

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і методика дитячо-юнацького спорту**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Гейтенко В.В. канд. пед. наук, старший викладач  
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

## 1.Лекції.

### Лекція 1. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна.

#### План

1. Об'єкт і предмет викладання. Процес підготовки юних спортсменів як об'єкт «Теорії і методики дитячого і юнацького спорту». Основний зміст і структура навчального предмета.

2. Загальні закономірності підготовки юних спортсменів як предмет викладання (система підготовки юних спортсменів, методика навчання і тренування юних спортсменів, методика виховної роботи з юними спортсменами).

3. Характеристика основних напрямків дослідження теорії і методики дитячо-юнацького спорту (система дитячо-юнацького, резервного та спорту вищих досягнень у загальній системі спорту, відбір, орієнтація, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки юних спортсменів).

#### **1. Об'єкт і предмет викладання. Процес підготовки юних спортсменів як об'єкт «Теорії і методики дитячого і юнацького спорту».**

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика дитячо-юнацького спорту» є: сучасні уявлення вітчизняних та закордонних спеціалістів про стратегію спортивної підготовки юних спортсменів, а також принципи відбору, фізичної підготовки, розвиток окремих фізичних якостей, оцінки рівня фізичної підготовленості, організації та проведення змагань серед юнаків і підлітків, які своєю системою заліків дозволяють уникнути ранньої спеціалізації і дають можливість змагатися дітям з різним рівнем підготовленості.

Предметом вивчення дисципліни є також основи гігієни медико-біологічного забезпечення дитячого і юнацького спорту.

Теорія спорту збагатилася великою кількістю наукових даних, котрі дозволяють здійснювати спортивну підготовку дітей та підлітків з урахуванням особливостей розвитку зростаючого організму і охоплюють не тільки організм в цілому, але й розвиток окремих його систем, що так чи інакше відчують на собі вплив тренувальних та змагальних навантажень.

Спортивний тренер, який працює з дітьми та підлітками, повинен володіти значним обсягом знань з педагогіки, фізіології, психології та інших наукових дисциплін. Ці знання повинні відображати інформацію не тільки про віковий стан розвитку юного спортсмена, але й кожного окремого віку, як хлопчиків так і дівчат.

У системі спортивної підготовки на початковому етапі раніше від усіх вирішуються питання оцінки загальної спортивної обдарованості, властивої спортсменам, високого класу незалежно від виду спорту. Будь-який рівень розвитку спортивної обдарованості дозволяє досягнути успіху в спорті. Однак

олімпійські медалі можуть завоювати тільки спортсмени, які мають високі показники як загальної, так і спеціальної спортивної обдарованості.

Навчально-тренувальний процес вимагає знань у сфері технології тренувальних навантажень відповідно до віку, володіння методами та формами організації занять, уміння оцінювати стан юного спортсмена та вносити корективи до змісту педагогічного впливу. Спорт – це ігрова, змагальна діяльність, тільки радісний стан спортсмена, позитивні емоції, правильний та умілий педагогічний вплив можуть викликати та підтримувати бажання тренуватися кожного дня, брати участь у змаганнях, навіть якщо Вони не приносять переможних очок. Особливе місце у спортивній підготовці займає змагальна діяльність, в якій по суті проходить перевірку «на міцність» не тільки юний спортсмен як особистість, але і його тренер, вихователь.

Змагальна діяльність вимагає серйозної спортивної підготовки як фізичної, так і психологічної. До неї готуються не тільки в процесі навчально-тренувальних занять, але й в повсякденному житті, суворо дотримуючись вимог режиму дня, харчування, відновлення.

Сучасний спорт дітей та підлітків побудований на досить суворому взаємозв'язку діяльності: тренер – юний спортсмен – сім'я. Така співдружність приводить до успіхів у спорті, сприяє досягненню високих спортивних результатів. Теорія та практика спортивної підготовки дітей та підлітків мають не тільки свою історію, але й велике майбутнє, тому що спорт виховує, змушує мислити та аналізувати, зміцнює здоров'я, загартовує волю та характер, що, в кінцевому підсумку, визначає майбутній розвиток нації.

## **2. Загальні закономірності підготовки юних спортсменів як предмет викладання.**

Спортивна підготовка передбачає багаторічний процес удосконалення спортсмена в обраному виді спорту. Протягом багаторічного процесу забезпечується формування і удосконалення необхідних вмінь і навичок у поєднанні з розвитком фізичних якостей і виховання вольових і моральних якостей.

Спортивна підготовка включає:

- систему тренувань;
- систему змагань;
- систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності [6, 10].

Спортивне тренування здійснюється: під безпосереднім (опосередкованим) керівництвом тренера; за певною програмою (планом); з визначеним контингентом; за фіксованим розкладом.

Під час тренування здійснюється загальна і спеціальна підготовка спортсмена. **Загальна підготовка** сприяє різносторонньому розвитку,

збагаченню знаннями, вміннями і навичками. Зміст загальної спортивної підготовки залежить від специфіки обраного виду спорту.

**Спеціальна підготовка** спрямована на засвоєння спеціальних вмінь і навичок і удосконалення фізичних якостей відносно обраного виду спорту. У процесі загальної і спеціальної підготовки спортсмен підвищує рівень фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості.

Загальна і спеціальна підготовка переважно здійснюється через використання фізичних вправ. Є декілька класифікацій фізичних вправ [10]: історична, біомеханічна, за зонами потужності, за переважним проявом фізичних якостей.

Історична класифікація:

- гімнастика;
- спорт;
- ігри;
- туризм.

Біомеханічна класифікація:

- циклічні вправи;
- ациклічні вправи;
- комбіновані вправи;
- поступальні вправи;
- обертальні вправи;
- складнопросторові вправи.

Класифікація вправ за зонами потужності:

- вправи максимальної потужності;
- вправи субмаксимальної потужності;
- вправи великої потужності;
- вправи помірної потужності.

Класифікація вправ за переважним проявом фізичних якостей:

- швидко-силові види вправ, що характеризуються максимальною інтенсивністю чи потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, піднімання штанги, і т. ін.)

- види вправ, що вимагають переважного прояву координаційних та інших здібностей в умовах суворо регламентованої програми (гімнастичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах і т. ін.);

- види вправ, що вимагають переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру (лижні гонки, біг, плавання, веслування);

- види вправ, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах безперервної зміни ситуацій і форм дій (боротьба, бокс, спортивні ігри і т.п.)

До засобів спортивної підготовки також входять: сонячне випромінювання, температура повітря і вода, атмосферний тиск, гігієнічні чинники.

### **Засоби та методи спортивного тренування**

Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту [3, 5, 6].

**Загально-підготовчі вправи.** Засоби, що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути:

- різнобічними, що дозволяють в комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей;
- вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

**Спеціально-підготовчі вправи** включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи.

**Підвідні вправи** сприяють засвоєнню форми, техніки рухів.

**Імітаційні вправи** відповідають координатній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

**Підготовчі вправи спрямовані** на розвиток спеціальних рухових якостей.

**Спеціальні вправи відносно** обраного виду спорту. Цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань обраного виду спорту.

**Методи спортивного тренування.** Методи спортивного тренування розподіляються на загально-педагогічні, специфічні, додаткові методи, що спеціально розроблені до запитів спортивної практики [3, 5, 6].

**Загально-педагогічні методи** спрямовані на оволодіння знаннями. Вони розподіляються на методи, що забезпечують:

- сенсорну передачу та засвоєння інформації (натуральний показ, демонстрація тощо);
- друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією);
- усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (лекція, розповідь, пояснення тощо).

**Специфічні методи** використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

*Для оволодіння руховими вміннями та навичками* використовуються методи, що передбачають формування цілісної рухової навички (цілісні вправи),

а також методи, передбачаючи формування цілісної рухової навички по частинам з наступним їх з'єднанням в одне ціле (розчленовані вправи).

Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, колового тренування.

З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин в процесі виконання завдання.

**Додаткові методи** спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

Стосовно відбору спортсменів та їх орієнтації у практиці спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Дуже часто ці терміни ніби підмінюють один одного. Тому для об'єктивного розуміння проблеми відбору необхідно уточнити ці поняття.

**Задатки** - це вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

**Здібності** - властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності не є вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

**Придатність** – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, вмінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

**Схильність** - стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності. Схильність розвивається під впливом занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

**Обдарованість** (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна тощо) - це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму тощо).

**Талант** – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування тощо. У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфо-функціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних

якостей. А це трапляється рідко навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов. Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

**Спортивна орієнтація** – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер - стаєр, захисник - нападаючий), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

### **3. Характеристика основних напрямків дослідження теорії і методики дитячо-юнацького спорту.**

Велику роль у вдосконаленні теорії і методики спортивної підготовки дітей, підлітків юнаків і дівчат відіграють наукові дослідження. В науково-дослідних, навчальних університетах фізичної культури, педагогічних університетів. На кафедрах фізичного виховання вузів країни виконано багато дослідницьких робіт, цінних для теорії і практики юнацького спорту. На основі матеріалів досліджень, даних узагальнення передового досвіду склалась і сформувалась наукова і навчальна дисципліна – теорія і методика дитячо-юнацького спорту.

Педагогічні і медико-біологічні основи цієї дисципліни закладені П.Ф. Лезгафтом, Н.А. Симашко, В.В. Гориневським, та їх однодумцями і наступниками.

Великий вклад в розробку теорії і методики юнацького спорту внесли наукові праці А.Д. Новікова, И.М. Яблонського Н.Г. Озоліна, П.Е. Матилянської, А.А. Маркосяна, В.С. Фарфеля, В.П. Філіна, Н.А. Фоміна, В.М. Волкова. та ін. спеціалістів. В їх роботах показана велика роль спорту в фізичному вихованні підростаючого покоління, науково обґрунтовані засоби, методи і організаційні форми спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків та дівчат.

Наукове дослідження і методична робота у сфері юнацького спорту особливо активізувалась в 1948 році, коли була прийнята постанова (ЦК ВКП (б)) про розвиток масового фізичного руху в країні, в якому відмічена необхідність посилення наукової розробки питань фізичного виховання дітей і молоді. Це здійснило великий вплив на діяльність науково-дослідних і навчальних інститутів нашої країни, на розгортання досліджень, присвячених важливим проблемам юнацького спорту і фізичного виховання школярів.

Протягом ряду років Центральним науково-дослідним інститутом фізичної культури проводяться дослідження, які дозволили удосконалити

навчальні програми для спортивних секцій шкільних колективів фізичної культури.

В кінці 50-х років дослідники звернулись до такої проблеми, як виявлення особливостей розвитку фізичних якостей у юних спортсменів і способи оцінки рівня розвитку цих якостей. Цим питанням були присвячені дослідження І.М. Яблонського, В. С. Фарфеля, З.І. Кузніцової, В.П. Філіна та ін. Результати цих робіт були узагальнені в книзі Н.В. Зіміна «Фізична характеристика сили, швидкості і витривалості» (1956 г) і В.С. Фарфель «Розвиток рухів у дітей шкільного віку» (1959 г), «Физиология спорта» (1960). В них розкривається вікова динаміка розвитку основних фізичних якостей дітей шкільного віку, обґрунтовуються важливі положення методики фізичного виховання дітей, підлітків, юнаків і дівчат.

В 1962 р, була проведена I Всесоюзна наукова конференція з проблем юнацького спорту, на якій основні доповіді були присвячені актуальним проблемам дитячо-юнацького спорту. В подальшому такі науково-практичні конференції стали традиційними. З 1977 р. вони проводяться щорічно.

В 60-ті роки основну увагу було звернуто на розробки таких актуальних наукових проблем, як методика виховання фізичних якостей у юних спортсменів, обґрунтування ефективних засобів і методів тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат. В 1962 р. видана книга «Вопросы юншеского спорта», в 1964р. – монографія «Нормирование тренировочных нагрузок» (обидві під редакцією В.П. Філіна.). В цих роботах були сформульовані принципи нормування тренувальних навантажень в багаторічній підготовці, в річному, місячному, тижневих циклах тренування, охарактеризовані комплекси ефективних засобів і методів виховання фізичних якостей у юних спортсменів.

Серйозна увага була приділена проблемі перспективного планування багаторічної підготовки і періодизації тренування юних спортсменів. На основі узагальнення передового спортивного досвіду і матеріалів експериментальних досліджень була визначена переважна спрямованість тренувань на різних етапах багаторічної підготовки, встановлено раціональне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів. Ці дані ввійшли в монографію «Тренировка юных спортсменов» ( під ред. В.П. Филина, 1965р.).

В книжці « Начальная подготовка юного спортсмена» (під ред. В.П. Филина, і С.С. Грошенкова, 1966р.) були обумовлені раціональні форми організації і методики проведення занять в умовах спортивної школи і загальноосвітніх училищ фізичної культури.

До 70-х років особливо характерний комплексні дослідження, які проводились відділом теорії і методики юнацького спорту «ВНИИФКа» разом з іншими інститутами країни, вони були спрямовані на вдосконалення методики тренування юних спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. Так, в 1970р. вийшла в світ монографія Н.Г. Озоліна «Современная система подготовки спортсмена», в якій містяться цінні рекомендації по раціональній побудові



багаторічної підготовки спортсменів, перспективному плануванню тренувального процесу.

В монографії Н.А. Фоміна, і В.П. Філіна «Возрастные основы физического воспитания» (1972 р) викладені дані фізіології, спортивної медицини і педагогіки про закономірності фізичного виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, дорослих контингентів населення. В 1973 р. відбулася III Всесоюзна конференція з проблем юнацького спорту. В доповідях були представлені результати досліджень, спрямовані на розробку і наукове обґрунтування системи багаторічної підготовки юних спортсменів. Важливе значення для подальшого вдосконалення наукових основ юнацького спорту мав Всесвітній науковий конгрес «Спорт в современном обществе» проведений в Москві в 1974 р. На засіданні секції «Юнацький спорт» було зроблено більше 30 доповідей спеціалістів з СРСР, НДР, Великобританії, ФРН, Канади та ін. країн. У виступах учасників конгресу була підкреслена зростаюча роль юнацького спорту як важливого соціального фактору формування особистості, основи підготовки спортивних резервів національних збірних команд. Таким чином, в середині 70-х років остаточно сформувалися основи теорії і методики юнацького спорту. Найважливіші її положення знайшли своє відображення в книзі В.П. Філіна, Н.А. Фоміна «Основи юншеского спорта» (1980 р.). В ній охарактеризовані зміст, форми, організація і зміст спортивних занять з дітьми, підлітками, юнаками і дівчатами, викладені найбільш суттєві закономірності цього процесу, загальні для різних видів спорту.

На 4 і 5 Всесоюзних наукових конференціях з проблем юнацького спорту (1977, 1978 рр.) були всебічно обговорені питання раціональної побудови багаторічної підготовки юних спортсменів. На основі аналізу спортивних біографій чемпіонів і рекордсменів визначені оптимальні вікові групи вищих спортивних досягнень, виділені вікові періоди етапів багаторічної підготовки, конкретизована методика тренування на цих етапах. Тим самим на основі матеріалів багаточисельних експериментальних і теоретичних досліджень складена науково обґрунтована система багаторічної підготовки спортсменів.

В 1979 р. відбулася 6 Всесоюзна науково-практична конференція з проблем юнацького спорту. Її основна тематика – різноманітні аспекти теорії і методики спортивного відбору. На основі досліджень, в країнах СРСР, розроблені програми відбору талановитих дітей і підлітків, які відіграли позитивну роль в процесі підготовки спортивних резервів.

В теперішній час в основному завершено формування науково-організаційних і методичних основ системи відбору дітей і підлітків в спортивні школи. В монографії В.М. Волкова, В.П. Філін « Спортивный отбор» (1983 р.) відображено всебічний розгляд фізіологічних і фізичних аспектів спортивного відбору. На всесвітньому науковому конгресі « Спорт в современном обществе» (1980 р.) в роботі секції « Юнацького спорту» було заслухано більше 40 доповідей фахівців з СРСР, НДР, ЧРСР, Великобританії, ФРН, та інших країн,

які відобразили результати багаточисельних досліджень актуальних питань побудови тренування, відбору і спортивної орієнтації. 7, 8, 9 Всесоюзні науково-практичні конференції з проблем юнацького спорту (1981, 1983, 1984 рр.) були присвячені питанням управління системою підготовки юних спортсменів, спортивних резервів країн. На них були сформульовані принципи побудови модельних характеристик кваліфікованих юних спортсменів, на їх основі розроблені конкретні параметри модельних характеристик загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. На 10 Всесоюзній науково-практичній конференції з проблем юнацького спорту (1985 р.) були всебічно обговорені програмно-методичні основи підготовки спортивних резервів.

