плавання тощо).

Методика виховання швидкісних здібностей. У фізичному вихованні та спорті достатньо ситуацій, які потребують високої швидкості реакції, і її поліпшення на одну десяту або навіть на соті частки секунди (а мова часто йде саме про ці миті) має велике значення. Основний метод при розвитку швидкості реакції – метод повторного виконання вправи. Він полягає в повторному реагуванні на раптовий вплив (заздалегідь обумовлений) подразника з установкою на скорочення часу реагування.

Вправи на швидкість реакції спочатку виконують у полегшених умовах (враховуючи, що час реакції залежить від складності подальшої дії, її відпрацьовують окремо, вводячи полегшені початкові положення і т.д.).

Наприклад, у легкій атлетиці (у бігу на короткі дистанції) окремо виконують вправи на розвиток швидкості реакції на стартовий сигнал з опорою руками на які-небудь предмети в положенні високого старту і окремо без стартового сигналу на швидкість виконання перших бігових кроків.

Як правило, реакція здійснюється не ізольовано, а у складі конкретної рухової дії або її елемента (старт, атакуюча або захисна дія, елементи ігрових дій тощо). Тому для вдосконалення швидкості простої рухової реакції використовують вправи на швидкість реагування в умовах, максимально наближених до змагань, змінюють час між попередньою і останньою командами (варіативні ситуації).

Домогтися значного скорочення часу простої реакції – важке завдання. Діапазон можливого скорочення її латентного часу за період багаторічного тренування приблизно 0,10-0,15 с.

Прості реакції мають властивість перенесення: якщо людина швидко реагує на сигнали в одній ситуації, то вона швидко реагуватиме на них і в інших ситуаціях.

Виховання швидкості складних рухових реакцій. Складні рухові реакції відзначаються у видах діяльності, що характеризуються постійною і раптовою зміною ситуації дій (рухливі та спортивні ігри, єдиноборство тощо). Більшість складних рухових реакцій у фізичному вихованні та спорті – це реакції «вибору» (коли з декількох можливих дій потрібно миттєво обрати одну, відповідну даній ситуації) і реакції на рухомий об'єкт.

Виховання швидкості складних рухових реакцій пов'язане з моделюванням під час занять і тренування цілісних рухових ситуацій і систематичною участю в змаганнях. Проте забезпечити за рахунок цього повною мірою вибірково спрямовану дію на поліпшення складної реакції неможливо. Для цього необхідно використовувати спеціально підготовчі вправи, в яких моделюються окремі форми й умови прояву швидкості складних реакцій в тій або іншій руховій діяльності. Разом з тим створюються спеціальні умови, які сприяють скороченню часу реакції.

При вихованні швидкості реакції на рухомий об'єкт (РРО) особлива увага приділяється скороченню часу початкового компонента реакції – знаходження та фіксація об'єкта (наприклад, м'яча) в полі зору. Цей компонент, коли об'єкт з'являється раптово і рухається з великою швидкістю, становить значну частину всього часу складної рухової реакції. Прагнучи скоротити його, застосовують два основних підходи:

1) виховують уміння «утримувати» об'єкт в полі зору (наприклад, спортсмен ні на мить не випускає м'яч із поля зору, час РРО у нього скорочується на всю початкову фазу), а також уміння заздалегідь передбачати можливі переміщення об'єкта;

2) цілеспрямовано підвищують вимоги до швидкості сприйняття та інших компонентів складної реакції на основі варіювання зовнішніх чинників, що стимулюють її швидкість.

Час реакції вибору багато в чому залежить від можливих варіантів реакції, з яких повинен бути обраний лише один. Ураховуючи це, при вихованні швидкості реакції вибору прагнуть насамперед навчити спортсменів майстерно користуватися «прихованою інтуїцією» про вірогідні дії супротивника. Таку інформацію можна отримати із спостережень за позою супротивника, його мімікою, підготовчими діями, загальною манерою поведінки.

Застосовуючи для вдосконалення реакції вибору спеціальні підготовчі вправи, послідовно ускладнюють ситуацію вибору (число альтернатив), для чого поступово збільшують у певному порядку як кількість варіантів дій, що дозволяються партнерові, так і кількість дій у відповідь.

На час реакції впливають такі чинники, як вік, кваліфікація, стан спортсмена, тип сигналу, складність і освоєність руху у відповідь.

Виховання швидкості рухів. Зовнішній прояв швидкості рухів виражається швидкістю рухових актів і завжди підкріплюється не тільки швидкісними, але й іншими здібностями (силовими, координаційними, витривалістю та ін.).

Основними засобами виховання швидкості рухів є вправи, що виконуються з граничною або максимальною швидкістю:

- 1) власне швидкісні вправи;
- 2) загальнопідготовчі вправи;
- 3) спеціально підготовчі вправи.

Власне швидкісні вправи характеризуються невеликою тривалістю (до 15-20 с) і анаеробним алактатним енергозабезпеченням. Вони виконуються з невеликими зовнішніми ускладненнями або без них (оскільки зовнішні прояви максимумів сили і швидкості пов'язані зворотно-пропорційно).

Як загальнопідготовчі вправи найчастіше у фізичному вихованні та спорті використовуються спринтерські вправи, ігри з вираженими моментами прискорень (наприклад, баскетбол за звичайними і спрощеними правилами, міні-футбол та ін.).

При виборі спеціально-підготовчих вправ з особливою ретельністю необхідно дотримуватись правил структурної подібності. В більшості випадків вони є «частинами» або цілісними формами змагальних вправ, видозмінених так, щоб можна було перевищити швидкість по відношенню до досягнутої.

При використанні з метою виховання швидкості рухів спеціально підготовчих вправ з обтяженням вага останнього має становити 15-20% від максимуму. Цілісні форми змагальних вправ використовуються як засоби виховання швидкості, переважно у видах спорту з яскраво вираженими швидкісними ознаками (спринтерські види).

Після досягнення певних успіхів у розвитку швидкісних здібностей подальше поліпшення результатів може і не спостерігатись, незважаючи на систематичність занять. Така затримка у зростанні результатів вважається «швидкісним бар'єром». Причина цього явища полягає в утворенні достатньо стійких умовно-рефлекторних зв'язків між технікою вправи і зусиллями, що докладаються при цьому.

4. Методи виховання координаційних здібностей.

У сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності, здійснюваної в ситуаціях, які виникають несподівано і вимагають прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності. Всі ці якості або здібності в теорії фізичного виховання пов'язуються з поняттям *спритність*, що тлумачиться як здатність людини швидко, оперативно, доцільно, тобто найбільш раціонально освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в мінливих умовах. Спритність – складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма

чинниками. Найбільше значення мають високорозвинене м'язове відчуття і так звана пластичність нервових процесів. Від ступеня прояву останніх залежить терміновість утворення координаційних зв'язків і швидкість переходу від одних установок і реакцій до інших. Основою спритності є координаційні здібності.

Під рухово-координаційними здібностями розуміються здатність швидко, точно, доцільно, економно й майстерно вирішувати рухові завдання (особливо складні й такі, що виникають несподівано).

Об'єднуючи цілу низку здібностей, що відносяться до координації рухів, їх можна до певної міри розподілити на три групи.

Перша група. Здатність точно порівнювати та регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів.

Друга група. Здатність підтримувати статичну (позу) й динамічну рівновагу.

Третя група. Здатність виконувати рухові дії без зайвого м'язового напруження (скутості).

Координаційні здібності, віднесені до першої групи, залежать, зокрема, від «відчуття простору», «відчуття часу» і «м'язового відчуття», тобто від відчуття зусилля, що докладається.

Координаційні здібності, що відносяться до другої групи, залежать від здатності утримувати стійке положення тіла, тобто рівновагу, що передбачає стійкість пози в статичних положеннях і її балансування під час переміщень.

Координаційні здібності, що належать до третьої групи, можна розподілити на управління тонічною напруженістю і координаційною напруженістю. Перша характеризується надмірним напруженням м'язів, що забезпечують підтримання пози. Друга виражається в скутості рухів, пов'язаних із зайвою активністю м'язових скорочень, зайвим включенням в дію різних м'язових груп, зокрема м'язів-антагоністів, неповним виходом м'язів із фази скорочення у фазу розслаблення, що перешкоджає формуванню досконалої техніки.