Таким чином, розробка актуальних проблем юнацького спорту пройшла декілька етапів – від вивчення окремих питань характерних для робіт 50-60-х років, до великих узагальнюючих видань наступних років, в яких висвітлені закономірності спортивної підготовки спортсменів в залежності від їхніх вікових особливостей і етапів підготовки. В цьому напрямку досягнуті значні успіхи: встановлені основні етапи багаторічного тренування і раціональна спрямованість тренувального процесу на кожному з них; обґрунтовані ефективні засоби і методи виховання фізичних якостей; вивчений вплив занять спортом на організм юного спортсмена; розроблені питання відбору і спортивної орієнтації; визначені особливості методики занять з юними спортсменами різного віку і спортивної кваліфікації; всебічні наукові засоби і методи виховання фізичних якостей у юних спортсменів різного віку; обґрунтована система відбору талановитих спортсменів.

#### **Контрольні запитання**

1. Яке значення надає суспільство заняттям підростаючого покоління спортом?
2. Назвати основні риси виховання сучасної молодої людини.
3. Визначити місце спорту в системі фізичного виховання дітей і підлітків.
4. Вказати мету і завдання дитячого і юнацького спорту.
5. Яке місце посідає дитячий і юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління?
6. Вказати сучасні проблеми дитячого і юнацького спорту.
7. Які якості особистості формує сучасний спорт?

#### **Теми рефератів**

1. Виховання підростаючого покоління в процесі занять спортом.
2. Історичний нарис теорії дитячого і юнацького спорту.
3. Успіхи юних спортсменів на міжнародних змаганнях.
4. Роль спорту у формуванні особистості молодої людини.

#### **Література: Основна**

1. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.

2. Матіцин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настольному тенісі/ Матіцин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.

3. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

2. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

3. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## **Лекція 2. Дитячий та юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління**

### **План**

1. Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого і юнацького спорту. Етапи формування теорії і методики дитячо-юнацького спорту.
2. Навчальні програми для секцій шкільного колективу фізкультури.
3. Задачі спортивних шкіл різних типів.

### **1. Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.**

В процесі суспільного розвитку в фізичному вихованні з'явилися наукові дослідження, які глибоко проникли в суть явища фізичного виховання та спорту, всебічно розкривають його закономірності, розширюють та поглиблюють знання про ефективні засоби і методи дії на фізичний розвиток людини, тим самим вирішуючи практичні питання. До теперішнього часу склався комплекс наукових дисциплін, об'єктом досліджень яких є процес фізичного виховання і спортивного тренування. Сформувався новий розділ теорії спорту – теорія і методика юнацького спорту тобто, сукупність знань про основний зміст, форми побудови і умови спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат, про найбільш суттєві і загальні для різних видів спорту закономірності даного педагогічного процесу.

Теорія і методика юнацького спорту враховує вікові особливості дітей шкільного віку, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, найбільш відповідним кожному етапу багаторічної спортивної підготовки.

Сучасні умови життя (урбанізація життя, бурхливий розвиток промисловості, транспорту, певних змін в навколишньому середовищі та ін.) виказують великі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, до захисних сил організму людини.

Велика увага в системі фізичного виховання та спорту приділяється питанням розвитку спорту серед дітей і молоді, що визначається перш за все широкими можливостями його використання для зміцнення здоров'я і виховання підростаючого покоління нашої країни. В порівнянні з іншими методами і формами фізичного виховання дітей шкільного віку спорт найбільш ефективно стимулює позитивні функціональні і морфологічні зміни в організмі, який формується, в більшій мірі впливає на розвиток рухових здібностей. Можна сказати, що спорт більшою мірою сприяє психічному розвитку дітей і підлітків. Для підлітків взагалі характерним є бурхливий розвиток самосвідомості, прагнення виховати в собі цінні якості особистості (вольові, моральні, фізичні). І лише у спорті школярі знаходять ефективні засоби розвитку цих здібностей.

Увага спеціалістів усіх країн все в більшій мірі не лише сфокусована на розробці методики тренування сильніших спортсменів, але і на подальшому поліпшенні системи підготовки резервів, які забезпечують

повноцінне поповнення складів національних збірних команд. Аналіз стану світового спорту показує, що високі організаційні і методичні рівні спортивної роботи з дітьми і підлітками в значній мірі визначають успіх тієї чи іншої країни на міжнародній спортивній арені. Тому цілком закономірно, що в нашій країні, як і в інших сильних в спортивному відношенні країнах світу, велика увага приділяється резервам збірних команд.

В процесі спортивних занять з дітьми шкільного віку успішно вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, всебічний і гармонійний розвиток; виховання фізичних якостей і формування рухових навиків і вмінь, необхідних для побуту і трудової діяльності; оволодіння знаннями, які дають можливість успішно використовувати засоби фізичної культури і спорту в процесі трудової діяльності і в щоденному житті; формування світогляду, ідейного переконання, виховання патріотизму; підготовка спортивних резервів збірних команд.

В Україні фізичне виховання дітей, підлітків, юнаків та дівчат здійснюється об'єднаними зусиллями органів освіти, профспілковими і спортивними організаціями. Організація цієї роботи характеризується наступними основними положеннями:

1) Відповідність цілям, задачам і принципам системи фізичного виховання, орієнтація на підготовку і виконання нормативів спортивної класифікації;

2) Тісний контакт і погодженість між всіма відомствами, закладами, організаціями, безпосередньо зацікавленими в цій роботі, а також суспільством і сім'єю; всілякою допомогою школі в закріпленні вмінь і навиків у сфері фізичної культури і спорту, в організації здорового способу життя і відпочинку;

3) Використання різноманітних, відповідних інтересам, віковим особливостям і рівню підготовленості спортсменів, форм роботи; упорядкованість основних форм роботи у відповідності з планами (система дитячих і юнацьких змагань, організація роботи дитячих спортивних секцій і шкіл по затвердженим програм та ін.);

4) постійною опорою на свідому дисципліну, активну зацікавленість дітей і молоді заняттям фізичною культурою і спортом;

5) забезпеченням всіх основних форм позашкільних занять з фізичної культури і спорту кваліфікованим методичним керівництвом і лікарським контролем.

В нашій країні існує велика мережа спеціальних закладів, державних і суспільних організацій, забезпечуючи позашкільну роботу з фізичного виховання дітей, підлітків, юнаків та дівчат. Таку роботу безпосередньо здійснюють спортивні школи, спортивні та інші секції в системі добровільних спортивних товариств, органів Міністерства освіти, управління з питань ФК та С, Палаців і Будинків творчості молоді та юнацтва, суспільних фізкультурних

активів і штатних працівників великих спортивних і туристичних баз, парків культури і відпочинку, а також ряду державних і суспільних організацій.

Постійно збільшується суспільне значення спорту юних, вдосконалюються організаційні форми і методи фізичного виховання, навчально-тренувального процесу.

## **2. Навчальні програми для секцій шкільного колективу фізкультури**

Формування здорової нації починається із школи. Зокрема, такий важливий момент покладено на вчителів фізкультури, які повинні реалізовувати цей аспект через уроки та інші форми організації навчання з фізичного виховання. У школі існують різноманітні форми фізичного виховання: уроки з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (фізкультурні хвилини під час уроку, ігри та вправи на перервах і в режимі подовженого дня), позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання). Але, на допомогу педагогічному колективу та вчителям фізкультури у втіленні основної мети фізичного виховання, існує колектив фізичної культури у школі.

### **2.1. Завдання та робота колективу фізичної культури в школі**

Шкільний колектив фізичної культури створюється і працює за положення, затвердженого Міністерством освіти України. Завдання колективу фізичної культури: залучення школярів у систематичні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом; поглиблення умінь і навичок учнів, отриманих на уроках; сприяння формуванню у школярів військово-прикладних знань і вмінь.

До цієї організації залучаються учні 5 - 11 класів на добровільних засадах, за усною заявою фізкультурному організатору (фізоргом) класу. Фізоргом обираються на загальних зборах кожного класу. У їх обов'язки входить залучення в члени колективу учнів свого класу, забезпечення участі їх у фізкультурних і спортивних заходах, виконання завдань ради колективу, проведення фізкультурних хвилин під час уроків. Фізоргом працюють у тісному контакті з головою ради загону (комсоргом) і звітують два рази на рік перед радою колективу та учнями свого класу.

Всією роботою колективу фізичної культури керує рада колективу, що обирається щорічно на загальних зборах фізоргом та фізкультурного активу школи. До складу ради (5-15 осіб) слід рекомендувати найбільш активних і авторитетних учнів, кращих спортсменів, що відповідають за фізкультурну роботу. Рада колективу фізичної культури обирає голову і секретаря. При раді створюються комісії, очолювані членами ради: спортивно-масова, з пропаганди, з підготовки громадських інструкторів та суддів, господарська.

Рада організує свою роботу на навчальний рік за планом, який має наступні розділи:

- 1) організаційна робота;
- 2) навчально-спортивна робота;

- 3) спортивно-масова робота;
- 4) агітаційно-пропагандистська робота;
- 5) господарська робота.

На основі річного плану складаються конкретні плани заходів на певний проміжок часу (тиждень, місяць, канікули, навчальний семестр), а також календар шкільних змагань.

Для планомірної підготовки інструкторів та суддів колектив фізичної культури організує постійно діючий семінар. З підготовлених суддів створюються суддівські колегії з видів спорту. В окремих випадках у школі може бути одна об'єднана колегія, що складається з представників різних видів спорту.

Колектив фізичної культури надає постійну допомогу початковим класам в проведенні ігор, спортивних розваг, фізкультурних свят і т. д.

Для обліку і контролю діяльності колективу фізичної культури ведеться наступна документація: журнали роботи колективу фізичної культури та секцій школи; протоколи звітних зборів та засідань ради; річний статистичний звіт, положення та протоколи змагань; книга рекордів школи; щоденник обліку роботи фізоргом класу (зберігається фізоргом).

Колективам фізичної культури шкіл, які досягли високих показників роботи, може бути присвоєно у відповідності зі спеціальним Положенням звання «Спортивний клуб школи».

Колектив фізичної культури проводить навчально-спортивну роботу в школі. У наступних напрямках:

Секція загальної фізичної підготовки створюється в кожній школі. Її основне завдання: поліпшити загальну фізичну підготовленість і фізичний розвиток школярів, головним чином шляхом використання вправ з навчальної програми з фізичної культури. Секції можуть бути створені як на базі школи, так і на базі спортивного товариства (у порядку шефства). Однак у будь-якому випадку вони повинні працювати за навчальним планом і розкладом, затвердженим директором школи. Планується робота секції загальної фізичної підготовки на основі принципів і по типу планування навчальної роботи на уроках фізичної культури. Облік пройденого і відвідуваності занять ведеться в журналі секції.

Спортивні секції організуються для учнів, які бажають займатися тим чи іншим видом спорту в школі. Головне в роботі секцій - формування у школярів стійкого інтересу до окремих видів спорту та підготовка спортсменів-розрядників і команд для участі в районних (міських) змаганнях. Тим самим створюється база для відбору найбільш здібних дітей в спортивні школи. У шкільних секціях вчитель виховує також громадські кадри інструкторів, суддів для уроків і позакласних заходів.

Загальне керівництво роботою секції покладається на вчителя фізичної культури і бюро секції. Вони залучають до проведення занять інструкторів-громадських діячів. За деякими видами спорту можна створювати платні секції з

запрошенням на оплачувану роботу кваліфікованих тренерів. Заняття в секціях проводяться 2-3 рази на тиждень по 60-90 хв.

Крім того, потрібно вести документацію. Зокрема, перспективний та річний плани підготовки юних спортсменів. Перспективний план підготовки юних спортсменів розкриває (за віковими групами) обсяг роботи по розділам теоретичних занять, загальної та спеціальної фізичної підготовки, вивчення і вдосконалення техніки і тактики. У ньому вказується також час, заплановане на контрольні випробування і змагання.

У річному плані більш докладно розкривається зміст основних розділів підготовки юних спортсменів, точно вказується, скільки тренувальних годин припадає на кожен місяць. План складається окремо для кожної вікової групи.

Для поточної роботи найчастіше плануються тижневі цикли тренувальних занять за правилами, викладеним в розділі «Основи спортивного тренування».

Поряд з постійними спортивними секціями у школі нерідко виникає необхідність у створенні короткочасних (епізодичних) секцій або груп для підготовки учасників збірних команд з тих видів спорту, але яким немає постійних секцій. Робота таких секцій планується на весь період їх існування у вигляді поурочні плани навчально-виховної роботи.

Журнал обліку роботи спортивної секції містить: список групи із зазначенням року народження кожного її члена, наявності спортивного розряду, дати проходження медичного огляду; виклад змісту і дати проведення занять, кількість годин роботи і кількість присутніх; дані про участь у змаганнях і показаних результати.

Спортивні змагання займають важливе місце в позакласній роботі школи. Кожне змагання має підводити підсумок навчальної роботи за певний період часу і в той же час бути продовженням цієї роботи в особливих умовах. Крім того, змагання служать засобом агітації за фізичну культуру і спорт.

Внутрішкільні змагання можуть проводитися: всередині класів; між паралельними класами; між групами класів; між усіма класами; на особисту першість. Внутрішкільні змагання використовуються у навчальних цілях (як доповнення до уроків) і, крім того, для виявлення найсильніших спортсменів - членів збірної команди класу. Основною формою внутрішкільних змагань є Загальношкільна спартакіада з комплексним заліком за кількома видами спорту. До внутрішкільних змагань, що входять в залік спартакіади, належать:

а) змагання класів-команд (обов'язкові для всіх школярів) з тих видів фізичних вправ, які вивчаються на уроках фізичної культури;

б) змагання збірних команд класів (добровільні, для найсильніших спортсменів) по тих видів спорту, за яким в школі ведеться секційна робота.

Колектив фізичної культури може організовувати також змагання між командами окремих вікових груп учнів по найбільш популярних видів спорту на кубок або першість школи (футбол, хокей, настільний теніс, шахи і т. д.). Однак



якщо за цими видами спорту не ведеться навчальна робота в шкільних секціях, то включати підсумки таких змагань в залік спартакіади не слід.

Програму змагань між учнями I і II класів рекомендується обмежити рухливими іграми. Програму змагань інших класів по видах вправ, що вивчаються на уроках фізичної культури, вчитель складає окремо для кожного класу. Вибір видів спорту і системи розіграшу для збірних команд, як і розробку положення про змагання, здійснює рада колективу фізкультури в залежності від інтересів, традицій і матеріальної бази школи. Всі змагання на першість школи проводяться згідно з календарним планом, затвердженим директором школи.

До складу класу-команди для змагання за навчальною програмою входять всі учні, допущені за станом здоров'я до занять. Ці змагання можуть проводитися одночасно для всієї школи або окремо для паралельних класів. Безпосередньо в спортивну боротьбу між собою вступають, як правило, команди паралельних класів. Клас - переможець у змаганнях з окремих видів спорту визначається за середньоарифметичним показником, який виводиться шляхом ділення загальної суми індивідуальних досягнень учнів класу на їх число. Місце кожного класу в загальношкільній спартакіаді визначається за допомогою очкових таблиць, що враховують вік змагаються (з легкої атлетики, плавання та лижної підготовки), або за допомогою бальної системи оцінки (з гімнастики).

Зазвичай школярі виконують норми комплексу в процесі змагань на першість класу і школи з різних видів спорту. Однак по окремих видах вправ, що не входять до програми цих змагань, виникає необхідність проводити спеціальні змагання. Крім того, можна проводити додаткові особисті змагання для охочих поліпшити свої досягнення (наприклад, відкриті старту - дні бігуна, стрибун, метальника).

При організації спортивних змагань в школі необхідно домагатися масовості, стабільності, організованості та узгодженості термінів з районними і міськими змаганнями, а також дотримуватися норм навантажень, встановлені для учнів певного віку і статі.

Кожне змагання має бути ретельно продумано і проведено так, щоб можна було надати повноцінний виховно-освітній вплив на учнів. Для цього в першу чергу слід створити урочисту, святкову обстановку, забезпечити зразковий порядок і суворе дотримання правил змагань. Результати змагань слід одночасно доводити до відома школярів, використовуючи шкільний радіовузол і фотовітринах, випускаючи бюлетені і «блискавки».

Фізкультурні свята проводять, як правило, два рази на навчальному році, присвячуючи їх початку і закінчення навчального року. Вони є, оглядом роботи з фізичного виховання, є дієвим засобом пропаганди фізичної культури серед учнів, вчителів та батьків. У програмі свята можуть бути: урочисте відкриття, парад учасників, показові виступи, атракціони, рухливі ігри, спортивні вікторини та КВН, нагородження переможців. Виступи на святі необхідно добре

підготувати в технічному відношенні і барвисто оформити, тому що без цього не можна забезпечити повноцінне виховний вплив їх на учасників і глядачів.

Залучення дітей у позакласні заняття сприяє пропаганда фізичної культури серед школярів та їх батьків. Форми цієї роботи наступні: доповіді та бесіди на фізкультурні теми; показові виступи майстрів спорту; відвідування спортивних змагань і свят; перегляд спортивних кінофільмів; оформлення вітрини спортивних нагород школи і дошки рекордсменів та чемпіонів школи; видання інформаційного бюлетеня спортивних подій школи, району, міста, країни; оформлення таблиць нормативів ГТО, юнацьких розрядів, рекордів школи; випуск спортивної газети і т. д. Вся пропагандистська робота планується і здійснюється радою колективу фізичної культури і фізкультурним активом школи.