Прояв координаційних здібностей залежить від цілої низки чинників, а саме:

- 1) здатності людини до точного аналізу рухів;
- 2) діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- 3) складності рухового завдання;
- 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість тощо);
- 5) сміливості та рішучості;
- 6) віку;
- 7) загальної підготовленості спортсменів (тобто запасу різноманітних, переважно варіативних рухових умінь і навичок) та ін.

Координаційні здібності, що характеризуються точністю управління силовими, просторовими і часовими параметрами та забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації (передача імпульсів від робочих центрів до нервових), мають виражені вікові особливості.

Так, діти віком 4-6 років володіють низьким рівнем розвитку координації, нестабільною координацією симетричних рухів. Рухові навички формуються у них на фоні надлишку орієнтовних, зайвих рухових реакцій, а здатність до диференціювання зусиль – низька.

У віці 7-8 років рухові координації характеризуються нестійкістю швидкісних параметрів і ритмічності.

У період від 11 до 13-14 років зростає точність диференціювання м'язових зусиль, поліпшується здатність до відтворення заданого темпу рухів. Підлітки віком 13-14 років відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координацій, що обумовлено завершенням формування функціональної сенсорно-моторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх систем аналізаторів і завершенням формування основних механізмів довільних рухів.

У віці 14-15 років спостерігається деяке зниження просторового аналізу й координації рухів. У віці 16-17 років продовжується вдосконалення рухової координації до рівня дорослих, а диференціювання м'язових зусиль досягає оптимального рівня.

У онтогенетичному розвитку рухової координації здатність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого максимуму в 11-12 років. Цей віковий період визначається багатьма авторами як такий, що особливо піддається цілеспрямованому спортивному тренуванню. Відмічено, що у хлопчиків рівень розвитку координаційних здібностей із віком вищий, ніж у дівчаток.

У видах спорту, де предметом змагань є сама техніка рухів (спортивна і художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду та ін.), першочергове значення має здатність утворювати нові форми рухів, що все більше ускладнюються, а також диференціювати амплітуду і час виконання рухів різними частинами тіла.

Здатність же швидко і доцільно перетворювати рухи і форми дій під час змагань передусім потрібна в спортивних іграх і єдиноборстві, а також в таких видах спорту, як швидкісний спуск на лижах, гірський і водний слалом, де навмисно вводяться перешкоди, які вимагають миттєвої видозміни рухів або переключення з одних точно координованих дій на інші.

У вказаних видах спорту прагнуть довести координаційні здібності, що відповідають специфіці спортивної спеціалізації, до максимально можливого рівня досконалості.

Виховання координаційних здібностей має чітко спеціалізований характер і в професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП).

Багато видів практичної професійної діяльності не вимагають значних затрат м'язових зусиль, але пред'являють підвищені вимоги до центральної нервової системи людини, особливо до механізмів координації руху, функцій рухового, зорового та інших аналізаторів.

Включення людини в складну систему «людина-машина» ставить необхідну умову швидкого сприйняття обстановки, переробки за короткий проміжок часу отриманої інформації і дуже точних дій з просторових, часових і силових

параметрів при загальному дефіциті часу. Виходячи з цього, першочерговими завданнями ППФП щодо розвитку координаційних здібностей є:

- ✓ поліпшення здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла (переважно асиметричні та схожі з робочими рухами в професійній діяльності);
- ✓ розвиток координації рухів непровідної кінцівки;
- ✓ розвиток здатності розраховувати рухи за просторовими, часовими і силовими параметрами.

Вирішення завдань фізичного виховання зі спрямованого розвитку координаційних здібностей у ході занять із дітьми (починаючи з дошкільного віку) та школярами сприяє тому, що вони:

- ✓ значно швидше і на вищому якісному рівні оволодівають різними руховими діями;
- ✓ постійно поповнюють свій руховий досвід, який потім допомагає успішно оволодівати більш складними в координаційному плані руховими навичками (спортивними, трудовими та ін.);
- ✓ набувають уміння економно витратити свої енергетичні ресурси в процесі рухової діяльності;
- ✓ відчують радість і задоволення від освоєння в досконалих формах нових і різноманітних рухів.

Методи виховання координаційних здібностей. При вихованні координаційних здібностей використовуються такі основні методичні підходи:

1. Навчання нових різноманітних рухів із поступовим підвищенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується в базовому фізичному вихованні, а також на перших етапах спортивного вдосконалення. Освоюючи нові вправи, спортсмени не тільки поповнюють свій руховий досвід, але й розвивають здатність утворювати нові форми координації рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше і швидше справляється з несподівано поставленим руховим завданням. Припинення навчання нових різноманітних рухів неминуче знижує здатність до їх освоєння і тим самим гальмує розвиток координаційних здібностей.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки. Цей методичний підхід також знаходить велике застосування в базовому фізичному вихованні, а також в ігрових видах спорту та єдиноборстві.

3. Підвищення просторової, часової та силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і сприйняття. Цей методичний прийом широко використовується у видах спорту (спортивній гімнастиці, спортивних іграх та ін.) і в професійно-прикладній фізичній підготовці.

4. Подолання нераціонального м'язового напруження. Річ у тому, що зайве напруження м'язів (неповне розслаблення в потрібні моменти виконання вправ) спричиняє дискоординацію рухів, що призводить до зниження прояву сили та швидкості, спотворення техніки та передчасного стомлення.

Для розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті використовуються такі методи:

- 1) стандартно-повторної вправи;

- 2) варіативної вправи;
- 3) ігровий;
- 4) змагальний.

При розучуванні нових достатньо складних рухових дій застосовують стандартно-повторний метод, оскільки оволодіти такими рухами можна тільки після великої кількості їх повторень у стандартних умовах.

Метод варіативної вправи з багатьма його різновидами має ширше застосування. Його підрозділяють на два підметоди – із суворою та несуворою регламентацією варіативності дій і умов виконання. До першого відносяться такі різновиди методичних прийомів:

- ✓ суворо задане варіювання окремих характеристик або всієї засвоєної рухової дії (зміна силових параметрів, наприклад, стрибки в довжину або вгору з місця в повну силу, в півсили);
- ✓ зміна початкових і кінцевих положень (біг із положення присівши, упору лежачи; виконання вправ із м'ячем із початкового положення: стоячи, сидячи, присівши; варіювання кінцевих положень – кидок м'яча вгору з початкового положення стоячи – ловити м'яч сидячи і навпаки);
- ✓ зміна способів виконання дії (біг уперед, спиною, боком за напрямом руху, стрибки в довжину або глибину, стоячи спиною або боком тощо);
- ✓ «дзеркальне» виконання вправ (зміна поштовхової та махової ноги в стрибках у висоту і довжину з розбігу, метання спортивних снарядів «непровідною» рукою тощо);
- ✓ виконання засвоєних рухових дій після вправ на вестибулярний апарат (наприклад, вправи на рівновагу відразу після обертань, перекидів);
- ✓ виконання вправ із виключенням зорового контролю – у спеціальних окулярах або із закритими очима (наприклад, вправи на рівновагу, ведення м'яча і кидки в кільце).

Методичні прийоми не чітко регламентованого варіювання пов'язані з використанням незвичайних умов природного середовища (біг, пересування на лижах по пересіченій місцевості), подолання довільними способами смуги перешкод, відпрацювання індивідуальних і групових атакуювальних техніко-тактичних дій в умовах не чітко регламентованої взаємодії партнерів.

Ефективним методом виховання координаційних здібностей є ігровий метод із додатковими завданнями і без них, що передбачає виконання вправ або в обмежений час, або в певних умовах, або певними руховими діями тощо. Змагальний метод використовується лише в тих випадках, коли спортсмени достатньо фізично й координаційно підготовлені для виконання змагальної вправи. Його не можна застосовувати у випадку, якщо спортсмени ще недостатньо підготовлені до виконання координаційних вправ. Ігровий метод без додаткових завдань характеризується тим, що рухові завдання, які ставляться, спортсмен повинен вирішувати самостійно, на підставі власного аналізу ситуації, що склалася.