### **3. Задачі спортивних шкіл різних типів.**

#### **3.1. Організаційно-правові засади діяльності спортивних шкіл.**

Спортивні школи можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності.

Засновником спортивних шкіл можуть бути:

- центральні та місцеві органи виконавчої влади і органи місцевого самоврядування;
- фізкультурно-спортивні товариства, інші громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості;
- підприємства, установи, організації та їх об'єднання, крім державних та комунальних;
- громадяни України.

Спортивна школа є юридичною особою і діє на підставі статуту, що розробляється на основі Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу та затверджується засновником (власником).

Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи всіх типів, що забезпечують відбір обдарованих осіб із системи дитячого спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, які мають високий рівень підготовленості, для участі в європейських та всесвітніх спортивних змаганнях дітей та школярів, а також для дальшого переходу в систему резервного спорту.

На сучасному етапі в Україні виділяють наступну класифікацію спортивних шкіл:

- комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи;
- дитячо-юнацькі спортивні школи з видів спорту;
- дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів;
- дитячо-юнацькі спортивні школи для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву незалежно від підпорядкування, типу і форми власності;
- спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву.

Спортивна школа у своїй структурі має відділення з певних видів спорту, інші підрозділи, що передбачені її статутом та відповідають меті діяльності

спортивної школи. Спортивна школа у місті повинна мати у штатному розписі не менше ніж вісім посад тренера-викладача, у сільській місцевості - чотири (спортивна школа для інвалідів - відповідно чотири і три), а також власну або орендовану матеріально-технічну базу, науково-методичне і медичне забезпечення, необхідні кошти, зокрема фонди оплати праці. У комплексних дитячо-юнацьких спортивних школах діють відділення не менш як з двох видів спорту.

### *3.2. Дитячо-юнацькі спортивні школи з видів спорту*

Відділення з певного виду спорту спортивної школи включає:

- групи початкової підготовки, у яких здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, забезпечується підвищення у них інтересу до регулярної рухової активності, розвиток здібностей, формування морально-етичної і вольової поведінки, опанування вихованцями основ техніки і тактики обраного виду спорту;
- групи попередньої базової підготовки, в яких здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів вихованців;
- групи спеціалізованої базової підготовки, до яких залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів;
- групи підготовки до вищих досягнень для забезпечення досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України.

Категорія спортивної школи

Спортивним школам у порядку надається:

- вища категорія.
- перша категорія - комітетом по фізичній культурі та спорту, структурними підрозділами з фізичної культури та спорту міських держадміністрацій за поданням структурних підрозділів з фізичної культури та спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення;

- друга категорія - структурними підрозділами з фізичної культури та спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення за поданням засновника (власника) спортивної школи.

Категорія надається спортивній школі на підставі заяви засновника (власника) та з урахуванням вимог, визначених у додатку, строком на чотири роки. Після закінчення строку категорія підтверджується або змінюється. Спортивна школа, яка не одержала вищу, першу або другу категорію, вважається такою, що не має категорії.

Надання відповідної категорії спортивній школі підтверджується свідоцтвом.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою школою олімпійського резерву може бути лише спортивна школа, яка має вищу категорію з олімпійських видів спорту.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою спортивною школою для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву може бути за погодженням з Національним комітетом спорту інвалідів України лише спортивна школа, яка має вищу категорію. Утворення, реорганізація та ліквідація спортивної школи здійснюється в установленому порядку.

### *3.3. Зміст роботи дитячо-юнацької спортивної школи. Річний навчальний план ДЮСШ*

Організація діяльності спортивної школи

Навчально-тренувальна та спортивна робота спортивної школи проводиться за навчальними програмами з видів спорту.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчальний рік у спортивній школі починається з 1 вересня.

Річний навчальний план для кожного відділення розраховується на 52 тижні. Для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки передбачається проведення протягом шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хвилин.

Тривалість одного заняття в спортивній школі не може перевищувати:

- двох навчальних годин у групах початкової підготовки;
- трьох навчальних годин у групах попередньої базової підготовки;
- чотирьох навчальних годин у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Режим щоденної роботи спортивної школи визначається розкладом занять, що затверджується на навчальний рік директором спортивної школи, правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективним договором між адміністрацією спортивної школи та профспілковим комітетом, а у разі відсутності профспілкового комітету - представниками трудового колективу, що обрані та уповноважені ним.

У період канікул у загальноосвітніх навчальних закладах спортивна школа працює за окремим планом, затвердженим її директором.

Адміністрація спортивної школи створює для вихованців, тренерів-викладачів та інших працівників безпечні умови для навчально-тренувальної, спортивної та іншої роботи.

Норми наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної та спортивної роботи спортивних шкіл устанавлюються відповідно до навчальних програм з видів спорту.

Проект плану комплектування відділень з видів спорту на наступний навчальний рік подає директор спортивної школи засновникові (власникові) до 1 серпня поточного року для затвердження.

Списки вихованців груп відділень з видів спорту затверджуються директором спортивної школи за погодженням з її засновником (власником) до 1 вересня, а для груп початкової підготовки - до 1 жовтня поточного року. Протягом навчального року у зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в устанавленому порядку зміни.

Списки вихованців груп спеціалізованої базової підготовки і груп підготовки до вищих досягнень погоджуються також відповідно з Республіканським комітетом по фізичній культурі та спорту Автономної Республіки Крим і структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій.

До спортивної школи приймаються всі особи, що бажають займатися фізичною культурою і спортом, які виконали нормативи з фізичної підготовленості, встановлені навчальними програмами з видів спорту, та не мають медичних протипоказань.

Зарахування до спортивної школи здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря загальноосвітнього навчального закладу про відсутність медичних протипоказань для занять.

Мінімальний вік дитини, що підлягає зарахуванню до спортивної школи, залежить від специфіки виду спорту та визначається за погодженням з МОЗ.

Переведення вихованців спортивної школи відповідно з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки, групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень здійснюється після виконання ними встановлених вимог, зазначених у навчальних програмах з видів спорту.

Вихованці, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах попередньої базової підготовки четвертого і п'ятого року навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням з Республіканським комітетом по фізичній культурі та спорту Автономної Республіки Крим, структурними підрозділами з фізичної культури та спорту обласних, Київської та Севастопольської міських держадміністрацій.

Вихованці можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I-IV рівня акредитації. Вихованці спортивної школи, які направлені для підвищення рівня спортивної

майстерності до спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки і команд з ігрових видів спорту, які беруть участь у чемпіонатах України серед команд вищих ліг, не включаються до кількісного складу груп спортивної школи, але можуть брати участь у спортивних змаганнях у складі команд спортивної школи протягом двох років з часу їх направлення. За тренером-викладачем спортивної школи зберігаються протягом двох років з часу направлення зазначених вихованців раніше встановлені надбавки (доплати) за їх підготовку.

У разі потреби у загальноосвітніх навчальних закладах (для вихованців-інвалідів у спеціальних школах-інтернатах) можуть відкриватися спеціалізовані класи з видів спорту з продовженим днем навчання для проведення додаткової навчально-тренувальної та спортивної роботи за умови забезпечення вихованців харчуванням і додержання норм санітарно-гігієнічного законодавства на підставі відповідної угоди, укладеної між спортивною школою та навчальним закладом.

Адміністрація спортивної школи створює для вихованців, тренерів-викладачів та інших працівників безпечні умови для навчально-тренувальної, спортивної та іншої роботи.

Норми наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної та спортивної роботи спортивних шкіл встановлюються відповідно до навчальних програм з видів спорту.

Спеціалізовані класи відкриваються в установленому порядку до початку навчального року.

В угоді зазначаються обов'язки сторін щодо фінансового забезпечення, комплектації класу, раціонального поєднання навчання із заняттями відповідним видом спорту, організацією медичного контролю, проведення медико-відновних заходів, харчування вихованців тощо.

Директор спортивної школи за погодженням з педагогічною радою загальноосвітнього навчального закладу (спеціальної школи-інтернату) та батьками учнів або особами, що їх замінюють, може вносити пропозиції щодо зміни в установленому порядку строку закінчення навчального року, початку та закінчення півріччя, складення іспитів з урахуванням результатів виконання учнями спеціалізованого класу навчальної програми з виду спорту.

Для забезпечення безперервності навчально-тренувального процесу та активного відпочинку вихованців організуються спортивно-оздоровчі табори на власній або орендованій базі у канікулярний період. Під керівництвом одного тренера-викладача може займатися 15-20 вихованців у денних спортивно-оздоровчих таборах та 10 вихованців - у цілодобових. Спортивна школа має право проводити навчально-тренувальні збори для підготовки команд, спортсменів до місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змагань та організувати спортивно-оздоровчі табори із забезпеченням вихованців харчуванням, фармакологічними медико-відновлювальними засобами,

вітамінами та білково-глюкозними препаратами, спортивною екіпіровкою та інвентарем відповідно до норм та інших нормативних актів.

Тривалість навчально-тренувальних зборів становить у групах попередньої базової підготовки не більш як 100 днів, у групах спеціалізованої базової підготовки - не більш як 150 днів на рік.

Для вихованців, які входять до складу національних збірних команд України, затвердженого наказом, та груп підготовки до вищих досягнень, можуть проводитися постійно діючі навчально-тренувальні збори строком до 24 днів на місяць, але не більш як 250 днів на рік.

Спортивна школа відповідно до затвердженого календарного плану може проводити внутрішкільні і відкриті першості, матчеві зустрічі, турніри та інші змагання.

Організація медичного супроводження підготовки вихованців спортивної школи здійснюється відповідно до спільних нормативних документів.

Лікар або середній медичний працівник спортивної школи здійснює безпосередній медичний контроль за проведенням навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також у разі потреби надає першу медичну допомогу вихованцям.

- З метою запобігання погіршенню здоров'я вихованців спортивної школи лікар або середній медичний працівник здійснює:
  - контроль за диспансерним обстеженням вихованців (не менше двох разів на рік);
  - додатковий медичний огляд перед участю у змаганнях, після захворювання або травми;
  - контроль за використанням вихованцями медико-відновлювальних та заборонених до вживання засобів;
  - відсторонення вихованців від занять за станом здоров'я;
  - контроль за додержанням строків поновлення занять після захворювання або травми;
  - контроль за додержанням санітарно-гігієнічних норм у місцях проведення навчально-тренувальних занять та змагань, а також під час їх проведення;
  - облік та аналіз нещасних випадків і травм учнів під час занять.

Робота медичних працівників спортивної школи повинна бути організована відповідно до вимог законодавства.

#### *3.4. Зміст типового положення про дитячо-юнацької спортивної школи.*

Керівництво спортивною школою

Учасниками навчально-тренувальної та спортивної роботи в спортивній школі є:

- вихованці;
- тренери-викладачі, медичні працівники та інші фахівці;
- батьки або особи, що їх замінюють;

- директор та його заступники.

Вихованці спортивної школи мають право на:

- здобуття позашкільної освіти спортивного профілю, одержання свідоцтва про закінчення спортивної школи та копії особистої картки спортсмена, форми яких затверджуються Мінсім'ямолодьспортом та МОН;
- добровільний вибір виду спорту; проходження підготовки відповідно до навчальних програм з видів спорту під керівництвом тренера-викладача;
- безпечні та нешкідливі умови для навчання; користування матеріально-технічною, спортивною базою та за наявності - оздоровчою базою спортивної школи;
- одержання в установленому порядку спортивного інвентарю індивідуального користування;
- забезпечення в установленому порядку спортивним одягом та спортивним взуттям, а також харчуванням, проживанням під час навчально-тренувальних зборів і спортивних змагань, проїздом до місця проведення змагань, навчально-тренувальних зборів і нарад;
- медичне та фармакологічне обслуговування; одержання нагород, цінних подарунків, призів, премій, грамот, дипломів та на інші види заохочення за досягнуті спортивні успіхи;
- представлення в органах громадського самоврядування спортивної школи;
- захист від будь-яких форм експлуатації, психічного і фізичного насильства, від дій працівників школи, які порушують їх права, принижують честь і гідність.

Перерозподіл або зміна навантаження тренера-викладача протягом навчального року здійснюється директором спортивної школи у разі виникнення обґрунтованої потреби з додержанням вимог законодавства про працю.

Тренери-викладачі можуть утворювати бригади з окремого виду спорту. Склад бригади та регламент її роботи затверджує директор спортивної школи на підставі відповідного рішення тренерської ради спортивної школи з додержання вимог, визначених Мінсім'ямолодьспортом.

Тренери-викладачі спортивної школи підлягають атестуванню один раз на чотири роки в порядку, визначеному Мінсім'ямолодьспортом.

Керівництво спортивною школою Безпосереднє керівництво спортивною школою здійснює директор, який призначається на посаду (звільняється з посади) засновником (власником) відповідно до законодавства. На посаду директора спортивної школи призначається особа, яка є громадянином України, має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" або "магістр", стаж роботи у закладах та організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості не менше трьох років і яка пройшла підготовку та атестацію.

Директор спортивної школи:



- здійснює загальне керівництво спортивною школою, забезпечує раціональний добір і розстановку кадрів, забезпечує створення належних умов для підвищення фахового рівня працівників; забезпечує та контролює проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи, несе відповідальність перед засновником (власником) за її результати;
- в установленому порядку за погодженням із засновником затверджує структуру і штатний розпис спортивної школи, контролює додержання виконавчої та фінансової дисципліни;
- забезпечує додержання вимог охорони здоров'я, антидопінгового законодавства, праці і господарської діяльності, санітарно-гігієнічних, протипожежних норм і норм техніки безпеки та несе за це відповідальність;
- представляє спортивну школу на підприємствах, в установах, організаціях та органах влади; розпоряджається в установленому порядку майном і коштами спортивної школи, укладає угоди, відкриває рахунки в установах банків або органах Державного казначейства;
- видає у межах своїх повноважень накази та розпорядження і контролює їх виконання; затверджує посадові інструкції працівників;
- приймає на роботу і звільняє з роботи тренерів-викладачів та інших фахівців відповідно до законодавства;
- установлює надбавки і розглядає питання щодо надання доплат, премій і матеріальної допомоги тренерам-викладачам та іншим фахівцям спортивної школи, вживає інших заходів заохочення, а також дисциплінарного впливу;
- несе відповідальність за виконання покладених на спортивну школу завдань, за результати фінансово-господарської діяльності, стан і збереження будівель та іншого майна, переданого в користування і володіння спортивної школи.

Заступник директора спортивної школи з навчально-тренувальної роботи повинен мати вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" чи "магістр", стаж роботи тренером-викладачем не менше п'яти років.

Заступник директора спортивної школи з навчально-тренувальної роботи:

1. несе відповідальність за організацію та здійснює контроль за проведенням навчально-тренувальних занять;
2. контролює проведення відбору вихованців, комплектацію навчальних груп, виконання вихованцями встановлених вимог для переведення їх з однієї групи підготовки до іншої;
3. організовує роботу інструкторів-методистів;
4. здійснює контроль за виконанням вихованцями індивідуальних планів підготовки;
5. готує пропозиції щодо тарифікації тренерів-викладачів;
6. координує роботу з науково-методичного та медичного забезпечення;

7. несе відповідальність за додержанням санітарно-гігієнічних вимог, антидопінгового законодавства, правил техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи;

8. організовує роботу з узагальнення досвіду роботи тренерів-викладачів.

Заступник директора спортивної школи з адміністративно-господарської роботи повинен мати вищу освіту освітньо-кваліфікаційного рівня "молодший спеціаліст", "бакалавр", "спеціаліст" чи "магістр" та досвід адміністративно-господарської роботи.

Посада заступника директора спортивної школи з адміністративно-господарської роботи передбачається за наявності власної матеріально-технічної бази.

Заступник директора спортивної школи з адміністративно-господарської роботи:

- несе відповідальність за додержанням матеріально-технічних умов для проведення навчально-тренувальної роботи, збереження майна та інвентарю, експлуатацію будинків, приміщень спортивної школи, утримання їх у належному стані;
- забезпечує ефективну експлуатацію спортивної бази, організацію профілактичного нагляду за її станом та проведення поточного ремонту спортивних споруд, обладнання, інвентарю, утримання і використання транспортних засобів.

У спортивній школі вищої категорії передбачається не менше трьох посад інструкторів-методистів, першої категорії - двох, другої категорії - однієї.

На посаду інструктора-методиста призначається фахівець, який має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня "бакалавр", "спеціаліст" чи "магістр".

Інструктор-методист спортивної школи:

- здійснює методичне забезпечення та координацію роботи тренерів-викладачів спортивної школи з відбору учнів, організацію навчально-тренувальної роботи, контроль за комплектуванням спортивних груп, змістом та результатами навчально-тренувальної роботи, організовує роботу з підвищення кваліфікації тренерів-викладачів, проведення відкритих навчально-тренувальних занять;
- веде статистичний облік та аналіз результатів роботи спортивної школи, відділення, груп, накопичує передовий досвід тренерів-викладачів, бере участь у підготовці статистичного звіту про роботу спортивної школи, а також відповідає за ведення документації з питань проведення методичної роботи;
- здійснює контроль за проведенням навчально-тренувальних занять, виконанням навчальних програм з видів спорту, навчальних планів та відповідає за складення і додержання розкладу занять.

У спортивній школі вищої та першої категорії може бути введена посада старшого інструктора-методиста у разі, коли під його керівництвом працює не менше двох інструкторів-методистів.

На посаду старшого інструктора-методиста призначається фахівець, який має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" чи "магістр".

Старший інструктор-методист очолює роботу інструкторів-методистів, веде контроль за їх діяльністю та виконує функції, які передбачені для інструкторів-методистів.

У спортивній школі може бути введена для кожного відділення посада старшого тренера-викладача у разі, коли під його керівництвом працює не менше двох штатних тренерів-викладачів. При цьому два тренери, які працюють як сумісники, вважаються одним штатним тренером-викладачем.

Старший тренер-викладач виконує обов'язки, визначені для тренерів-викладачів, і здійснює контроль за діяльністю тренерів-викладачів з видів спорту, несе відповідальність за організацію навчально-тренувального процесу, комплектування та проведення тренерських рад відділень, організацію заходів з підвищення кваліфікації тренерів-викладачів і за результати виступу спортсменів на змаганнях та здійснює контроль і несе відповідальність за додержання норм антидопінгового законодавства.

Колегіальний орган дитячо-юнацької спортивної школи. З метою забезпечення розвитку та удосконалення навчально-тренувальної та спортивної роботи, професійної діяльності працівників у спортивній школі утворюється тренерська рада, яку очолює її директор.

Тренерська рада спортивної школи:

- вивчає плани, результати та актуальні питання навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також питання щодо додержання санітарно-гігієнічних вимог, забезпечення техніки безпеки, охорони праці;
- розробляє пропозиції щодо поліпшення діяльності спортивної школи;
- визначає заходи щодо підвищення кваліфікації кадрів, упровадження під час навчально-тренувальних занять досягнень науки і кращого досвіду роботи;
- розробляє рекомендації з питань удосконалення навчально-тренувальної та спортивної роботи;
- вносить керівництву спортивної школи пропозиції щодо налагодження міжнародних спортивних зв'язків;
- захищає права працівників на виявлення ініціативи, вільний вибір форм, методів і засобів навчання, аналізує форми, методи і засоби навчання та скасовує такі, що не придатні для використання під час проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи;
- розглядає інші питання, пов'язані з діяльністю спортивної школи.

Засідання тренерської ради спортивної школи проводяться у разі потреби, але не рідше одного разу на два місяці.

Органом громадського самоврядування спортивної школи є загальні збори колективу, в яких можуть брати участь наукові та інші працівники, які залучаються до навчально-тренувальної та спортивної роботи, і представники батьківського комітету. Загальні збори колективу спортивної школи скликаються не рідше одного разу на рік.

У період між загальними зборами може діяти рада спортивної школи, діяльність якої регулюється її статутом.

Рада спортивної школи розглядає питання щодо перспективного розвитку спортивної школи, надає допомогу керівництву в їх вирішенні, здійснює громадський контроль за діяльністю керівництва.

У спортивній школі за рішенням її загальних зборів можуть утворюватися і діяти піклувальна рада та батьківський комітет.

### **Контрольні питання:**

1. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні.
2. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні у 50-60, 60-70 роках ХХ ст.
3. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні у 80-90 роках ХХ ст.
4. Яких ви знаєте науковців з становлення дитячо-юнацького спорту в Україні.
5. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки і періодизація тренування юних спортсменів.
6. Назвіть організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту.
7. Які ви знаєте види спортивних шкіл?
8. Задачі спортивних шкіл різних типів?
9. Охарактеризуйте зміст типового положення про дитячо-юнацької спортивної школи.
10. Зміст роботи дитячо-юнацької спортивної школи. Річний навчальний план ДЮСШ?

### **Література:**

#### **Основна**

1. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
2. Матіцин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настольному тенісі/ Матіцин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.

3. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

4. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

5. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

6. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

### **Лекція 3. Мета, елементи системи підготовки юних спортсменів**

#### **План.**

1. Етапи багаторічної підготовки спортсмена.
2. Структура мега-макроциклів.
3. Типи та побудова мезоциклів.
4. Типи та побудова мікроциклів.
5. Структура окремих тренувальних занять, співвідношення роботи різної спрямованості.

#### **Зміст лекції.**

##### *1. Етапи багаторічної підготовки.*

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів, кожен з яких має визначену мету, завдання і зміст.

Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніки обраного виду спорту і техніки допоміжних вправ. Річний обсяг тренувань становить 120-150 год., тривалість етапу в залежності від віку початку занять та виду спорту – 1,5-2 роки.

Етап попередньої базової підготовки спрямований на різнобічний фізичний розвиток юних спортсменів і формування стійкої зацікавленості цим видом спорту. Велика увага приділяється технічній підготовленості, а також необхідно розвивати гнучкість та бистроту.

Етап спеціалізованої базової підготовки має більш індивідуальний характер, що відповідає особливостям спортсмена. На цьому етапі відбувається уточнення конкретної дисципліни в обраному виді спорту.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачає досягнення максимальних результатів у обраному виді спорту. Величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму – 1400-1600 год., стрімко збільшується змагальна практика.

**Етап збереження досягнень** спрямований на підтримання досягнутого рівня підготовленості. Спортсмени добре адаптовані до найрізноманітніших тренувальних впливів, що вимагає застосування неспецифічних засобів підготовки, часто із зменшенням загального обсягу роботи. Цей етап, у залежності від виду спорту, може тривати деколи десятки років.

Постановою Кабінету Міністрів України від 30 березня 2016 р. № 248 визначені зміни, що вносяться до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу:

- *початкової підготовки*, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення

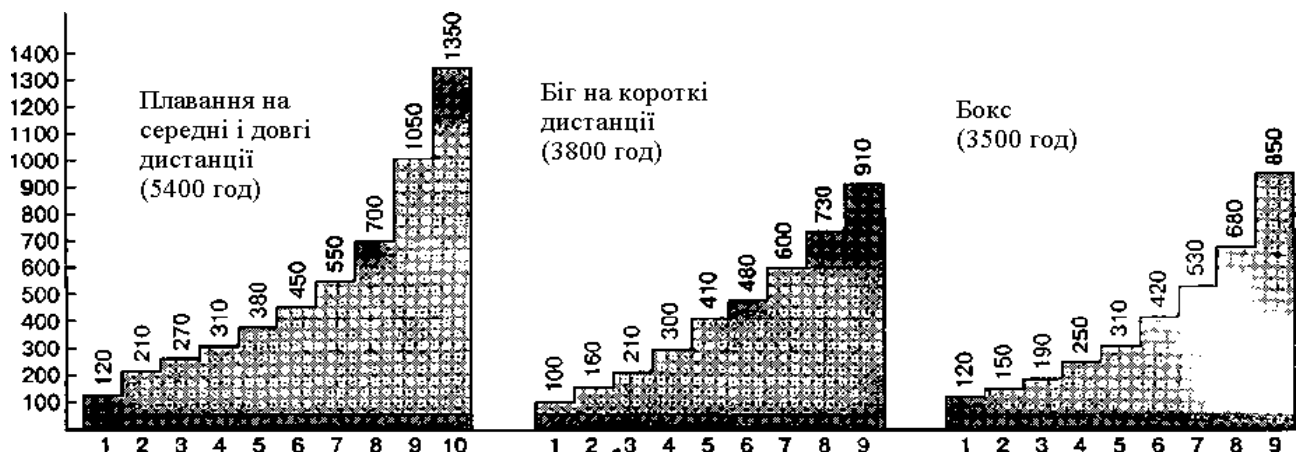
мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;

- *базової підготовки*, в яких продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого - третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого - п'ятого років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації обраного виду спорту із застосуванням способів, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал спортсменів для поступового виконання тренувальних та змагальних навантажень;
- *спеціалізованої підготовки*, в яких продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;
  - *підготовки до вищої спортивної майстерності*, в яких здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

## *2. Побудова макроциклів у підготовці спортсменів.*

Структура тренувальних макроциклів залежить від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тренувальний процес будується переважно на основі річних макроциклів, у яких вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки спортсменів.

На подальших етапах макроструктура тренувань має складніший характер.



Тенденція до постійного розширення календаря спортивних змагань, у якому досить багато відповідальних і більш-менш рівномірно розподілених змагань, викликала появу 2-3 макроциклів протягом року (боротьба, бокс, важка атлетика). Цьому сприяло поліпшення матеріальної бази спорту. Закриті манежі, велотреки, зимові стадіони, басейни дозволили відмовитися від сезонності у багатьох видах спорту. У видах спорту, що пов'язані з тривалою і напруженою змагальною діяльністю (велоспорт (шосе), марафон), і тих, що вимагають багато часу для підготовчої роботи, переважно зберігся один річний макроцикл.

Особливості календаря спортивних ігор багато в чому зумовлюють побудову тренувального процесу протягом року. Поряд із річними макроциклами (футбол, хокей) можуть плануватись піврічні макроцикли (баскетбол, водне поло).

Для сезонних видів спорту характерна побудова на основі річних макроциклів; лижні гонки, парусний спорт, веслування.

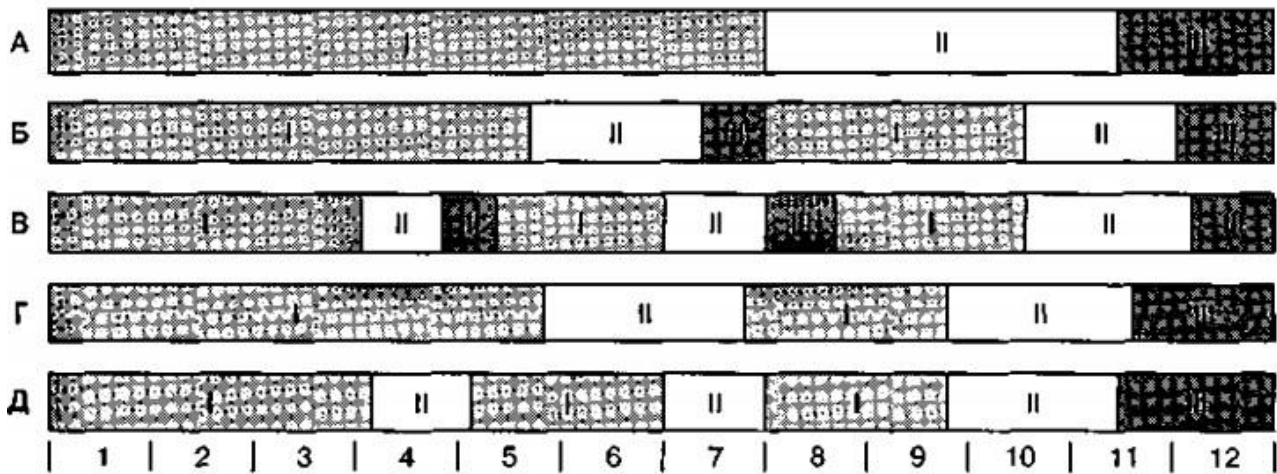
*Структура та зміст макроциклів при різних варіантах побудов річної підготовки.* Річне тренування з одного макроциклу називається одноцикловим, з двох – двоцикловим, з трьох – трицикловим. У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. Дво- і трициклова будови тренувального процесу часто мають варіанти, які отримали назву подвоєного і потроєного циклів. У них змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного. При трицикловому плануванні підготовки спортсменів високого класу перший макроцикл має базовий характер – комплексна підготовка і виступ у другорядних змаганнях, у другому макроциклі тренувальний процес стає специфічним, а в третьому, що передбачає досягнення найвищих результатів у кульмінаційних змаганнях сезону, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень досягає максимуму.

У підготовчому періоді закладають міцну функціональну базу для успішної підготовки й участі в основних змаганнях, забезпечують становлення різнобічної підготовленості. У змагальному періоді продовжується подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка,



здійснюється безпосередня підготовка до участі й участь в основних змаганнях. Перехідний період спрямовують на виведення спортсмена зі стану спортивної форми, їхнє відновлення.

Збільшення сумарного обсягу роботи впродовж року є одним із найважливіших чинників збільшення спортивних результатів в останні роки. Є підстави прогнозувати стабілізацію кількісних показників тренувального процесу, а зміни будуть у якісних показниках – інтенсивності роботи різної спрямованості.



А одноцикловий, Б двуциклове, В трициклове, Г «здвоєний» Д «зтроєний» І підготовчий ІІ змагальний ІІІ перехідний

Потрібно вибрати оптимальне співвідношення роботи різної спрямованості протягом року для того, щоб досягнути найбільшого приросту результату. При цьому потрібно враховувати спеціалізацію спортсмена, рівень підготовленості, індивідуальні особливості.

В останні роки зросла підготовка спортсменів, що спеціалізуються в спринті, який характеризується високим процентом роботи алактатної анаеробної спрямованості. В той же час обсяг роботи аеробного характеру в сучасних спринтерів навіть дещо знизився.

У різні періоди тренувального макроциклу співвідношення роботи суттєво змінюється. Першому етапові підготовчого періоду притаманний великий обсяг роботи аеробної спрямованості, потім поступово збільшуються обсяги анаеробної і анаеробно гліколітичної роботи.

Це співвідношення залежить від кваліфікації спортсмена і від етапу багаторічної підготовки, на якому він перебуває. Із зростанням кваліфікації спостерігається тенденція до зростання частки засобів, спрямованих на підвищення економічності системи енергозабезпечення.

Специфіка виду спорту накладає суттєвий відбиток як на сумарний обсяг роботи, так і на її співвідношення щодо видів фізичної та технічної

підготовленості: складні в координаційному плані види спорту потребують особливої уваги до технічної підготовки, види, пов'язані із високою значимістю для результату функціональної підготовки, вимагають переважно фізичного вдосконалення.

### *3. Побудова та типи мезоциклів у підготовці спортсменів.*

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від двох до шести мікро циклів, тривалістю 3-6 тижнів. Найпопулярнішими є три- і чотирициклові мезоцикли.

Типи мезоциклів: втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли, мезоцикли виведення спортсмена із спортивної форми.

У втягуючому мезоциклі спортсмен поступово підводиться до ефективної специфічної роботи. Використовуються спеціально-підготовчі вправи для поліпшення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навиків та вмій, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності.

Впродовж базових мезоциклів проводиться основна і тренувальна робота щодо поліпшення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренування характерні різноманітністю засобів, великим за обсягом та інтенсивністю навантаженням.

У контрольні-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, до специфіки змагальної діяльності. Широко застосовуються змагальні і спеціальні підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Перед змагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених протягом підготовки спортсмена, та для цілеспрямованої психічної, тактичної і технічної підготовки. В залежності від стану спортсмена, тренування будують на основі мікроциклів, спрямованих на ріст спеціальної фізичної підготовленості або мікроциклів розвантаження.