5. Методика виховання загальної витривалості

Витривалість – це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.

Основним критерієм витривалості є час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. Наприклад, у циклічних видах фізичних вправ (ходьба, біг, плавання тощо) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. В ігрових видах діяльності та єдиноборстві визначають час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності. У складнокоординаційних видах діяльності, пов'язаних із виконанням точності рухів (спортивна гімнастика, фігурне катання тощо), показником витривалості є стабільність технічно правильного виконання рухової дії.

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – це здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. По-іншому її ще називають аеробною витривалістю. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу в такому ж темпі (плавання, їзда на велосипеді тощо). Основними компонентами загальної витривалості є можливості аеробної системи енергозабезпечення, функціональна та біомеханічна.

Загальна витривалість відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності, є важливим компонентом фізичного здоров'я і слугує передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – це витривалість відносно до певної рухової діяльності. Спеціальна витривалість класифікується: за ознакою рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (наприклад, стрибова витривалість); за ознакою рухової активності, в умовах якої вирішується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість); за ознакою взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), необхідними для успішного вирішення рухового завдання (наприклад, силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість тощо).

Спеціальна витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та рівня розвитку інших рухових здібностей.

Різні види витривалості незалежні або мало залежать один від одного. Наприклад, можна володіти високою силовою витривалістю, але недостатньою швидкісною або низькою координаційною витривалістю.

Прояв витривалості в різних видах рухової діяльності залежить від багатьох чинників: біоенергетичних, функціональних, біохімічних, особистісно-психологічних, від генотипу (спадковості), середовища тощо.

Біоенергетичні чинники включають енергетичні ресурси, якими володіє організм, і функціональні можливості його систем (дихання, серцево-судинна, виділення та ін.), що забезпечують обмін, продукування і відновлення енергії в процесі роботи. Утворення енергії, необхідної для роботи на витривалість, відбувається в результаті хімічних перетворень. Основними джерелами енергії при цьому є аеробні, анаеробні гліколітичні й анаеробні алактатні реакції, які

характеризуються швидкістю вивільнення енергії, обсягом допустимих для використання жирів, вуглеводів, глікогену, АТФ, КТФ, а також допустимим обсягом метаболічних змін в організмі.

Фізіологічною основою витривалості є аеробні можливості організму, які забезпечують певну частку енергії в процесі роботи та сприяють швидкому відновленню працездатності організму після роботи будь-якої тривалості й потужності, забезпечуючи якнайшвидше видалення продуктів метаболічного обміну.

Анаеробні алактатні джерела енергії відіграють вирішальну роль у підтриманні працездатності у вправах максимальної інтенсивності тривалістю до 15-20 секунд.

Анаеробні гліколітичні джерела є головними в процесі енергозабезпечення роботи, що триває від 20 секунд до 5-6 хвилин.

Чинники функціональної та біохімічної економичності визначають співвідношення результату виконання вправи і витрат на його досягнення. Зазвичай економичність пов'язують з енергозабезпеченням організму під час роботи, а оскільки енергоресурси (субстрати) в організмі практично завжди обмежені або за рахунок їх невеликого обсягу, або за рахунок чинників, що ускладнюють їх витрату, то організм людини прагне виконати роботу за рахунок мінімуму енерговитрат. При цьому чим вища кваліфікація спортсмена, особливо у видах спорту, що вимагають прояву витривалості, тим вища економичність виконуваної ним роботи.

Економичність має дві сторони: механічну (або біомеханічну), що залежить від рівня володіння технікою або раціональної тактики змагальної діяльності, та фізіолого-біологічну (або функціональну), яка визначається часткою роботи, виконаної за рахунок енергії окислювальної системи без накопичення молочної кислоти.

Чинники функціональної стійкості дозволяють зберегти активність функціональних систем організму при несприятливих зрушеннях в його внутрішньому середовищі, що зумовлюються роботою (збільшення кисневого боргу, концентрації молочної кислоти в крові тощо). Від функціональної стійкості залежить здатність людини зберігати задані технічні та тактичні параметри діяльності, незважаючи на наростаюче стомлення.

Особистісно-психологічні чинники суттєво впливають на прояв витривалості, особливо в складних умовах. До них відносять мотивацію на досягнення високих результатів, стійкість установки на процес і результати тривалої діяльності, а також такі вольові якості, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка і вміння терпіти несприятливі зміни у внутрішньому середовищі організму, виконувати роботу через «не можу».

Чинники генотипу (спадковості) та середовища. Загальна (аеробна) витривалість також обумовлюється впливом спадкових чинників (коефіцієнт спадковості від 0,4 до 0,8). Генетичний чинник істотно впливає і на розвиток анаеробних можливостей організму. Високі коефіцієнти спадковості (0,62-0,75), виявлені при дослідженні статичної витривалості, для динамічної силової витривалості вплив спадковості та середовища приблизно однаковий.

Спадкові чинники більше впливають на жіночий організм у ході роботи субмаксимальної потужності, а на чоловічий під час роботи помірної потужності.

Спеціальні вправи й умови життя істотно впливають на зростання витривалості. У спортсменів, що займаються різними видами спорту, показники витривалості значно (іноді в 2 рази і більше) перевершують аналогічні результати тих, хто не займається спортом. Наприклад, у спортсменів, що тренуються в бігу на витривалість, показники максимального споживання кисню (МСК) на 80% і більше перевищують середні показники звичайних людей.

Розвиток витривалості відбувається від дошкільного віку і до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності й більше). Найбільш інтенсивний приріст спостерігається у віці 14-20 років.

Методика виховання загальної витривалості. Для розвитку загальної витривалості найчастіше використовуються циклічні вправи тривалістю не менше 15-20 хв, виконані в аеробному режимі. Вони виконуються в режимі стандартного безперервного, змінного безперервного та інтервального навантаження. При цьому дотримуються таких правил:

1. Доступність. Сутність правила полягає в тому, що обсяг навантажень повинен відповідати можливостям спортсменів. Ураховують вік, стать і рівень загальної фізичної підготовленості. В процесі занять протягом певного часу в організмі людини відбуваються зміни фізіологічного стану, тобто організм адаптується до навантажень. Отже, необхідно переглянути доступність навантаження у бік його ускладнення. Таким чином, доступність навантаження передбачає його оптимальний вплив на організм спортсмена без шкоди для здоров'я.

2. Систематичність. Ефективність фізичних вправ, тобто вплив їх на організм людини, багато в чому визначається системою і послідовністю застосовуваних навантажень. Домогтися позитивних змін у вихованні загальної витривалості можливо в тому випадку, якщо чітко дотримуватись вимог щодо чергування навантажень і відпочинку, а також щодо безперервності процесу занять. У роботі з початківцями дні занять фізичними вправами на витривалість повинні поєднуватися з днями відпочинку. При використанні бігових вправ біг повинен поєднуватися з ходьбою, остання є відпочинком перед черговим бігом.

3. Поступовість. Це правило виражає загальну тенденцію систематичного підвищення навантаження. Значних функціональних перебудов в серцево-судинній і дихальній системах можна добитися в тому випадку, якщо навантаження поступово підвищуватиметься. Отже, необхідно знайти міру підвищення навантажень і міру тривалості закріплення досягнутих перебудов у різних системах організму. Використовуючи метод рівномірної вправи, необхідно передусім визначити інтенсивність та тривалість навантаження. Робота здійснюється на пульсі 140-150 уд/хв. Для школярів віком 8-9 років тривалість роботи має становити 10-15 хв; 11-12 років – 15-20 хв; 14-15 років – 20-30 хв.

Із практично здоровими людьми робота здійснюється на швидкості 1 км за 5-7 хв. Для людей, що мають хорошу фізичну підготовку, швидкість коливається в межах 1 км за 3,5-4 хв. Тривалість роботи – від 30 до 60-90 хв.