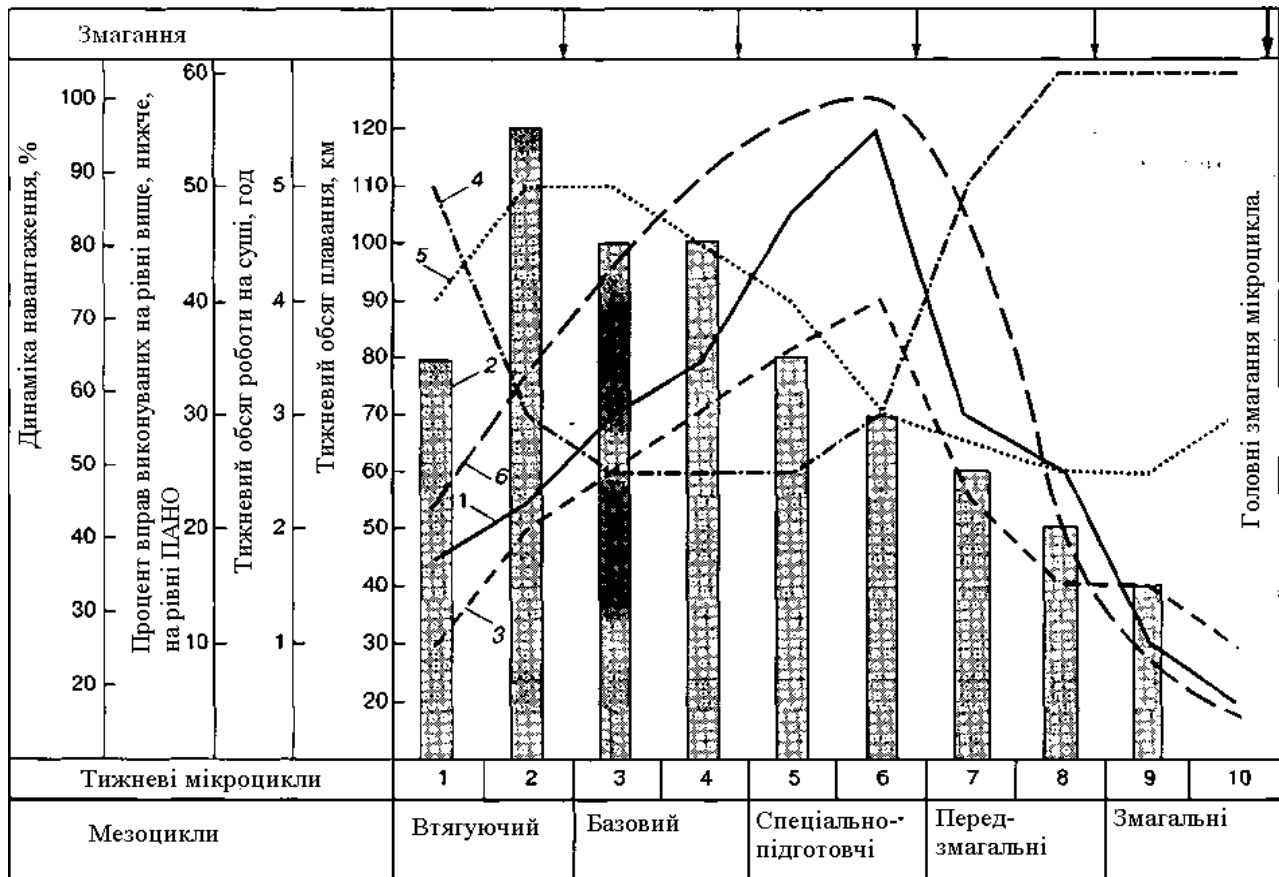


Рис.2 Структура побудови мезоциклів трирарозового олімпійського чемпіона з плавання Сальнікова

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні спортсменів залежить від специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості. У циклічних видах спорту проводять 1-2 змагальних мезоцикли, а у спортивних іграх період змагань триваліший і відповідно може бути проведено 4-6 змагальних мезоцикла.

Мезоцикли виведення зі стану спортивної форми спрямовані на поступове зниження навантаження, збільшення обсягу відновлюваних процедур.

#### 4. Типи та побудова мікроциклів.

Мікроциклом називають серію занять, що проводяться впродовж декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклу коливається від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш розповсюджені семиденні мікроцикли, які збігаються за тривалістю із календарним тижнем.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підводящі, змагальні і відновлювальні.

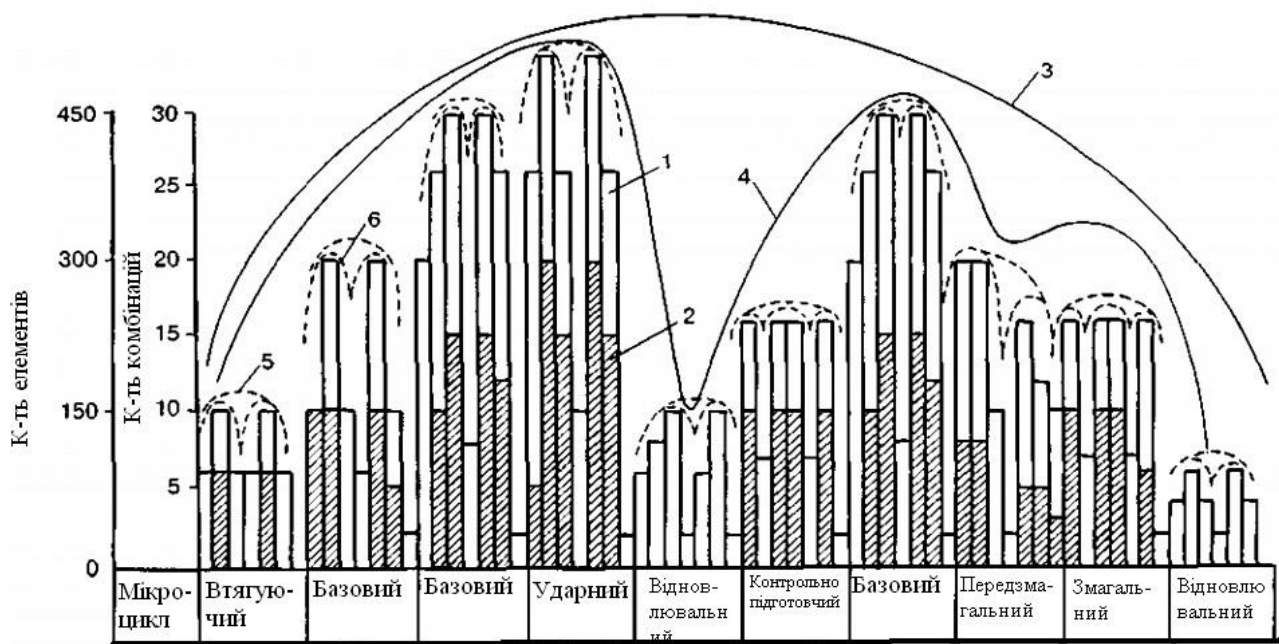


Рис.3 Структура етапу безпосередньої підготовки до змагань кваліфікованих гімнастів.

Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, як діє на спортсмена різне за величиною та спрямованістю навантаження, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після навантаження. При плануванні в один день декількох тренувальних занять із різним навантаженням необхідно враховувати закономірності коливання спеціальної працездатності впродовж дня. Можна отримати реакцію трьох типів: 1) максимальний ріст результатів; 2) незначний ріст результатів; 3) перевтома спортсмена.

Процеси відновлення і суперкомпенсація різних функцій організму проходять гетерохронно. Спеціальними дослідженнями, які проводив професор В.М. Платонов, встановлено:

1. Тривалість відновлювальних процесів у кваліфікованих спортсменів багато в чому залежить від спрямованості окремих занять та їхньої величини. Швидше за все відновлюються функціональні можливості спортсменів після занять, що сприяють підвищенню швидкісних, координаційних і швидкісно-силових якостей (зазвичай протягом 2-4 днів). Відновлення після напружених занять аеробної спрямованості, що вичерпують вуглеводні ресурси організму, може затягнутися до 5-7 днів. Відновлювальні процеси після занять із значним навантаженням скорочуються вдвічі порівняно з такими після занять з великим навантаженням, хоча обсяг роботи в заняттях із значним навантаженням, як правило, нижчий всього на 20-30%; після занять із середнім навантаженням відновлення триває близько 10-12 годин, а після малих навантажень – в основному хвилини.

2. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на вдосконалення швидкісних можливостей, цей показник у кваліфікованих спортсменів приходить до норми через 48-72 години, витривалість у роботі анаеробного характеру – через 18-24 години, а витривалість у роботі аеробного характеру – через 6-14 годин.

3. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі анаеробного характеру, найшвидше відновлюється аеробна працездатність (через 9-11 годин), потім – швидкісні можливості (через 24-30 годин) і, нарешті, анаеробні функції (через 48-60 годин).

4. Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі аеробного характеру, швидкісні якості відновлюються через 6-8 годин, анаеробна працездатність – через 30-40 годин і аеробні можливості – через 72-82 годин.

5. Після занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей, потім витривалості у роботі анаеробного й аеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів тривалість відновлювальних процесів багато в чому залежить від обсягу роботи в кожній частині заняття. Встановлено, якщо обсяг роботи в них коливається в межах 30-35% можливого у відповідних заняттях вибіркової спрямованості, то через 24 години всі зрушення, викликані роботою, зникають. Тому таке навантаження слід класифікувати як значне, а не як велике.

Якщо обсяг цих засобів дорівнює 40–45% від можливого навантаження в заняттях вибіркової спрямованості, то величина тренувального навантаження класифікується як велика. Швидкісні якості й анаеробна працездатність у цьому випадку відновлюються приблизно через 48 годин, а аеробні – через 72 години.

6. Після занять з великим навантаженням комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей і витривалості в роботі анаеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів найшвидше відновлюється аеробна працездатність (через 24 години), потім (через 48 годин) швидкісні якості й анаеробні можливості. Під час паралельного розвитку витривалості аеробного й анаеробного характеру працездатність до такої ж діяльності знижується на 48-72 години, а швидкісні можливості повертаються до доробочого стану зазвичай через 24 години.

7. Інтенсивність і тривалість відновлення після тренувальних і змагальних навантажень великою мірою залежить од індивідуальних можливостей спортсменів. Наприклад, у спортсменів високої кваліфікації, що перебувають на одному й тому ж етапі підготовки, відновлювальні процеси в одного відбуваються швидше після занять швидкісно-силової спрямованості, а в іншого – після занять, спрямованих на розвиток витривалості в роботі аеробного характеру.

У спортсменів високої кваліфікації, що перебувають в спортивній формі, після ідентичних за величиною навантажень відновлення проходить у 1,5-2 рази швидше, ніж у спортсменів II і I розряду.

Табл.1 Значення компонентів навантаження у розподілі тренувальних вправ на групи за спрямованістю.

Спрямованість	Тривалість вправи	Інтенсивність вправи, % від макс.	Час відпочинку	Кількість повторів
Розвиток алактатних анаеробних можливостей	до 6 с	100	1–2 хв. між вправами, 3–5 хв. між серіями	в одній серії 6–7 повторів, 5–6 серій
Розвиток лактатних анаеробних можливостей	0,3–3 хв. в одноразовій, 0,3–2 хв. у повторній роботі	95–90 95–81	– 3–10 хв.	– 3-6
Розвиток аеробно-анаеробних можливостей	0,2 хв. 0,5–1,5 хв. 3–10 хв. 30 хв.	89–81 – – від 80 до 100 у змінній роботі	0,2–0,5 хв. між вправами, до 3 хв. між серіями; 0,5–1,5 хв. між вправами, до 6 хв. між серіями; необмежений до повного відновлення	2–4 повтори в серії, 5–6 серій 10 і більше у повторній роботі, 5–6 повторів у 2–4 серіях
Розвиток аеробних можливостей	1–3 хв. 3–10 хв. 30 хв. і більше	80–75 80 80 і більше у змінній роботі	0,5–1,5 хв. необмежений, повторна робота за самопочуттям –	10 і більше у повторній роботі, 5–8 у серійній, 2–8 серій 6–8

5. Структура окремих тренувальних занять, співвідношення роботи різної спрямованості.

В основних заняттях виконують основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду або стану підготовки, планують найбільш істотні навантаження тощо. У додаткових заняттях вирішують окремі конкретні завдання підготовки, створюють сприятливий фон для проходження адаптаційних процесів.

Заняття вибіркової спрямованості сприяють переважному розвитку окремих властивостей і здібностей, від яких залежить рівень спеціальної підготовленості спортсменів - їх швидкісні або силові якості, анаеробна або аеробна продуктивність, спеціальна витривалість й т.д. Заняття комплексної

*спрямованості* передбачають одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Перший варіант таких занять полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій - для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного й аеробного характеру; у першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, у другій - фізичної підготовки, а в третій - тактичного вдосконалювання та ін. Процеси відновлення і суперкомпенсація різних функцій організму проходять гетерохронно. Повне відновлення настає через 4-7 днів. На практиці застосовуються варіанти навантажень та відпочинку, при яких чергове тренування проводиться на фоні значного невідновлення після попереднього. Комплексні заняття із послідовним вирішенням завдань в кожній частині яких обсяг роботи коливається в межах 30-35% доступного у відповідних заняттях вибіркової спрямованості, діють на організм спортсмена широко, але менш глибоко. Через 6 год. спостерігається достовірне зниження всіх функціональних можливостей організму спортсменів. Через добу всі зміни зникають. При виконанні 40-45 % доступного обсягу роботи в одному напрямку приводить до виникнення загальної втоми відповідної великому навантаженню.

Другий варіант припускає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей. Прикладом може служити програма з бігу 10 x 400 м зі швидкістю 85-90 % максимально можливої на цій дистанції й паузами відпочинку тривалістю 45 с. Така тренувальна програма, з одного боку, має багато спільного з інтервальними тренуваннями, що сприяє підвищенню рівня аеробної продуктивності, а з іншого боку - висуває високі вимоги до анаеробного (гліколітичного) енергозабезпечення, стимулюючи зростання витривалості при роботі анаеробного характеру.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного вдосконалювання (особливо яскраво це виражено в спортивних іграх і єдиноборствах), фізичного й психічного вдосконалення (наприклад, при розвитку спеціальної витривалості).

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять:

*Навчальні заняття* передбачають засвоєння спортсменами нового матеріалу. *Тренувальні заняття* спрямовані на здійснення різних видів підготовки - від технічної до інтегральної. *Учбово-тренувальні заняття* являють собою проміжний тип занять між навчальними й тренувальними. *Відновні заняття* характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю й емоційністю, широким застосуванням ігрового методу. *Модельні заняття* є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до

основних змагань. *Контрольні заняття* передбачають рішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки.

Розрізняють наступні *форми організації занять*: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

В мікроциклі планувати два заняття підряд однакової спрямованості потрібно дуже обережно тільки для підвищення різних видів витривалості у кваліфікованих і добре тренуваних спортсменів. Ефективним засобом відновлення після занять з великими навантаженнями є заняття з малими навантаженнями.

Для організації навчально-тренувальної і спортивної роботи:

1. Річний план роботи, який включає аналіз роботи за минулий рік та розділи організаційної, виховної, навчально-тренувальної, спортивної, методичної, фінансово-господарської роботи, підвищення кваліфікації, роботи із загальноосвітніми навчальними закладами, медичного забезпечення, роботи з батьками, внутрішнього шкільного контролю.

2. Календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів.

3. Тарифікаційний список тренерів-викладачів.

4. План комплектування.

5. Особисті картки спортсменів, особисті картки тренерів-викладачів

6. Заяви вихованців.

7. Списки навчальних груп.

8. Книгу обліку і видачі свідоцтв про закінчення спортивної школи.

9. Протоколи засідань тренерської ради.

10. Розклад занять.

11. Навчальні програми з видів спорту, затверджені Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту.

12. Річні статистичні звіти за встановленою формою.

13. Індивідуальні плани підготовки вихованців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень; навчально-тренувальні плани для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки.

14. Протоколи здачі вимог вихованцями спортивної школи.

15. Книгу обліку виступу на змаганнях (протоколи змагань, виписки з протоколів).

16. Книгу обліку розрядників та присвоєння спортивних звань.

17. Журнали обліку роботи кожної навчальної групи.

18. Журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки під час навчально-тренувальної та змагальної роботи з вихованцями.

**Висновки.** У лекції, представлена сукупність фундаментальних і прикладних знань, що відносяться до найважливішого розділу сучасної системи спортивної підготовки – теорії періодизації тренувального процесу. Викладена



історія формування, загальна структура, основні функції та зміст теорії періодизації спортивного тренування, побудова структурних утворень тренувального процесу. Висвітлені матеріали наукових досліджень і досвіду передової спортивної практики, які стосуються емпіричної частини теорії і визначають формування закономірностей, принципів і установок її центральній частині. Описано питання, що відносяться до періодизації і змісту тренувальних макроциклів, етапу безпосередньої підготовки до головних змагань, а також до побудови мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять.

### **Контрольні запитання.**

1. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.
2. Охарактеризуйте структуру мега-макроциклів.
3. Охарактеризуйте структуру мезоциклів.
4. Охарактеризуйте структуру мікроциклів
5. Який етап підготовки має більш індивідуальний характер?
6. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки.

### **Література:**

#### **Основна**

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
2. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
5. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.

#### **Допоміжна література**

6. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.
7. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.

8. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України.

## **Лекція 4. Етапи, мета і завдання підготовки юних спортсменів**

### **План**

1. Стадії багаторічної підготовки.
2. Етап початкової підготовки.
3. Етап попередньої базової підготовки.
4. Етап спеціальної базової підготовки.
5. Етап підготовки до вищих досягнень.
6. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
7. Етап збереження вищої спортивної майстерності.
8. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

### **1. Стадії багаторічної підготовки**

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень.

Критерієм ефективності підготовки спортсменів у цій стадії є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони.

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду спорту, становлення різних сторін підготовленості і їх інтеграції обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і неоднакову тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту чи майстра спорту міжнародного класу.

Значні розбіжності простежуються також в обсязі тренувальної роботи, необхідної для досягнення високих спортивних результатів.

Жодні зовнішні фактори не повинні порушувати раціонально побудований процес багаторічного тренування. Перш за все необхідно повністю виключити спрямованість до досягнень в дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої спеціалізації і застосування обсягів роботи, засобів і організаційних форм підготовки, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу.

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи:

- Початкової підготовки;
- Попередньої базової підготовки;
- Спеціалізованої базової підготовки;
- Підготовки до вищих досягнень.

Перша стадія багаторічної підготовки завершується виходом спортсмена

на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня. Часто успішне завершення цієї частини визначається досягненням «перших великих успіхів». Таким чином, в цій частині, з одного боку, спортсмен досягає високого рівня майстерності, а з іншого – у нього залишаються значні резерви для подальшого спортивного удосконалення і зростання результатів.

Тривалість цієї стадії достатньо стабільна і в різних видах спорту складає від 6-7 до 9-10 років у жінок і від 7-8 до 10-11 років у чоловіків. Зменшення тривалості підготовки на цій стадії, зазвичай не більш ніж на 1-2 роки, обумовлене індивідуальними темпами вікового розвитку спортсмена, його яскравою обдарованістю до занять конкретним видом спорту, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і методикою тренування.

Збільшення тривалості підготовки на цій стадії, яке може сягати 2-3 роки і більше, зазвичай пов'язане з раннім початком занять спортом і великою тривалістю етапів початкової та попередньої базової підготовки, затриманням процесу вікового розвитку, невисоким темпом протікання адаптаційних перебудов як реакції на застосовувані тренувальні і змагальні навантаження, а також специфікою окремих видів спорту.

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри. Спортсмени, які приступили до цієї стадії багаторічної підготовки, вже відрізняються високим рівнем спортивної майстерності, займають певне місце у світовому рейтингу, входять до складу різних збірних команд. Тому, цілком природно, що основним критерієм успішної підготовки в цій стадії виступає інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості змагань з раціональною підготовкою, забезпечити подальше зростання спортивних результатів, збереження впродовж тривалого часу рівня спортивної майстерності і змагальної результативності.

Тривалість другої стадії багаторічної підготовки може коливатися у виключно широкому діапазоні – від 2-3 до 15-20 і більше років, що залежить від великої кількості різних факторів спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку.

Уміння побудувати тренувальний процес у різні роки виступів на вищому рівні так, щоб найбільш успішно використати збережені адаптаційні резерви і одночасно не висувати граничних вимог до функціональних систем і механізмів, адаптаційний ресурс яких вичерпаний в попередні роки, є основним резервом для збереження високоєфективної змагальної діяльності протягом ряду років. В останні роки стало очевидним, що при раціональній побудові підготовки в цій стадії можна досягати перемог і у віці, який далеко виходить за межі оптимального. Це призвело до того, що не дивлячись на великі

навантаження сучасного спорту, найгострішу конкуренцію в наймасштабніших міжнародних змаганнях, багато спортсменів доволі солідного віку виступають на найвищому рівні.

Звичайно, тривалість спортивної кар'єри в значній мірі визначається специфікою виду спорту, факторами, що визначають ефективну змагальну діяльність. Важливо враховувати й індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою визначені генетично.

В другій стадії багаторічної підготовки слід виділяти три етапи:

- Максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- Збереження досягнень;
- Поступового зниження результатів.

Розподіл етапів другої стадії багаторічної підготовки в значній мірі умовний, кожен з них плавно переходить у наступний і чіткої межі між ними не існує, оскільки вся система багаторічного удосконалення спортсмена є єдиним процесом становлення вищої спортивної майстерності і його реалізації в системі змагань. Проте цей поділ дозволяє систематизувати процес підготовки, підкорити його закономірностям формування і реалізації спортивної майстерності з урахуванням особливостей вікового розвитку і статі спортсменів, специфіки виду спорту, матеріально-технічних і соціальних умов.

На тривалість етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей мають вплив різні фактори. В їх числі величина навантажень, сумарний обсяг роботи і особливості застосовуваних тренувальних засобів на попередніх етапах багаторічної підготовки; величина збережених функціональних резервів і адаптаційних ресурсів, раціональна і гнучка методика підготовки, орієнтована на пошук засобів і методів, що здатні стимулювати подальше зростання майстерності, стан здоров'я, психічна готовність до тривалої напруженої підготовки і т.д. При інших рівних умовах, спортсмени, які вийшли на рівень вищих досягнень за рахунок різносторонньої підготовки, відносно невеликого сумарного обсягу роботи і при відсутності елементів форсування підготовки в підлітковому і юнацькому віці (Сергій Бубка, Майкл Фелпс) значно більш схильні до успішної і тривалої спортивної кар'єри на цьому етапі багаторічної підготовки у порівнянні зі спортсменами, підготовка яких не відрізнялася такими особливостями.

## **2. Етап початкової підготовки**

Виявлення здібностей дітей до занять обраним видом спорту; різнобічна фізична підготовка й оцінка рівня її розвитку; загальнорухова підготовка й оцінка здібностей дітей керувати своїми рухами: координація рухів, стійкість вестибулярного апарату, здібність оцінювати основні компоненти рухів; навчання елементам техніки основних вправ.

Етап початкової підготовки - один з найбільш важливих, оскільки саме

тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак, тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу.

Як відомо, одним із реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціалізацію спортсмена і організувати відповідну підготовку. В окремих випадках така спеціалізація давала позитивні результати. Однак, в переважній більшості випадків вона призводила до того, що юні спортсмени досягали високих показників при слабкому загальному фізичному розвитку, а потім, як правило, початковий швидкий ріст спортивно-технічних результатів змінювався застоєм. Це змусило тренерів, лікарів, фізіологів і вчених переглянути своє ставлення до ранньої вузької спеціалізації і віддати перевагу різнобічній підготовці юних спортсменів.

В технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навичку, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід — основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо повинно враховуватися в період початкової підготовки.

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним рухам досягає високого ступеню. Окремим дослідженнями продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному так і в якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко розвивається в період з 7 до 12 років. В наступний період (з 13 років) розвиток цієї здібності дещо сповільнюється.

Діти засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення. А отже

велику роль відіграє наочний метод.

Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку занять дітям необхідно оволодівати основами техніки цілісного вправи, а не окремих її частин. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах.

Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидко-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер. Процес навчання повинен проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів. Навчання кожній технічній дії

або комплексу дій потрібно проводити протягом 15-25 занять (30-35 хв у кожному). Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається в межах 100-150 год. Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, у свою чергу, пов'язана з часом початку занять спортом. Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік - 80, другий - 100, третій - 120 год). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9-10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5-2 років, а обсяг роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягти 200-250 год протягом року.

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється, як правило, тренером з оцінки виконання обов'язкової програми, при здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, котрі характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

### 3. Етап попередньої базової підготовки

(відбір і комплектування складу учнів, різнобічна фізична підготовка й оцінка динаміки розвитку рухових здібностей, спеціально-рухова підготовка й облік її розвитку, навчання основам техніки фізичних вправ обраного виду спорту, формування стійкої мотивації юних спортсменів щодо багаторічного спортивного вдосконалення, оцінка стану здоров'я і його корекція).

Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навиків (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ сприятливіша для подальшого спортивного удосконалення, аніж спеціалізоване тренування. При цьому А. А. Гужаловський, Л. В. Волков та інші автори попереджають, що намагання збільшити обсяг спеціально підготовчих вправ, «погоня» за виконанням розрядних нормативів призводить до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, що надалі неминуче негативно позначається на становленні спортивної майстерності. Це негативне явище, на жаль, досить розповсюджене у практиці сучасного спорту. Тренери, не враховуючи індивідуального темпу та глибини біологічного розвитку дітей і підлітків, за допомогою нераціональних впливів, надто напружених тренувальних програм, а також активної змагальної діяльності намагаються «витиснути» з останніх якомога вищі спортивні результати, що в більшості випадків призводить до зриву адаптації і, відповідно, унеможливує подальше спортивне вдосконалення цих спортсменів. При цьому, варто наголосити, що в багатьох видах спорту (в першу чергу пов'язаних з проявом витривалості) взаємозв'язок між спортивними результатами в підлітковому та юнацькому віці і подальшими досягненнями відносно слабкий, тому такий підхід до підготовки юних спортсменів не тільки не виправданий, а й негативно позначається на майбутній спортивній кар'єрі.

Однією з основних проблем дитячого і юнацького спорту до теперішнього часу залишається визначення вікових меж, найбільш сприятливих для початку спеціалізованих тренувальних занять. Зважаючи на характер змагальної діяльності та профільність тих чи інших фізичних якостей для кожного виду змагальної діяльності ці межі є різними.

Раціональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена



співвідношенням різних її видів, роботою різної переважної спрямованості, динамікою і величиною навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних компонентів фізичної підготовки. Етап попередньої базової підготовки характеризується збільшенням, у порівнянні з етапом початкової підготовки, обсягу допоміжної фізичної підготовки, яка в сумі із загальною складає 85-90% загального обсягу роботи. Однак співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися в залежності від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, складу засобів та методів тренування.

На цьому етапі вже більшою мірою, аніж на попередньому, технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі виду спорту, вибраного для спеціалізації. У велосипедному спорті, наприклад, освоюються навички їзди без управління кермом, їзда на велостанку без зорового контролю, фігурна їзда, їзда по снігу, техніка подолання крутих спусків і підйомів, різних способів старту і фінішу, проходження поворотів, віражів, розворотів, зміни в парних групових гонках і ін. У плаванні освоюється техніка різних способів плавання, старту, варіантів виконання повороту, вправ, спрямованих на удосконалення техніки рухів руками, ногами, техніки дихання, поліпшення узгодження рухів рук, ніг, дихання і тому подібне. Ще ширшою є технічна підготовка в складно-координаційних видах спорту, спортивних іграх і єдиноборствах. В результаті роботи на цьому і подальшому етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід у результаті, формує у нього здібності до швидкого освоєння техніки обраного виду спорту, відповідної його морфофункціональним можливостям, надалі забезпечує спортсменові уміння варіювати основними параметрами технічної майстерності залежно від умов конкретних змагань, функціонального стану в різних стадіях змагальної діяльності.

Дуже важливою умовою підготовки юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки є складання комплексів вправ і визначення методів їх реалізації, які дозволяють забезпечити різнобічну фізичну підготовленість. Необхідно сформувати широке коло рухових навичок у вправах, що близькі за своїм характером до специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту. Тобто, незважаючи на домінуючий загальний характер змісту фізичної підготовки в цьому віці не варто, обираючи засоби підготовки, значною мірою відхилятися від специфічних вимог виду спорту.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливаючі тренувальні засоби – комплекси

вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями і тому подібне.

Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічного тренування за даними Платонова В. М. та інших фахівців, у значній мірі ускладнюється необхідністю урахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Проте, надмірна інтенсифікація та спеціалізація тренувального процесу у роботі з юними спортсменами, які не досягнули оптимальної вікової зони для демонстрації високих досягнень, призводить до великих втрат спортивних талантів. Застосування у тренуванні юних спортсменів найбільш потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей їхнього організму. В числі причин, що обмежують перспективи юних спортсменів, які переносять занадто великі навантаження в підлітковому і юнацькому віці, слід назвати і підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату.

Отже, велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності.

#### **4. Етап спеціалізованої базової підготовки**

Оволодіння досконалою технікою основних вправ, загальна і спеціальна фізична підготовка, спеціально-рухова підготовка, технічна підготовка, морально-вольова підготовка, створення умов для напруженої спеціалізованої підготовки з метою досягнення найвищих результатів.

Етап спеціалізованої базової підготовки спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності. Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію. Також до необхідного рівня слід розвинути ті фізичні і вольові якості, які сприяють удосконаленню і реалізації технічної і тактичної майстерності в обраному виді спорту.

На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми, наприклад, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку часто спеціалізуються в шосейних гонках, майбутні

марафонці — в бігу на коротші дистанції.

На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціальної спрямованості слід планувати на етап підготовки до вищих досягнень.

Питома вага спеціальної підготовки постійно зростає за рахунок збільшення часу на виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ. Паралельно збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система тренування все більш індивідуалізується. Засоби тренування все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ, у яких спеціалізується спортсмен.

У спринтерських швидко-силових і складнокоординаційних видах порту слід обережно виконувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у віці 13-16 років легко справляються з такою роботою, в результаті у них різко підвищуються можливості аеробної системи енергозабезпечення і на цій основі різко зростають спортивні результати. У зв'язку з цим в практиці тренування в цьому віці часто планують виконання великих обсягів роботи з щодо невисокою інтенсивністю, наприклад, річний обсяг бігу в ковзанярському спорті на цьому етапі у багатьох здібних спортсменів досягає 5000-6000 км, тобто до 75— 85 % того обсягу, який виконують спортсмени високого класу на етапі підготовки до вищих досягнень. Звичайно це пояснюють ще й тим, що спортсменові, незалежно від його майбутньої спеціалізації, необхідно створити могутню аеробну базу, на основі якої спортсмени успішно виконуватимуть великі обсяги спеціальної роботи, у них підвищаться здібності до перенесення навантажень і відновлення після них.

Досвід останніх років переконливо показує, що такий підхід правомірний по відношенню до спортсменів, схильних до досягнень у видах спорту, переважно пов'язаних з проявом витривалості. Це природно, оскільки така базова підготовка відповідає по своїй спрямованості профільним якостям. У спортсменів, схильних як в морфологічному, так і функціональному відношенні до швидко-силової і складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає непереборним бар'єром у зростанні їх майстерності. В основі цього бар'єру перш за все лежить перебудова м'язової тканини, у зв'язку з якою підвищуються здібності до роботи на витривалість і пригнічуються здібності до прояву швидкісних якостей, тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, що характеризується вже високими тренувальними навантаженнями, необхідно підходити з урахуванням майбутньої спеціалізації спортсмена.

На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всебічні

передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.

### **5. Етап підготовки до вищих досягнень**

В цьому етапі і наступних не має підлітків, вони характерні для дорослих спортсменів.

На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини об'єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більш, різко зростають практика змагання і об'єм спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших в координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності не тільки в різних видах спорту, але і в окремих видах змагань одного вигляду. Пік спортсмена значною мірою визначає темпи зростання досягнень. Так, узагальнення досвіду підготовки плавців вищого класу показало, що є істотна різниця в темпах зростання спортивних досягнень у чоловіків і жінок. Чоловікам, що спеціалізуються на дистанціях 100 і 200 м, після виконання нормативу майстра спорту необхідно зазвичай не менше 3—5 років напруженого тренування для успішного виступу на чемпіонатах Європи і світу, Олімпійських іграх. В той же час у жінок цей часовий проміжок, як правило, знаходиться в межах 1-3 років. За два роки, передуючі найбільшим змаганням, майбутні призери чемпіонатів світу або Олімпійських ігор в чоловічому плаванні (дистанції 100, 200 м) покращують свої результати по відношенню до дистанції 100 м в середньому на 1,5 р, в жіночому плаванні цей приріст складає більше 3 р. Ця тенденція характерна і для спортсменів, що спеціалізуються в інших видах спорту. Особливо довгий шлях до вищої спортивної майстерності в спортивних іграх, багатоборствах, де рівень спортивного результату

визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного, фізичного і психологічного порядку.

### **Контрольні запитання.**

1. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.
2. Охарактеризуйте етап початкової підготовки.
3. Охарактеризуйте етап попередньо базової підготовки.
4. Охарактеризуйте етап спеціальної базової підготовки.
5. Охарактеризуйте етап підготовки до вищих досягнень.

### **Література:**

#### **Основна**

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
2. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
5. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.

#### **Допоміжна література**

6. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.
7. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.
8. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

## **Лекція 5. Побудова тренувального процесу спортсменів на основі теорії періодизації**

### **План:**

1. Формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів протягом річних тренувальних циклів
2. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування
3. Особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту протягом річних тренувальних циклів
4. Побудова тренувальних занять спортсменів командних ігрових видів спорту (на прикладі футболу)

Сучасні проблеми побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу. Зауважимо, що підготовка кваліфікованих спортсменів і спортсменів високої кваліфікації переважно здійснюється на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей [25, 26, 31].

### **1. Формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів протягом річних тренувальних циклів**

Обґрунтування підготовки спортсменів протягом річних тренувальних циклів почалося у 20-ті роки минулого століття. Фахівці рекомендували чергувати періоди «загальної», «підготовчої» та «спеціальної» підготовки. Деякі з них розподіляли підготовку спортсменів до змагань на декілька періодів. Наприклад, Б. А. Котов запропонував шестимісячний цикл тренування, поділений на три періоди: загальне тренування, спрямоване на загальну фізичну підготовку; підготовче тренування, спрямоване на розвиток спеціальної витривалості та сили; спеціальне тренування в обраному виді спорту.

Відомий фахівець теорії та практики спорту М. Г. Озолін у 1949 році запропонував розділити річний тренувальний цикл на три періоди: перший – підготовчий, другий – основний, третій – перехідний. Варто зауважити, що підготовчий період складався з двох етапів – зимового та весняного, основний період включав передзмагальне тренування та змагальну практику, протягом перехідного – планувалося зниження навантаження та активний відпочинок.

Планування річної підготовки спортсменів – одна з важливих сторін управління тренувальним процесом. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [23, 28].

Розподіл процесу підготовки протягом року на відносно самостійні періоди з метою організації планомірної підготовки спортсменів і їх успішного виступу в основних змаганнях був характерний для спортсменів, які спеціалізувалися в сезонних видах спорту (водні види, зимові види, велосипедний спорт та ін.). Це

зумовлювалось спробами підвищити рівень майстерності спортсменів за рахунок різнобічної загальної підготовки в ті пори року, коли за кліматичними умовами спеціальна підготовка була практично не можлива [24].