На заняттях із тренуваними людьми застосовують метод змінної вправи. Його сутність полягає в зміні швидкості на окремих ділянках і використанні стартів і прискорень на окремих ділянках дистанції в поєднанні з рівномірною роботою. Це дозволяє освоювати великі обсяги навантаження при достатньо інтенсивному рівні роботи. Роботу поступово доводять до 120 хв, якщо в цьому є необхідність. Змінна безперервна робота пред'являє підвищені вимоги до серцево-судинної системи, ніж рівномірна. При застосуванні методу змінної безперервної вправи на деяких ділянках дистанції утворюється кисневий борг, який в подальшому на черговому відрізку дистанції повинен бути погашений.

Значний ефект при вихованні загальної витривалості забезпечує метод інтервальної вправи. Анаеробна робота є сильним подразником, що стимулює функціональні перебудови серцевої діяльності. Підвищується споживання кисню, збільшується ударний об'єм крові та ін. Основна складність при застосуванні даного методу полягає в правильному поєднанні навантаження і відпочинку.

Якщо інтенсивність роботи вища від критичної (75-85% від максимуму), а частота пульсу до кінця навантаження 180 уд/хв, то повторна робота застосовується тоді, коли ЧСС знижується до 120-130 уд/хв. Тривалість повторної роботи – 1-1,5 хв, характер відпочинку – активний. Число повторень визначається можливістю підтримання досягнутого рівня МСК (3-5 повторень). Метод повторно-інтервальної вправи практикується в роботі тільки з достатньо кваліфікованими спортсменами. Його застосування понад 2-3 місяці не рекомендовано.

? Питання для самоконтролю

1. Що являють собою силові здібності та яким чином вони проявляються?
2. Які чинники впливають на розвиток силових здібностей людини?
3. Чим відрізняються власне силові здібності від швидкісно-силових?
4. Поясніть різницю між активною та пасивною гнучкістю.
5. Які зовнішні чинники впливають на рівень гнучкості людини?
6. Поясніть різницю між загальною та спеціальною гнучкістю.
7. Які форми швидкісних здібностей існують? Назвіть їх та охарактеризуйте.
8. Поясніть різницю між простою та складною руховою реакцією?
9. Які основні чинники впливають на розвиток швидкісних здібностей у людини?
10. Що таке координаційні здібності? Назвіть три групи координаційних здібностей.
11. Які чинники впливають на розвиток координаційних здібностей? Назвіть щонайменше п'ять із них.
12. Охарактеризуйте розвиток координаційних здібностей у різні вікові періоди.

13. Що таке витривалість? Як її вимірюють у різних видах фізичної діяльності?

14. Поясніть різницю між загальною та спеціальною витривалістю. Наведіть приклади.

15. Які основні біоенергетичні джерела енергії використовуються під час вправ на витривалість?

Тести

1. *Вибухова сила відображає:*

- а) здатність до поступового нарощування сили;
- б) здатність до максимально швидкого розвитку зусилля;
- в) здатність до утримання сили протягом тривалого часу;
- г) здатність до розвитку сили в статичному положенні.

2. *Що таке відносна сила?*

- а) максимальна сила незалежно від ваги тіла;
- б) сила, що проявляється в перерахунку на 1 кг власної ваги;
- в) сила, що вимірюється тільки в статичних вправах;
- г) сила, яка залежить від ваги обтяження.

3. *Для виховання власне силових здібностей використовуються вправи з обтяженнями:*

- а) 10-20% від максимуму;
- б) 30-40% від максимуму;
- в) 70-80% від максимуму;
- г) 90-100% від максимуму.

4. *Що характеризує пасивну гнучкість?*

- а) рухи виконуються за рахунок активної роботи м'язів;
- б) рухи виконуються під впливом зовнішніх сил;
- в) рухи виконуються в умовах підвищеної температури;
- г) рухи виконуються за участю всіх суглобів тіла.

5. *Укажіть чинник, який не впливає на гнучкість:*

- а) час доби;
- б) температура повітря;
- в) кількість води в організмі;
- г) наявність розминки.

6. *У якому віці гнучкість розвивається найбільш інтенсивно?*

- а) 6-7 років;
- б) 9-10 років;
- в) 15-17 років;
- г) після 18 років.

7. *Який темп повторень рекомендований при активних вправах на гнучкість?*

- а) 1 повторення за 3-4 секунди;
- б) 1 повторення за 1 секунду;

- в) 1 повторення за 2 секунди;
- г) 1 повторення за 5-6 секунд.

8. Які здібності не входять до складу першої групи координаційних здібностей?

- а) управління тонічним напруженням;
- б) здатність точно регулювати просторові параметри;
- в) здатність до регулювання часових параметрів;
- г) здатність до диференціювання м'язових зусиль.

9. Який метод є найефективнішим для виховання координаційних здібностей в ігрових видах спорту?

- а) метод варіативної вправи;
- б) метод стандартно-повторної вправи;
- в) ігровий метод;
- г) змагальний метод.

10. У якому віці діти досягають максимального рівня розвитку здатності до утворення нових рухових програм?

- а) 4-6 років;
- б) 7-8 років;
- в) 11-12 років;
- г) 14-15 років.

11. Що є основною характеристикою загальної витривалості?

- а) можливість тривало виконувати роботу високої інтенсивності;
- б) можливість виконувати роботу помірної інтенсивності;
- в) стабільність технічного виконання;
- г) максимальна швидкість на коротких дистанціях.

12. Який метод тренування витривалості передбачає зміну швидкості на окремих ділянках дистанції?

- а) інтервальний метод;
- б) рівномірний метод;
- в) змінний метод;
- г) стартовий метод.

13. Що є головним показником аеробної витривалості?

- а) максимальна швидкість бігу на короткі дистанції;
- б) максимальне споживання кисню;
- в) час виконання силових вправ;
- г) кількість повторень вправ.

14. При якій частоті пульсу після навантаження можна розпочинати повторну роботу за методом інтервального тренування?

- а) 90-100 уд/хв;
- б) 120-130 уд/хв;
- в) 140-150 уд/хв;
- г) 160-170 уд/хв.

СПОРТСМЕНІВ

Мета: *ознайомитись з етапом початкової спортивної підготовки; розглянути особливості етапу попередньої базової підготовки; набутти уявлення про етап спеціалізованої базової підготовки; ознайомитись з основами етапу підготовки до найвищих досягнень; розглянути особливості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей; набутти уявлення про етап збереження вищої спортивної майстерності.*

План

1. Етап початкової спортивної підготовки.
2. Етап попередньої базової підготовки.
3. Етап спеціалізованої базової підготовки.
4. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення).
5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
6. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Ключові терміни та поняття: *багаторічна підготовка, початковий етап, спеціальна базова підготовка, найвищі досягнення, індивідуальні можливості, спортивна майстерність.*

1. Етап початкової спортивної підготовки.

Початковий етап спортивної підготовки є критично важливим для успішного розвитку юних спортсменів. Це фундаментальний період, під час якого закладаються базові навички, відбувається розвиток фізичних якостей і формується міцна основа для подальшого вдосконалення. Від того, наскільки раціонально буде побудована ця початкова підготовка, залежить подальша спортивна кар'єра.

1. Гармонійний фізичний розвиток.

Основне завдання на початковому етапі полягає в гармонійному розвитку всіх фізичних якостей спортсмена. Це включає зміцнення здоров'я, розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості та координації. Важливо забезпечити правильне фізичне виховання, як через тренувальний процес, так і через загальні умови життя.

2. Різнобічна підготовка.

Підготовка спортсменів на початковому етапі характеризується широким використанням різноманітних засобів і методів. Вона охоплює застосування напрацювань різних видів спорту, рухливих ігор та ігрових методів тренувань. Мета цього етапу – сформувати широкий спектр рухових навичок і технічних умінь.

3. Навчання техніки.

На початковому етапі важливо навчити техніки обраного виду спорту, а також підготовчих і спеціальних вправ. Проте не слід намагатися стабілізувати

техніку рухів на цьому етапі. Юний спортсмен має освоїти широкий спектр рухових дій, які стануть основою для подальшого технічного вдосконалення.

4. Виключення надмірних навантажень.