В 30-х, 40-х роках минулого століття в окремих видах спорту були опубліковані праці, в яких характеризувалася підготовка спортсменів в межах календарного року. Зокрема Р. Школьніков (1939) підготовку борців протягом року рекомендував розподіляти на два періоди: 1) підготовчий або загальної фізичної підготовки; 2) основний, що розподілявся на основну, спеціальну та міжзмагальну підготовку. Розподіл річного тренувального циклу на окремі періоди в плаванні рекомендував В. І. Шувалов (1940). Процес підготовки плавців пропонувалося розділяти на відносно самостійні періоди, спрямовані на переважне вирішення різних завдань [26].

Поряд із фахівцями, що рекомендували здійснювати підготовку спортсменів в окремих видах спорту протягом року залежно від певних періодів, важливе значення для наукового обґрунтування тренувального процесу мала фундаментальна праця А. Н. Крестовнікова (1939) «Фізіологія спорту». В ній автор виділив окремий розділ «Тренування», в якому детально описав побудову річної підготовки, розвиток різних сторін підготовленості, динаміку навантажень тощо. А. Н. Крестовніков підготовку спортсменів протягом року рекомендував розбивати на три періоди: 1) підготовчий, що розділяється на загально-підготовчий, спеціально-підготовчий та навчально-освітній; 2) основний, що складався з попереднього, передзмагального та змагального розділів; 3) перехідний [14].

У 40-х та 50-х роках підходи щодо підготовки спортсменів протягом року практично не змінилися. У 50-х роках була опублікована фундаментальна наукова праця Н. А. Яковлєва, Л. П. Коробкова, С. В. Яненіса «Фізіологічні та біомеханічні основи теорії та методики спортивного тренування витривалості». Автори науково обґрунтували структуру і зміст побудови річної підготовки спортсменів, а також пов'язали процес підготовки відповідно до календаря змагань [37].

Таким чином, у 30-50-х роках минулого століття були створені передумови для теорії періодизації спортивного тренування.

## **2. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування**

Періодизація спортивного тренування з'явилася в 1950-ті роки у колишньому Радянському Союзі та була сформована як наукова концепція Л. П. Матвєєвим, який у монографії «Проблема періодизації спортивного тренування» (1964) виділив різні за тривалістю цикли підготовки, що пов'язані з управлінням, розвитком та реалізацією стану спортсмена – «спортивною формою». Річний і піврічні цикли (макроцикли) передбачалося розділити на три періоди, а кожний період – на етапи, мезоцикли і мікроцикли [18, 19].

Теорія періодизації (процес підготовки спортсменів протягом року) формувалася протягом десятиріч і вона ґрунтується на емпіричних, науково-експериментальних і теоретико-методичних аспектах [27].

Теорія періодизації спортивного тренування передбачає: безперервне, планомірне і всебічне підвищення можливостей спортсменів за всіма

напрямами техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, обумовлених специфікою виду спорту та вимогами високоінтенсивної змагальної діяльності; досягнення стану найбільш високої готовності до стартів у головних змаганнях макроциклу і демонстрація у цих змаганнях найкращого індивідуального результату даного макроциклу [18, 27, 28].

Теорія періодизації зумовлює ієрархічну систему, що складається із компонентів тренувального процесу, які періодично повторюються (табл. 1)

Таблиця 1

**Ієрархія та тривалість компонентів тренувального процесу (В. Б. Іссурін [5])**

Компоненти тренувального процесу	Тривалість	Спосіб планування
Чотирьохрічний (олімпійський) цикл	Чотири роки – період між Олімпійськими іграми	Довготривалий
Макроцикл (можливо річний)	Один рік чи декілька місяців	
Тренувальний період	Декілька місяців як частина макроциклу	Середньої тривалості
Мезоцикл	Декілька тижнів	
Мікроцикл	Один тиждень чи декілька днів	Короткотривалий
Тренування	Декілька годин (зазвичай не більше трьох)	
Тренувальна вправа	Декілька хвилин	

Верхній ієрархічний рівень займає чотирьохрічний олімпійський цикл, що збігався із значимими подіями у світовому спортивному житті. Наступний рівень представлений макроциклами. Макроцикл зазвичай триває один рік, але може бути скорочений до його половини та навіть третини. Макроцикли розділені на тренувальні періоди. Ці тренувальні періоди виконують ключову функцію в традиційній теорії періодизації, тому що вони ділять макроцикл на дві головні частини – для більш загальної попередньої роботи (підготовчий період); другу – для більш специфічної роботи у виді спорту та змагань (змагальний період). Окрім цього, третій (найкоротший) період призначається для активного відновлення та реабілітації. Наступні два ієрархічні рівні відведені для мезоциклів (тренувальні цикли середньої тривалості) та мікроциклів (тренувальні цикли короткої тривалості); останній рівень належить тренуванням і вправам, що є структурними елементами всієї системи тренування [1, 18, 24, 32].

Періодизація в спортивному тренуванні, її розподіл на великі цикли, етапи та періоди, а також їх співвідношення і тривалість обумовлені чотирма чинниками: необхідністю брати участь у певних календарних змаганнях, характером виду спорту, рівнем підготовленості спортсмена, індивідуальністю розвитку його спортивної форми [28].

У публікаціях зарубіжних науковців з теорії та методики фізичного виховання і спорту почали висвітлюватися питання чергування підготовчих, змагальних і перехідних періодів лише в 60-х роках минулого століття. До цього часу окремі фахівці розділяли річний цикл тренування на різні за назвою та



кількість «сезони», «пори року» тощо («позатренувальний час», «передзмагальний час», «ранній змагальний сезон», «середній змагальний сезон», «головний змагальний сезон», «післязмагальний час», а інші писали про «попередній», «ранній», «середній» і «пізній» сезони [1].

Лише на початку 70-х років минулого століття теорія періодизації стала впроваджуватися в практику тренування зарубіжних спортсменів, спочатку у Східній Європі (D. Harre [32]), а пізніше в західних країнах (Martin [41], Vompa [38]).

У подальшому теорія періодизації спортивного тренування узагальнювалася у фундаментальних працях відомих зарубіжних фахівців (Martin, Carl, Lehnertz [41], Schnabel [42], Vompa [38], Hofman [40] та ін.).

Одним із основних положень теорії періодизації спортивного тренування є те, що повноцінний розвиток стану найвищої готовності («спортивної форми») спортсмена до досягнення високого спортивного результату є тривалий процес і може бути забезпеченим річними чи напіврічними циклами, а строки, менші ніж напіврічні, напевно, досить короткі для великих циклів підготовки [19].

Принциповою особливістю річної (напіврічної) підготовки є те, що вона будується на основі відносно самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення найвищої готовності спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [23].

Загалом класична теорія періодизації передбачає планування тренувального процесу залежно від календаря змагань з урахуванням періодів, етапів, завдань та тренувального навантаження (табл. 2).

На думку В. М. Платонова [27], при багатоцикловій побудові річної підготовки може певною мірою нівелюватися різниця між змістом тренувального процесу в окремих підготовчих і змагальних періодах. В той же час для кожного із періодів річного тренувального циклу характерне виконання визначених завдань.

В підготовчому періоді закладається техніко-тактична і функціональна основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, що забезпечується становленням різних сторін підготовленості. Цей період ділиться на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка та участь у змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсменів після тренувального і змагального навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що необхідні для підготовки до чергового макроциклу [18, 19, 22, 25, 28].

*Таблиця 2*

**Загальні характеристики тренувального процесу в класичній теорії періодизації спортивного тренування (В. Б. Іссурін [5])**

Період	Етап	Завдання	Тренувальне навантаження
Підготовчий	Загально-підготовчий	Збільшення рівня розвитку загальних рухових здібностей. Оволодіння набором різних рухових навичок	Відносно великий обсяг і знижена інтенсивність основних вправ; велика різноманітність тренувальних засобів
	Спеціально-підготовчий	Збільшення рівня спеціальної підготовленості, удосконалення більш спеціалізованих рухових і технічних можливостей	Обсяг тренувального навантаження досягає максимуму; інтенсивність збільшується вибірково
Змагальний	Змагальної підготовки	Удосконалення спеціальної підготовленості щодо виду спорту, техніко-тактичних навичок; формування індивідуальних схем успішного виконання змагальної вправи	Стабілізація та скорочення обсягу тренувального навантаження; збільшення інтенсивності спеціальних вправ з виду спорту
	Безпосередньої змагальної підготовки	Досягнення високої спеціальної підготовленості з виду спорту та готовності до головних змагань	Невеликі обсяги, висока інтенсивність; найбільш точна імітація попереднього змагання
Перехідний	Перехідний	Відновлення	Активний відпочинок

А	I			II			III					
Б	I		II	III	I		II	III				
В	I	II	III	I	II	III	I	II	III			
Г	I			II	I			II	III			
Д	I		II	I		II	I	II	III			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Рис. 10.1. Варіанти періодизації спортивного тренування протягом року та макроциклу: А – одноциклове планування; Б – двоциклове планування; В – трициклове планування; Г – «здвоєний» цикл; Д – «строєний» цикл; I – підготовчий період; II – змагальний період; III – перехідний період (В. М. Платонов [27]).

Тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників. Одні з них пов'язані зі специфікою виду спорту – структурою ефективної змагальної діяльності спортсменів і команд та структурою підготовленості, що забезпечують подібну діяльність, яка склалася в даному виді спорту системою змагань; інші – з етапом багаторічної підготовки, закономірностями удосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень в даному виді спорту; треті – є індивідуальними морфофункціональними особливостями спортсменів, їх адаптаційними ресурсами, особливостями тренування в попередніх макроциклах, індивідуальним спортивним календарем, обумовленим

кількістю та рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань; четверті – з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки чи на місцях) кліматичними умовами (жаркий клімат, середні гори), матеріально-технічним рівнем (тренажери, знаряддя та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування тощо [25, 27].

### **3. Особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту протягом річних тренувальних циклів.**

Кожен з видів спорту характеризується певною структурою різних сторін підготовки спортсменів і системою проведення змагань. Саме календар змагань, в першу чергу, найбільш високого міжнародного рівня (чемпіонати континентів, чемпіонати світу, Олімпійські ігри) визначає різний підхід до побудови тренувального процесу протягом року.

Тенденція розширення календаря спортивних змагань, в числі яких достатньо багато відповідальних, розподілених більш-менш рівномірно протягом року, змусила до планування трьох макроциклів (боротьба, бокс, важка атлетика, марафонський біг [1, 24, 26].

Поява манежів, велотреків, зимових стадіонів, широка мережа басейнів дозволили відмовитися від сезонності в багатьох видах спорту, що сприяло появі двох-трьох макроциклів протягом року у велоспорті (трек), легкій атлетиці, плаванні. Одночасно в тих видах спорту, у яких відбувається напружена змагальна діяльність і які потребують великої затрати часу для підготовчої роботи зберігається один річний макроцикл.

Побудова тренування на основі річних макроциклів характерна для лижних гонок, біатлону, гірськолижного спорту, бобслею, санного, парусного спорту, веслування, тобто для сезонних видів спорту [25].

Отже, в підготовці висококваліфікованих спортсменів здійснюється побудова річного тренування в різних видах спорту на основі одного макроциклу (одноциклове), двох макроциклів (двоциклове), трьох макроциклів (трициклове) і т. ін. Залежно від виду спорту і, насамперед, від календаря змагань, використовується та чи інша модель побудови тренувального процесу протягом року (див. рис. 10.1).

Варто зазначити, що практично для кожного олімпійського виду спорту науковцями на основі експериментальних досліджень та теоретичного узагальнення розроблені відповідні моделі спортивного тренування в річних тренувальних циклах.

Так Д. Каунсілмен [39], спираючись на досягнення спортивної фізіології та теорії адаптації, широко використовуючи такі поняття, як стрес, втома, адаптація, суперадаптація, запропонував модель побудови цілорічного тренування в плаванні на основі двох на піврічних циклів, перший з яких був зорієнтований на досягнення найвищих результатів в основних змаганнях, що проводилися в закритих басейнах в кінці осінньо-зимового циклу, другий (весняно-літній) повинен був забезпечувати успішний виступ у змаганнях, що проводилися в серпні. В кожному циклі проводилося чотири періоди:

1) передсезонне тренування – 4-6 тижнів (утягуюча робота, силове тренування та розвиток гнучкості за рахунок вправ, що проводилися на суші, робота над технікою, базова підготовка в воді); 2) підготовча фаза – 5-6 тижнів

(підготовка до напруженого спеціального тренування у наступній фазі, удосконалення техніки плавання, стартів та поворотів, розвиток сили та гнучкості за рахунок вправ на суші та у воді); 3) фаза важкого тренування – 8-12 тижнів (тренування спеціальної спрямованості з великими обсягами та інтенсивністю роботи;

4) фаза «звуження» – 2-4 тижні (повноцінне відновлення при тренуваннях з невеликими навантаженнями, удосконалення деталей техніки плавання, стартів і поворотів, психологічне налаштування) і участь у головних змаганнях циклу [24].

На сучасному етапі в практиці висококваліфікованих спортсменів у плаванні протягом року застосовуються багато циклові системи – від чотирьох до семициклового планування [26].

Відомий фахівець теорії спортивного тренування Н. Г.Озолін [22] підтримуючи та розвиваючи ідею Л. П. Матвєєва щодо теорії періодизації на прикладі легкої атлетики деталізував структуру річної підготовки, виділяючи у змагальному періоді самостійний 6-8-тижневий етап безпосередньої підготовки до головних змагань року. Варто зазначити, що це було зроблено вперше у фаховій літературі (рис. 10.2).

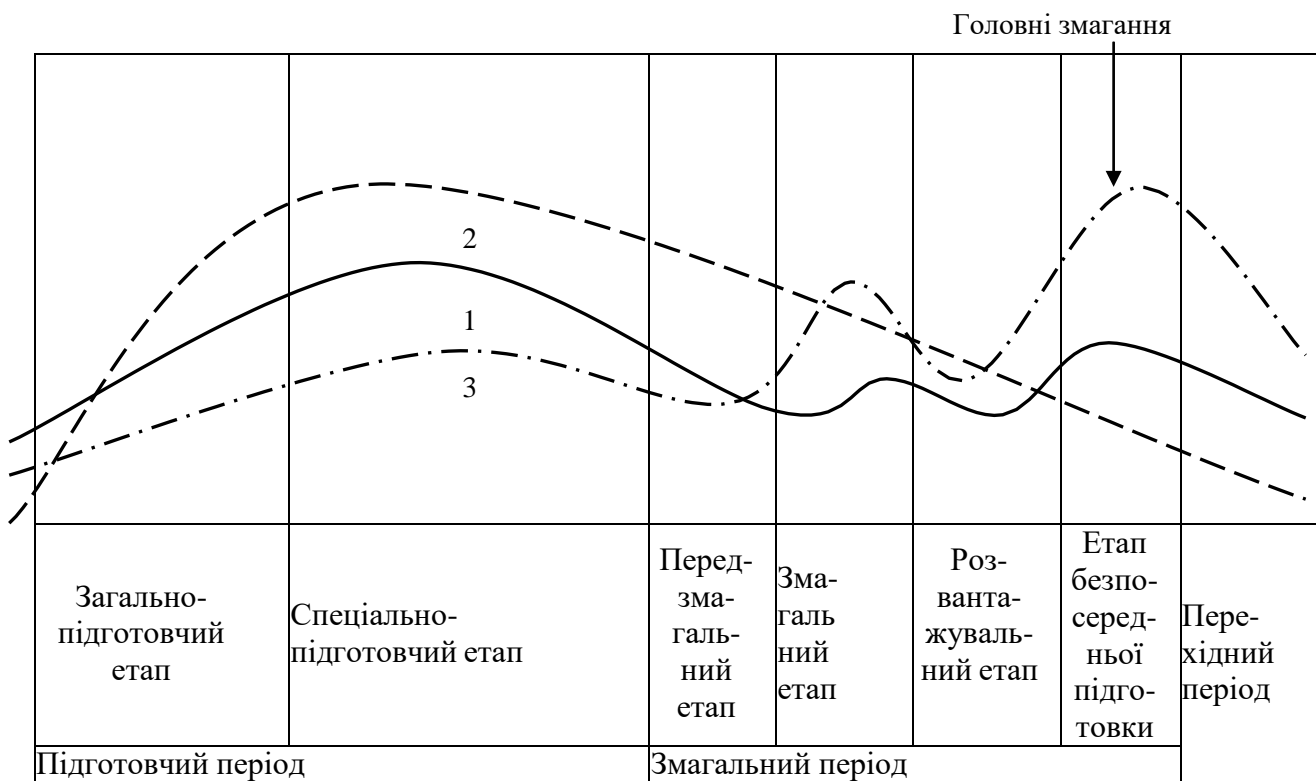


Рис. 10.2. Великий цикл – принципова схема періодизації тренування протягом року: 1 – загальне навантаження; 2 – обсяг; 3 – інтенсивність (М. Г. Озолін [22]).