На цьому етапі не повинно бути великих фізичних і психологічних навантажень. Одноманітні, монотонні тренування можуть швидко призвести до втоми та зниження інтересу до спорту. Важливо забезпечити різноманітність у тренувальному процесі.

5. Уникнення ранньої спеціалізації.

Раннє занурення в специфіку одного виду спорту, так званий метод «ранньої спеціалізації», не дає відчутних переваг у досягненні вищих результатів. Юні спортсмени, які рано досягають високих результатів, часто вигорають психологічно або мають проблеми зі здоров'ям. Рання спеціалізація також обмежує руховий потенціал спортсмена, що може негативно вплинути на його кар'єру.

6. Формування міцного аеробного фундаменту.

Особливо важливо забезпечити розвиток аеробних можливостей організму. Це дозволить юним спортсменам краще переносити тренувальні навантаження і швидше відновлюватися після них. Аеробна база є ключовою для довгострокового спортивного вдосконалення та підвищення витривалості.

7. Залучення до різних видів спорту.

Доцільно на початковому етапі дати можливість молодому спортсменові спробувати свої сили в різних видах спорту. Це дозволить йому визначити свою природну схильність до певних видів активності та свідомо обрати той напрям, який найкраще відповідає його можливостям.

Початковий етап багаторічної підготовки закладає фундамент для подальшого вдосконалення спортсмена. Основний акцент робиться на різнобічній фізичній підготовці, зміцненні здоров'я та оволодінні широким спектром рухових навичок. Уникнення ранньої спеціалізації, розвиток аеробної бази та збереження різноманітності тренувального процесу – ключові принципи, які допоможуть спортсменам досягти високих результатів у майбутньому.

2. Етап попередньої базової підготовки.

Етап різнобічної підготовки відіграє ключову роль у формуванні фундаменту для подальшого спортивного вдосконалення молодих спортсменів. Основними завданнями цього етапу є всебічний розвиток фізичних можливостей, зміцнення здоров'я, корекція недоліків у фізичному розвитку та підготовці, а також створення міцного рухового потенціалу.

1. Різнобічний розвиток фізичних можливостей.

На цьому етапі підготовки важливо досягти гармонійного розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Зміцнення здоров'я та розвиток загальної фізичної підготовленості дозволяють юним спортсменам підготуватися до подальших спеціалізованих тренувань.

2. Оволодіння різними руховими навичками.

Одним із головних завдань є створення рухового потенціалу, що передбачає набуття різних рухових навичок. Це включає вправи, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації. Завдяки цьому юні спортсмени розвивають багатофункціональні навички, які стають основою для вдосконалення в обраному виді спорту.

3. Формування стійкої зацікавленості.

На етапі різнобічної підготовки важливим є формування у спортсменів стійкої мотивації та інтересу до довготривалого спортивного вдосконалення. Це дозволяє уникнути передчасного професійного вигорання та зберегти ентузіазм до тренувального процесу на наступних етапах.

4. Уникнення надмірної спеціалізації.

Використання різнобічних тренувальних методик і невеликих обсягів спеціальних вправ є більш ефективним для розвитку молодих спортсменів на цьому етапі, ніж глибока рання спеціалізація. Прагнення збільшити кількість спеціально-підготовчих вправ і досягти розрядних нормативів у підлітковому віці може забезпечити швидке підвищення результатів, але це часто негативно впливає на довгострокове вдосконалення спортивної майстерності.

5. Технічне вдосконалення.

Важливим аспектом на цьому етапі є побудова технічного вдосконалення на різноманітному матеріалі обраного виду спорту. Це допомагає спортсменам оволодіти технікою багатьох спеціально підготовчих вправ, що дає змогу в подальшому швидко засвоїти техніку в обраному виді спорту відповідно до їх морфофункціональних можливостей. Такий підхід сприяє розвитку здатності варіювати технічні параметри залежно від умов змагань і стану спортсмена.

6. Розвиток швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

Особлива увага приділяється розвитку таких якостей, як швидкість, координація і гнучкість. Ці елементи є ключовими в багатьох видах спорту, особливо в тих, де потрібна висока точність рухів і реакцій.

7. Обмеження інтенсивних навантажень.

У зв'язку з природним темпом приросту фізичних здібностей у молодих спортсменів на цьому етапі не рекомендується використовувати надмірно інтенсивні тренувальні засоби. Виконання вправ із високою інтенсивністю та короткими паузами, участь у відповідальних змаганнях або тренування з великими навантаженнями може бути передчасним і навіть шкідливим для спортсмена, оскільки організм ще не готовий до таких умов.

Етап різнобічної підготовки спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей, рухових навичок та здоров'я молодих спортсменів. Це є основою для подальшої спеціалізації та підвищення спортивної майстерності. Важливим аспектом цього етапу є збереження інтересу до тренувального процесу, уникнення надмірних навантажень та ранньої спеціалізації, що допоможе закласти міцний фундамент для досягнення високих результатів у майбутньому.

3. Етап спеціалізованої базової підготовки.

На етапі спеціальної базової підготовки відбувається визначення майбутньої спортивної спеціалізації, і цей процес тісно пов'язаний з різнобічною підготовкою спортсмена через тренування у суміжних видах спорту. Наприклад, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку можуть тренуватися в шосейних гонках, а майбутні марафонці – на більш коротких дистанціях. Така система тренування допомагає спортсменам закласти фундамент для подальшого вдосконалення у своїй спеціалізації.

1. Вибір спеціалізації через суміжні дисципліни.

На цьому етапі не відбувається миттєвого заглиблення в конкретну спеціалізацію. Спортсмени часто проходять через тренування в суміжних номерах програми. Це дозволяє створити широку базу для подальшого вдосконалення й досягнення результатів в обраній дисципліні. Так, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку тренуються в шосейних гонках, а майбутні марафонці проходять підготовку в бігу на коротші дистанції.

2. Розвиток функціональних можливостей без надмірних навантажень.

Широко використовуються тренувальні засоби, які підвищують функціональний потенціал спортсмена без необхідності виконання великого обсягу роботи, максимально наближеної до характеру змагальної діяльності. Це дозволяє ефективно готувати організм до майбутніх навантажень, не перевантажуючи його на початковому етапі підготовки.

3. Підготовка до підвищених навантажень у майбутньому.

Найбільш напружені спеціалізовані тренувальні навантаження заплановані на етапі підготовки до вищих досягнень. Це дозволяє поступово готувати організм спортсмена до подальшого підвищення інтенсивності тренувань.

4. Обережність у роботі зі спринтерами та в складнокоординаційних видах спорту.

У таких видах спорту, як спринтерські дистанції або швидко-силові й важкокоординаційні дисципліни, великі обсяги роботи, спрямовані на підвищення аеробних можливостей, вимагають обережності. Хоча для спортсменів віком 13-16 років це може бути корисним, оскільки вони здатні легко впоратись із цим навантаженням, це не завжди підходить для всіх спортсменів, особливо тих, хто схильний до прояву швидкісної та силової витривалості.

5. Формування аеробної бази.

Незалежно від майбутньої спеціалізації спортсменам необхідно створити міцну аеробну базу. Це є основою для подальшого виконання великих обсягів спеціалізованої роботи, підвищення здатності організму до подолання високих навантажень і ефективного відновлення після них. Для спортсменів, які схильні до видів спорту, пов'язаних із витривалістю, цей підхід є надзвичайно важливим.

6. Високе тренувальне навантаження з урахуванням спеціалізації.

Для спортсменів, які мають схильність до швидко-силової та складнокоординаційної діяльності, базовий етап підготовки вже характеризується високим рівнем тренувальних навантажень, враховуючи

майбутню спеціалізацію. Вони вже на цьому етапі працюють над вдосконаленням своїх швидкісних, силових і координаційних здібностей.

Етап спеціальної базової підготовки є вирішальним для закладання основних фізичних і функціональних можливостей спортсмена. Цей етап характеризується багатоаспектним підходом, спрямованим на розвиток широкої аеробної бази, яка стане основою для подальшого підвищення спеціалізації. При цьому важливо враховувати майбутню спеціалізацію спортсмена, особливо якщо він має схильність до швидкісно-силових або витривалих дисциплін, адже це визначає характер і обсяги тренувальних навантажень.

4. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення).

На цьому етапі розвитку спортивної майстерності ключовим є досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту та видах змагань. Спортсмени зосереджуються на спеціалізації та поглибленому тренуванні, що дозволяє реалізувати їх потенціал на повну силу. Значне збільшення обсягу спеціальних засобів підготовки та змагальної практики спрямоване на максимальне використання адаптаційних можливостей організму.

1. Збільшення спеціалізованої підготовки.

На цьому етапі частка спеціальних засобів у тренувальному процесі значно збільшується. Спортсмени приділяють більше уваги конкретним навичкам та технічним аспектам, які мають безпосередній вплив на їхні результати у змаганнях. Основна мета – досягти й підтримати максимальну адаптацію організму до навантажень.

2. Різке зростання змагальної практики.

Змагальна діяльність стає основним компонентом тренувального процесу. Часта участь у змаганнях дозволяє спортсменам поліпшити свої навички та досягати нових вершин. Це також допомагає швидше адаптуватися до стресових ситуацій і розвинути психологічну стійкість.

3. Максимальна інтенсивність тренувального процесу.

Загальна величина обсягу й інтенсивності тренувальної роботи досягає свого піку. Тренувальні заняття можуть включати великі навантаження, а кількість занять на тиждень може становити 15-20 або більше. Такий інтенсивний режим допомагає підготувати організм до пікових навантажень у змаганнях та досягнення найвищих результатів.

4. Поєднання пікової форми та максимальних навантажень.

Особливістю цього етапу є збіг періоду максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів із періодом найінтенсивніших і найскладніших координаційних навантажень. Цей чинник є ключовим для досягнення максимально можливих результатів. Якщо таке поєднання не забезпечене, результати можуть виявитись значно нижчими від очікуваних.

5. Індивідуалізація тренувального процесу.

Підготовка спортсменів на цьому етапі враховує не тільки специфіку конкретного виду спорту, але й особливості різних типів змагань у межах одного виду. Наприклад, у спортивних іграх або багатоборствах, де високий

рівень результативності залежить від великої кількості технічних, тактичних і психологічних компонентів, шлях до досягнення вищої майстерності є тривалим і складним. Це вимагає глибокого розуміння багатогранних процесів розвитку майстерності, а також систематичної роботи над кожною з її складових.

6. Психологічна та тактична підготовка.

На цьому етапі також значно збільшується обсяг спеціального психологічного та тактичного тренування. Спортсменам потрібно не лише бути фізично готовими до змагань, але й демонструвати високу стресостійкість, стратегічне мислення та здатність до швидкої адаптації до мінливих умов змагань.

Етап максимальних досягнень вимагає високого рівня спеціалізації, інтенсивного тренувального процесу та постійної участі в змаганнях. Цей етап спрямований на досягнення найвищих результатів шляхом використання всіх доступних засобів для активізації адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Успішна реалізація цього етапу залежить від правильної організації тренувального процесу, поєднання пікових навантажень з оптимальними періодами відпочинку, а також від уваги до індивідуальних особливостей спортсмена та специфіки виду спорту.

5. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На цьому етапі тренувальна підготовка спортсменів набуває виключно індивідуального характеру, що пов'язано з багаторічним досвідом і необхідністю адаптації до нових фізіологічних умов організму. Основною метою є підтримання або незначне підвищення досягнутих результатів шляхом оптимізації тренувального процесу та використання прихованих резервів організму.

1. Підвищення результативності за рахунок якісних аспектів підготовки.

У цей період основний акцент робиться на підвищенні результативності за рахунок поліпшення якісних характеристик системи спортивної підготовки. Обсяги тренувальних навантажень та змагальної діяльності можуть стабілізуватися на рівні, досягнутому на попередньому етапі, або бути незначно змінені – збільшені або зменшені на 5-10%. Важливо зазначити, що інтенсивність тренувань більше не може підвищуватись так швидко, як на попередніх етапах, через природні вікові обмеження та наслідки накопичених травм.

2. Виявлення прихованих резервів.

Головне завдання цього етапу – пошук та використання прихованих резервів організму, які можуть підвищити спортивну результативність. Це стосується не тільки фізичної підготовленості, але й техніко-тактичних і психологічних аспектів. У міру того, як фізична форма поступово знижується через вікові зміни, важливо підвищувати якість тактичної та психологічної підготовки спортсмена. Це дає можливість компенсувати недоліки у фізичній підготовці та підтримувати високі результати.

3. Акцентування уваги на тактичній та психологічній підготовці.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку тактичної та психологічної підготовленості спортсмена. Досвід, накопичений за роки змагань і тренувань, дозволяє глибше аналізувати суперників, вивчати їх сильні та слабкі сторони, розробляти індивідуальні стратегії боротьби. Це має вирішальне значення в таких видах спорту, як єдиноборства та командні ігри, де знання тактичних маневрів і психологічна стійкість можуть бути ключовими чинниками успіху.

4. Аналіз суперників і власного досвіду.

Одним із важливих аспектів підготовки на цьому етапі є вивчення суперників. Це стосується не лише їх фізичних можливостей, але й психологічних характеристик, тактичних уподобань та стилю гри. Особливо важливо звертати увагу на знання сильних і слабких сторін основних конкурентів, а також на своєчасну адаптацію до їх стратегії під час змагань. У командних видах спорту знання індивідуальних особливостей своїх партнерів є ще одним важливим чинником. Уміння використовувати сильні сторони партнерів і згладжувати їх недоліки сприяє успішній реалізації командних завдань.

5. Психологічна підготовка й тактична гнучкість.

На цьому етапі психологічна підготовка стає ключовою ланкою в підтриманні високих результатів. Вона включає роботу з концентрацією уваги, стресостійкістю, впевненістю в своїх силах та вмінням швидко адаптуватися до змін у змаганнях. Окрім того, тактична гнучкість дозволяє спортсмену адаптувати свою стратегію залежно від умов змагань, що є особливо важливим у командних видах спорту та єдиноборствах.

6. Використання сильних сторін команди.

У спортивних іграх важливо вивчати індивідуальні особливості партнерів по команді та будувати тактику гри, враховуючи їх сильні сторони. Вміння адаптуватися до дій своїх товаришів, розуміння їх стилю гри та можливостей дозволяє уникати помилок і створювати ефективні командні стратегії. Це підвищує загальний рівень команди та дозволяє досягати високих результатів навіть при зниженні фізичних показників окремих гравців.

На етапі збереження вищої спортивної майстерності спортсмен фокусується на пошуку нових можливостей для зростання, адаптації до вікових змін і оптимізації тренувального процесу. Акцент робиться на якісних аспектах підготовки, що включають тактичну та психологічну складові, пошук прихованих резервів організму та вивчення суперників.

6. Етап збереження вищої спортивної майстерності.

Цей етап у спортивній кар'єрі характеризується індивідуалізованим підходом до підготовки, враховуючи його особисті потреби, фізіологічний стан і досвід попередніх років тренувань. На цьому етапі відбувається значний перехід від інтенсивного зростання фізичних показників до підтримання досягнутого рівня, враховуючи вікові зміни та накопичену стомленість організму.

1. Індивідуальний підхід.

Тривалий тренувальний досвід дозволяє тренерам і спортсменам детально вивчити особливості організму спортсмена, зокрема його фізичні та психологічні сильні та слабкі сторони. Це дає можливість розробити індивідуальну стратегію тренувань, яка враховує найбільш ефективні методи та засоби підготовки. Індивідуальний план тренувань дозволяє підтримувати високий рівень спортивних результатів без надмірного навантаження на організм.

2. Вікові зміни та адаптаційні можливості організму.

Із віком організм зазнає природних змін, таких як зниження функціональних можливостей серцево-судинної, нервової та м'язової систем. Знижується швидкість відновлення після навантажень, а також можливість до адаптації під час інтенсивних тренувань. Високий рівень тренувальних навантажень на попередніх етапах підготовки, зокрема в молодшому та середньому віці, може спричинити додаткові труднощі у підтриманні пікової форми через накопичені мікротравми та наслідки серйозних ушкоджень.

3. Пошук нових резервів для підтримання спортивної майстерності.

В умовах зниження функціонального потенціалу організму стає важливим завданням пошук нових шляхів підвищення або хоча б збереження рівня спортивної майстерності. Це можуть бути зміни в плануванні навантаження, використання більш ефективних методів відновлення, корекція харчування та застосування інноваційних методів у тренувальному процесі, таких як психомоторна підготовка або техніка візуалізації. Особлива увага приділяється профілактиці травм і відновленню після них.

4. Зниження тренувальних навантажень.

Оскільки організм не може витримувати ті ж самі навантаження, що й у молодшому віці, знижується інтенсивність тренувань. Це допомагає запобігти травмам і зберегти фізичне та психічне здоров'я спортсмена. Проте зниження навантажень не означає зменшення ефективності тренувань, адже з правильним підходом можна підтримувати високий рівень спортивної майстерності, мінімізуючи ризики.

5. Психологічна підтримка.

Психологічна складова на цьому етапі є надзвичайно важливою. Зниження фізичної потужності може негативно вплинути на мотивацію спортсмена. Тому психологічна підтримка з боку тренерів, спортивних психологів і самого спортсмена є вирішальною для збереження позитивного мислення, концентрації на досягненні цілей та пошуку нових викликів у кар'єрі.

6. Управління спортивною кар'єрою.

Цей етап також часто є періодом, коли спортсмен починає замислюватися про завершення кар'єри або поступовий перехід до інших видів діяльності у спорті, наприклад, тренерської роботи, роботи з молодими спортсменами або участі в спортивному адмініструванні. Управління кар'єрою стає важливим аспектом для забезпечення плавного освоєння нових ролей та підтримання високої якості життя після завершення активної спортивної діяльності.

Таким чином, етап збереження вищої спортивної майстерності вимагає особливої уваги до індивідуальних потреб спортсмена, його фізіологічних

можливостей та психічного стану. Комплексний підхід, що включає розуміння вікових змін, корекцію навантажень та підтримку з боку команди фахівців, дозволяє спортсменам залишатись на піку своєї майстерності якомога довше.

? Питання для самоконтролю

1. Яка основна мета початкового етапу спортивної підготовки?
2. Окресліть завдання, які стоять перед тренером і спортсменом на початковому етапі.
3. Чому важливо уникати значних фізичних навантажень на початковому етапі підготовки?
4. Які принципи має враховувати тренер під час технічного вдосконалення юних спортсменів?
5. Які негативні наслідки може мати рання спеціалізація спортсменів?
6. Що включає в себе етап попередньої базової підготовки?
7. Як змінилося ставлення до обсягу спеціальних вправ на етапі попередньої базової підготовки?
8. Окресліть завдання, які стоять на етапі спеціалізованої базової підготовки.
9. Як відрізняються підходи до тренувань на етапах підготовки до найвищих досягнень та максимізації індивідуальних можливостей?
10. Які чинники впливають на збереження вищої спортивної майстерності?

Тести

1. *Яка основна мета початкового етапу підготовки?*
 - а) розвиток спеціальних навичок;
 - б) гармонійний фізичний розвиток;
 - в) висока конкуренція.
2. *На якому етапі спортсмени починають спеціалізуватись в обраному виді спорту?*
 - а) початкова підготовка;
 - б) попередня базова підготовка;
 - в) спеціалізована базова підготовка.
3. *Які з наведених завдань є основними на етапі попередньої базової підготовки?*
 - а) розвиток витривалості;
 - б) зміцнення здоров'я та різнобічний розвиток;
 - в) вивчення техніки конкретного виду спорту.
4. *Який підхід рекомендується на етапі спеціалізованої базової підготовки?*
 - а) збільшення обсягу роботи без обмежень;
 - б) підвищення функціонального потенціалу з помірним навантаженням;
 - в) суворі спеціалізація в обраному виді спорту.

5. Які тренувальні методи повинні бути застосовані на етапі підготовки до найвищих досягнень?

- а) низька інтенсивність і обсяг;
- б) висока інтенсивність та велика змагальна практика;
- в) тільки технічні тренування.

6. На якому етапі важливо знайти приховані резерви організму спортсмена?

- а) етап попередньої підготовки;
- б) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- в) етап початкової підготовки.

7. Який з перелічених нижче чинників є важливим для збереження вищої спортивної майстерності?

- а) стандартизація тренувальних навантажень;
- б) індивідуальний підхід до тренування;
- в) підвищення навантажень на всіх етапах.

8. Яка основна проблема ранньої спеціалізації?

- а) швидке зростання результатів;
- б) висока психологічна втома та ризик травм;
- в) поліпшення технічних навичок.

9. Який підхід рекомендується на етапі початкової підготовки?

- а) стабілізація техніки рухів;
- б) різнобічна технічна база;
- в) зосередження на одному виді спорту.

10. Які завдання вирішуються на етапі спеціалізованої базової підготовки?

- а) розвиток технічних навичок в одному виді спорту;
- б) оволодіння руховими навичками, що відповідають специфіці майбутньої спеціалізації;
- в) підвищення обсягу фізичних навантажень без спеціалізації.

ГЛОСАРІЙ

Абсолютна сила – максимальна сила, яку виявляє людина у будь-якому русі незалежно від ваги її тіла. Абсолютна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Адаптація – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень.

Активний відпочинок – діяльність, яка передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлювальних процесів.

Амплітуда – розмах коливального руху, найбільше відхилення тіла або його частин від положення рівноваги.

Варіативність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх корегувати залежно від умов змагальної боротьби.

Вибухова сила – здатність людини у ході виконання рухової дії досягати максимальних показників сили за найкоротший проміжок часу.

Визначальна ланка техніки рухів – найважливіша частина певного способу вирішення рухового завдання.

Витривалість – здатність людини витримувати фізичне напруження та протистояти втомі в процесі виконання м'язової роботи без зниження її ефективності.

Виховання фізичних якостей – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Відкладений (слідовий) тренувальний – зміни, що відбуваються в організмі у пізніх фазах відновлення (після тренування, протягом наступних днів).

Відновлення – сукупність зворотних змін, які відбуваються після припинення фізичних вправ у діяльності функціональних систем, що забезпечували їхнє виконання. Розрізняють поточне (у ході виконання вправ), швидке (відразу після припинення роботи (період повернення кисневого боргу), віддалене відновлення (протягом тривалого часу після виконання тренувального навантаження) та стрес-відновлення (після хронічних перенапружень)

Відносна сила – сила, яку виявляє людина з розрахунку на 1 кг власної ваги. Відносна сила використовується для оцінки рівня розвитку власне силових здібностей.

Втома – спричинене роботою тимчасове зниження працездатності, що проявляється у суб'єктивному відчутті. Розрізняють розумову, сенсорну, емоційну, фізичну втому.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Гомеостаз – підтримування динамічної сталості внутрішнього середовища організму за рахунок пристосувальних (адаптивних) реакцій, спрямованих на усунення зовнішніх або внутрішніх чинників, що порушують цю сталість.

Гра – форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки й культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості).

Доза навантаження – певна величина навантаження, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності.

Дозування навантаження – чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження.

Економічність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про раціональність використання енергії при їхньому виконанні, доцільність використання часу та простору.

Ефективність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про відповідність їхнього виконання завданням, що вирішуються, високим кінцевим результатам, рівню фізичної, технічної, психологічної та іншим видам підготовленості.

Загальна витривалість – сукупність функціональних можливостей організму, які зумовлюють здатність людини тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності без зниження її ефективності.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, всебічної рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Загальна фізична підготовка спортсмена – процес, який спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності.

Загальнорозвивальні вправи – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки та спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Засоби фізичного виховання та спортивного тренування – основні: фізичні вправи (зміст фізичних вправ, форма фізичних вправ), допоміжні: оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода), гігієнічні чинники (режим, харчування, громадська й особиста гігієна).

Здібності – сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам і вимогам до певної діяльності та забезпечують успішне її виконання.

Здоров'я – стан організму людини, коли функції всіх її органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем та відсутні хворобливі зміни.

Концентрація фізичних якостей – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

Координаційна витривалість – здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко-тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості.

Координаційні здібності – здатність доцільно будувати (формувати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати

вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання).

Максимальна сила – здатність людини до прояву найвищих можливостей при максимальному довільному м'язовому скороченні.

Метод – сукупність прийомів, які використовуються для вирішення конкретних рухових завдань.

Методи спортивного тренування – способи застосування основних засобів тренування та сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена й тренера.

Методика – своєрідна програма (або система засобів) підбору фізичних вправ, що використовуються в навчанні та тренуванні.

Методичний прийом – структурна складова методу; спосіб вирішення конкретного завдання в конкретних умовах навчання.

Перевтома – стійкі функціональні порушення у результаті надмірної втоми, що не зникають при відпочинку.

Підготовчі вправи – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Працездатність – потенційна здатність людини протягом певного часу виконувати роботу заданої величини.

Процес стомлення – сукупність змін, що відбуваються у різних органах, системах та організмі в цілому під час виконання фізичної роботи і призводять зрештою до неможливості її продовження.

Результативність техніки – комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Рівновага – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну та динамічну рівновагу.

Розвиток фізичних здібностей – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

Рухливість – здатність виконувати великий обсяг рухів з ефективним використанням власних анатомо-фізіологічних даних, які знаходяться у прямій залежності від еластичності сполучних тканин, сухожилків і м'язів, а також від стану нервової системи, що впливає на працездатність м'язів та регулює їхні координаційні функції.

Рухова дія – цілеспрямований прояв людиною рухової активності, за допомогою якої вирішуються рухові завдання.

Рухова навичка – оптимальний рівень володіння технікою дії, який характеризується автоматизованим (під мінімальним контролем свідомості) управлінням рухами, високою стійкістю та надійністю виконання.

Рухова реакція – усвідомлена рухова дія у відповідь на певний сигнал. Розрізняють прості та складні рухові реакції.

Рухові здібності – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, а також загальна і спеціальна витривалість.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

Силова витривалість – здатність людини виконувати силову роботу протягом тривалого часу; здатність протидіяти втомі, що спричинена відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість.

Силова спритність – здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

Силові здібності – комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила». Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість).

Складні рухові реакції – відповідь певною руховою дією з низки можливих на один із декількох сигналів (реакція вибору); адекватна рухова дія у відповідь на об'єкт, що рухається (реакція на об'єкт, що рухається).

Спеціальна витривалість – здатність протистояти фізичній втомі у різних видах рухової діяльності. До спеціальної витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ін.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретному виді діяльності (професії, спорті та ін.) і передбачає спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

Спорт – власне змагальна діяльність, специфічною формою якої є система змагань, що історично склалася в галузі фізичної культури як спеціальна сфера виявлення та уніфікованого порівняння людських можливостей (у вузькому розумінні); власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні стосунки, норми і досягнення у сфері цієї діяльності (у широкому розумінні); дієвий чинник фізичного виховання, одна із основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних

видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного й естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення та розширення міждержавних, міжрегіональних зв'язків (як багатогранне суспільне явище).

Спортивна форма – оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

Спортивне вдосконалення – педагогічний процес, який забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне досягнення – показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, що виражається у конкретних результатах (еталон реалізованих людських можливостей, який стимулює подальше розширення їх меж).

Спортивне тренування – спеціалізований педагогічний процес, який будується на системі вправ і спрямований на управління спортивним удосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів.

Спортивно-тактична підготовка – педагогічний процес, який спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної змагальної діяльності. Розрізняють загальну тактичну та спеціальну спортивно-тактичну підготовку.

Спортивно-технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння спортсменом системою рухів (технікою виду спорту), що відповідає особливостям певної спортивної дисципліни і сприяє досягненню високих спортивних результатів. Розрізняють загальну технічну та спеціальну спортивно-технічну підготовку.

Спритність – здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в мінливих умовах.

Техніка руху – найбільш раціональний спосіб виконання фізичної вправи.

Техніка фізичних вправ – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Технічні засоби – пристрої, системи, комплекси, апаратура, що застосовуються для тренувального впливу на різні органи та системи організму, для навчання і вдосконалення рухових дій, а також отримання інформації у

процесі навчально-тренувальних занять із метою підвищення їхньої ефективності.

Фізична культура – складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей особистості.

Фізична підготовка – професійна спрямованість фізичного виховання, тобто процес розвитку фізичних здібностей та рухових навичок з урахуванням вимог виду діяльності.

Фізична підготовка спортсмена – педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що створює сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін (компонентів) підготовки. Розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки, який відображається у визначеному рівні розвитку фізичних якостей, формуванні рухових умінь і навичок, що необхідні для успішного виконання тієї чи іншої діяльності.

Фізичне вдосконалення – оптимальний рівень фізичної підготовки людини до праці та захисту держави.

Фізичне виховання – діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань шляхом використання системи фізичних вправ.

Фізичне здоров'я – стан організму людини, при якому оптимально використовуються його захисні й адаптивні механізми; протистояння негативному впливу середовища.

Фізичне навантаження – вплив фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію його функціональних систем.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій організму людини під впливом умов життя та виховання.

Фізичні здібності – відносно стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів і систем організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухової дії.

Фізичні якості – вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Швидкісна витривалість – здатність зберігати відносно високий темп руху протягом тривалого часу.

Швидкісна сила – здатність людини до мобілізації свого функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий проміжок часу.

Швидкісні здібності – можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні (швидкість реакції, швидкість окремого руху, частота (темп) рухів) і комплексні (швидкість виконання рухових дій загалом, здатність за найкоротший проміжок часу розвивати максимальну швидкість та довготривало підтримувати її) форми прояву швидкісних здібностей.

Швидкісно-силові здібності – здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Швидкість – здатність людини здійснювати рухові дії із мінімальною для даних умов затратою часу.

Швидкість рухових реакцій – здатність миттєво реагувати в ситуаціях, що вимагають термінових рухових реакцій (характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху).

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Боднарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ : Олімпійська література, 2005. 304 с.
2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Київ : Олімпійська література, 2008. 400 с.
3. Воробйов М. І., Круцевіч Т. Ю. Практика в системі фізичної освіти. Київ : Олімпійська література, 2006. 192 с.
4. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р. Хіменес та ін.; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
5. Єднак В. Д., Іваськів С. М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль : ТНПУ, 2010. 206 с.
6. Жданова О. М., Чеховська Л. Я. Основи управління сферою фізичної культури і спорту : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 244 с.
7. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О. М. Бурла та ін. 2-е вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.
8. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця : «Планер», 2017. 191 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Київ, 2019. 159 с.
11. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навчальний посібник. Вінниця : «Планер», 2007. 273 с. URL: <http://surl.li/ufozft>
12. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URL: <http://surl.li/ftxdht>
13. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Загальна теорія підготовки спортсменів : методичні рекомендації. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 73 с.
14. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : закономірності функціонування та розвитку. Київ : Олімпійська література, 2007. 216 с.
15. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
16. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова КМУ від 4.11.2020 р. № 1089. URL: <http://surl.li/gzbyur>
17. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>
18. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія та практика : підручник. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан. 2009. 672 с.

19. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Київ : Кондор, 2016. 542 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 382 с.
21. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 446 с.
22. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч. 1. 272 с.
23. Шкрептії Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ : Олімпійська література, 2005. 257 с.
24. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material) / Khrystyna Khimenes, Mykhailo Lynets, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Yaroslav Galan. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16, is. 2. P. 392–396.

Навчальне видання
(українською мовою)

Укладачі:

Пономарьов Валентин Олександрович
Петров Василь Олексійович
Воронкова Тетяна Володимирівна

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Курс лекцій
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
спеціальності «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійної програми «Спорт»

Рецензент *С. І. Караулова*
Відповідальний за випуск *М. В. Маліков*
Коректор *Н. В. Мацюх*