Запропонована періодизація забезпечила достатньо широкую змагальну практику протягом тривалого змагального періоду і створила необхідні умови для досягнення найбільш високих результатів у головних змаганнях року [24].

На сучасному етапі в легкій атлетиці в основному використовується двоциклова система побудови тренувального процесу. Річна підготовка стрибунів потрійним стрибкам з розбігу розподіляється на два макроцикли. До першого входять осінньо-зимовий період (три етапи), зимовий тренувально-змагальний період (два етапи), перехідний (один етап), до другого – весняний

підготовчий період (два етапи), літній тренувально-змагальний період (три етапи), заключний період (один етап) [23].

У велосипедному спорті використовується як одноциклова система річного тренування (велосипедисти – шосейники), так і двохциклова (велосипедисти – трековики). Одноциклова система характеризується тривалим підготовчим періодом і таким же змагальним періодом, в якому завдання підготовки до головних змагань поєднується з додатковими завданнями – підготовкою та участю в багаточисельних менш важливих гонках.

При двоцикловому плануванні у першому макроциклі ставиться завдання створення функціонального фундаменту для тренування протягом року та участі в серії змагань зимового змагального періоду. Другий макроцикл розбивається на 3-3,5 місячний підготовчий і 4-4,5 місячний змагальний періоди [22, 24].

Двоциклова система планувального процесу використовується в художній гімнастиці. При цьому загально-підготовчий та спеціально- підготовчий етапи є достатньо короткими, на відміну від змагального періоду, що триває біля шести місяців. На перших двох етапах переважно удосконалюються окремі елементи художньої гімнастики, у змагальному періоді більша увага приділяється виконанню комбінацій, що складаються з окремих елементів [16].

Також двоциклова система річної підготовки використовується у бодібілдингу. Кожен з двох макроциклів включає шість календарних місяців і три мезоцикли (по два місяці кожний). Перший мезоцикл – силовий, другий – об'ємно-формуючий, третій – змагальний. Головні змагання плануються на другий макроцикл річного циклу [5].

Роб Слімейкер і Рей Браунінг (Rob Sleamaker, Ray Browning) у видах спорту на витривалість (лижні гонки, стаєрські дистанції в легкій атлетиці і т.ін.) пропонують тренувальну програму річного тренувального циклу, що складається із п'яти етапів: базовий – 16 тижнів, інтенсивний – 16 тижнів, піковий – 4-6 тижнів, змагальний – 8-12 тижнів, відновлювальний – 4-6 тижнів.

Автори обґрунтовують подібну програму планування тренувального процесу декількома причинами. По-перше, під час різних етапів підготовки, що тривають від декількох тижнів до декількох місяців, відбувається суттєве послідовне фізіологічне удосконалення організму. По-друге, рецепт кожного етапу підготовки відрізняється за обсягом та інтенсивністю. По-третє, систематичний підхід дозволяє точно встановити відсоток часу від загального тренувального обсягу, що витрачається на окремий вид тренування, що дозволяє безпомилково оцінювати кількість виконаної роботи. І нарешті, розбиваючи підготовку на послідовні етапи, спортсмен здатний зберігати мотивацію для побудови фундаменту сили та витривалості, що буде необхідний пізніше для більш важких тренувань та змагань.

Загалом, за твердженням Ф. П. Сулова [28] можна виділити три варіанти структури річного циклу.

Традиційний (класичний) варіант, в якому тривалість підготовчого періоду чи їх сума завжди перевищує тривалість змагального періоду чи їх суми. В окремих випадках вони бувають рівні. При дво- чи трицикловій побудові тренувального процесу в окремих макроциклах може бути відсутній перехідний період, у цьому випадку він замінюється відновлювальним (розвантажувальним) мікроциклом. Побудова кожного макроциклу зв'язана з динамікою спортивної форми: становленням – підготовчий період, стабілізацією – змагальний і

тимчасовим зниженням – перехідний. Традиційний варіант структури характерний для індивідуальних олімпійських та найбільш популярних видів спорту. Другий варіант структури – трансформований – використовується у більшості командних ігор. В третьому варіанті структури річного циклу передбачається дуже короткий підготовчий період. Вся тренувальна робота зосереджена в міжзмагальних інтервалах тривалістю 1-2 місяці.

#### **4. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту (футбол)**

Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту здійснюється за так званим трансформованим варіантом [27]. У цьому варіанті структури річного тренувального циклу тривалість підготовчого періоду достатньо коротка (2-3 місяці), змагальний період триває 8-9 місяців. Підготовчий період включає, як правило, три мезоцикли: фізичної, техніко-тактичної та передзмагальної ігрової підготовки. Змагальний період, зазвичай, складається із декількох турнірних етапів, розділених між собою 1–2 тренувальними мікроциклами.

Значна тривалість змагального періоду в командних ігрових видах спорту пов'язана не лише з розширенням внутрішнього та міжнародного календарів і економічними стимулами, але і розширенням спортивно-методичних завдань підготовки, найважливіші з яких – моделювання майбутньої змагальної діяльності в головних турнірах, надбання змагального досвіду та навичок, які неможливо отримати в умовах тренування. Теоретики та практики спортивних ігор вважають, що на початку змагального періоду часто спостерігається ще остання фаза становлення спортивної форми, а в подальшому відбувається фаза її стабілізації. В кінці змагального періоду рівень спортивної форми часто поступово починає знижуватися [12, 17, 27].

Один із варіантів побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту характеризується тим, що з найсильніших гравців провідних клубів після закінчення внутрішнього календаря змагань, як правило, формують збірні команди для участі в чемпіонатах Європи, світу чи Олімпійських іграх. Цей етап безпосередньої підготовки до головних змагань часто припадає на перехідний період, що впливає на тривалість наступного підготовчого періоду. В практиці баскетбольних, волейбольних та інших ігрових професійних команд у найсильніших гравців змагальний період триває 10-11 місяців. Такий тривалий варіант змагального періоду в структурі річного тренувального циклу спостерігається в тенісі та деяких інших видах спорту, в яких немає чітко вираженого підготовчого періоду. Вся тренувальна робота зосереджена в міжігрових інтервалах тривалістю 1-2 місяці [27, 31].

Викладене вище, безумовно, стосується побудови одноциклової системи річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту. Зокрема, В. М. Платонов [27] стверджує, що у футболі одноциклова система побудови тренувального процесу характеризується нетривалим (8 тижнів) підготовчим періодом і тривалим (більше 9 місяців) змагальним, після якого планується 4-тижневий перехідний період.

У підготовчому періоді закладаються базові основи фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а весь змагальний період є складовою системою різноманітної тренувальної та змагальної діяльності, що

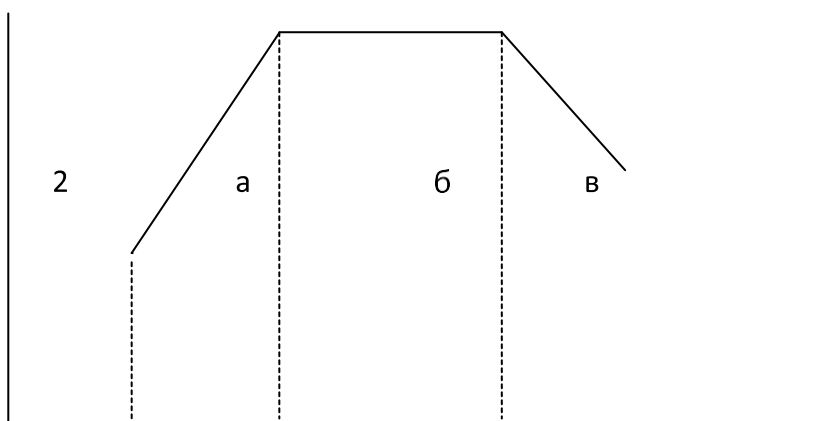
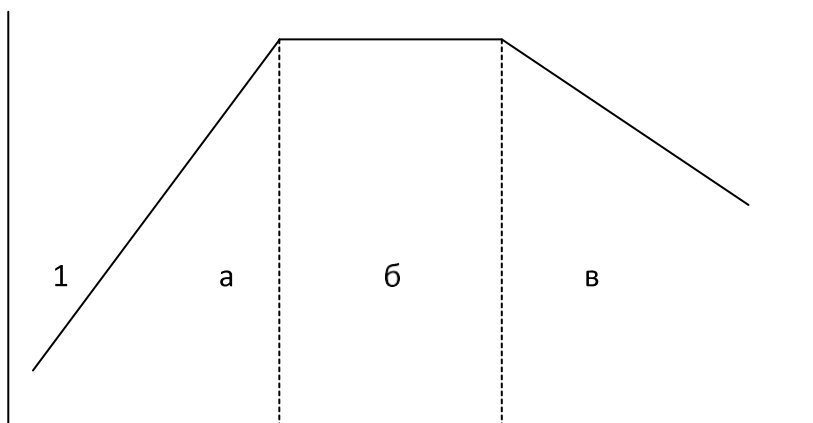
забезпечує різнобічне спеціальне удосконалення спортсменів і реалізацію їх можливостей у змаганнях, повноцінний відпочинок та відновлення, підтримку базового рівня фізичної підготовленості.

В окремих 4-5 тижневих мезоциклах змагального періоду, коли кількість офіційних ігор може досягати 8-10, важко вирішувати важливі тренувальні завдання фізичного і технічного плану. Вся робота пов'язана з безпосередньою підготовкою до ігор при невеликих тренувальних навантаженнях (розробка техніко-тактичних схем конкретних ігор, психологічне налаштування, відпрацювання окремих індивідуальних і командних елементів тощо) і організацією процесу повноцінного фізичного та психологічного відновлення між іграми.

В інших мезоциклах, в яких кількість ігор невелика (4-5), можливо органічно пов'язати навчально-тренувальний процес зі змагальною діяльністю. В таких випадках плануються міжігрові мікроцикли, в яких використовуються заняття з великими і значними навантаженнями, спрямованими на розвиток різних рухових якостей, удосконалення техніки, тактики, психологічних можливостей спортсменів.

Таким чином, вдається органічно пов'язати процес підготовки зі змагальною діяльністю, забезпечити планомірне підвищення функціональних можливостей спортсменів і їх наступну реалізацію в мезоциклах з інтенсивною ігровою діяльністю [22, 24].

Результати останніх експериментальних досліджень підтверджують дані про те, що процес розвитку спортивної форми носить фазовий характер, де фази чергуються послідовно залежно від форм, що використовуються під час тренувань та індивідуальних особливостей спортсменів. Так, у випадку одночасного використання певних комплексів тренувальних впливів після перехідного періоду в одних спортсменів спочатку настає фаза становлення, потім стабілізації та втрати (рис. 10.3; варіант 1).



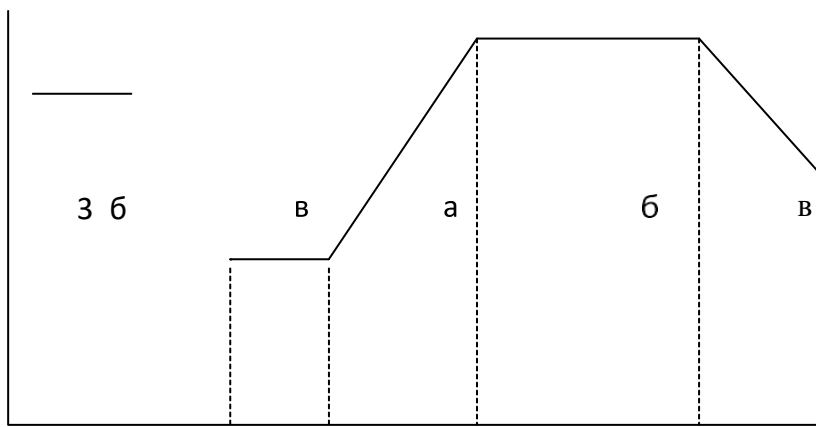


Рис. 10.3. Варіант розвитку спортивної форми (загальна тенденція чергування фаз) після перехідного періоду: а – фаза становлення; б – фаза стабілізації; в – фаза втрати. 1 варіант – Л.П. Матвеев [18, 19], 2, 3 варіанти – А. П. Бондарчук [1].

Другий варіант передбачає, що фазі становлення спортивної форми передуює фаза втрати (рис. 10.3; варіант 2). У випадку третього варіанту чергування фаз відбувається в такій послідовності: фаза стабілізації, фаза втрати, фаза становлення, фаза стабілізації, фаза втрати (рис. 10.3; варіант 3).

Стосовно командних ігрових видів спорту, то при побудові тренувального процесу, як правило, використовується перший варіант у випадку одноциклової схеми річного макроциклу [4, 13, 17].

Другий варіант використовувався, наприклад, в кінці минулого сторіччя при підготовці угорських футболістів. Так відомий угорський спеціаліст Арпад Чанаді [33] розділяє річну підготовку футболістів на чотири періоди: перехідний; фундаментальної підготовки; входження у форму; підтримання форми. Сутність чотирьохетапної підготовки полягає у тому, що в період річного навантаження футболісти проводять різні види тренувань. Під час підготовки до сезону вирішуються одні завдання, пізніше (між іграми чемпіонату) – інші. Після закінчення чемпіонату виконується зовсім інша програма тренувань. Тобто, окремі періоди протягом року можуть повторюватися декілька разів (виключення – етап фундаментальної підготовки в підготовчому періоді).

Використання третього варіанту розвитку спортивної форми (див. рис. 10.3; варіант 3) в командних ігрових видах спорту є проблематичним. Такий варіант підготовки більшою мірою використовується в циклічних видах спорту [1], а також в тенісі [31, 34].

Для командних ігрових видів спорту у побудові річної підготовки найбільшою мірою притаманний здвоєний цикл тренувального процесу (рис. 10.4).



Рис. 10.4. Співвідношення фаз розвитку спортивної форми і періодів у «здвоєному» циклі (Л. П. Матвеев [18]).



В першу чергу це обумовлено календарем змагань, який у більшості командних ігрових видів спорту будується за схемою осінь-весна. У цьому випадку основні змагання не закінчуються пізньою осінню, як при одноцикловому плануванні, а на початку чи в середині літа, що передбачає достатньо короткий термін між закінченням одного чемпіонату та початком іншого. В цьому випадку підготовчий період умовно починається із середини перехідного (див. рис. 10.4).

Варто зазначити, що «здвоєний» цикл побудови тренувального процесу на сучасному етапі використовується при проведенні чемпіонатів з футболу у європейських країнах з високим професіональним рівнем розвитку цієї гри (табл. 3).

Аналіз літературних джерел за останні 10 років засвідчує, що здвоєний цикл побудови річного тренувального циклу застосовується у таких командних ігрових видах спорту як баскетбол [34], волейбол [34], гандбол [4], футбол [7, 30], хокей на траві [11], хокей [20]. Зокрема наукове обґрунтування застосування здвоєного циклу планування тренувального процесу у футболі та хокеї на траві здійснено автором книги [7, 12]. На основі теорії періодизації була розроблена структура здвоєного циклу побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві (рис. 10.5).

Таблиця 3

**Терміни проведення національних чемпіонатів в країнах з високим професіональним рівнем розвитку футболу (М. О. Годік [3])**

Країна	Число команд	Початок і закінчення 1-ї частини	Початок і закінчення 2-ї частини
Іспанія	20 (38 турів)	31.08 – 21.12 (112 днів)	04.01 – 23.05 (141 день)
Італія	18 (34 тури)	31.08 – 21.12 (112 днів)	06.01 -16.05 (132 дні)
Німеччина	18 (34 тури)	01.08 – 17.12 (139 днів)	31.01 – 22.05 (113 днів)
Франція	20 (38 турів)	01.08 – 20.12 (142 дні)	10.01 – 23.05 (134 дні)
Англія	20 (38 турів)	16.08 – 28.12 (135 днів)	10.01 – 23.05 (130 днів)
Росія	16 (30 турів)	15.03 – 27.06 (104 дні)	12.07 – 01.11 (111 днів)

Цикли	I				II				
	1–3		3–6	6–7	7–11	11–12			
Періоди	1-й підготовчий		1-й змагальний	2-й підготовчий		2-й змагальний	Перехідний		
Етапи	загально-підготовчий		спеціально-підготовчий	змагальний	загально-підготовчий	спеціально-підготовчий	змагальний	перехідний	
Мезоцикли	втягуючий	базовий розвиваючий	базовий стабілізуєчий (контрольно-підготовчий)	передзмагальний	змагальний	втягуючий	передзмагальний	змагальний	відновлювальний

Мікроцикли
два втягуючих
відновлювальний
два ударних
відновлювальний
два ударних
відновлювальний
два підвідних
відновлювальний
чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних
відновлювальний
втягуючий
ударний
підвідний
підвідний
чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних
відновлювальний
відсутка (інд. завдання)

Рис. 10.5. Структура зведеного циклу побудови тренувального процесу спортсменів у футболі протягом року.

Зведений цикл складається з двох макроциклів, до першого входять 1-й підготовчий і 1-й змагальний періоди, до другого – 2-й підготовчий, 2-й змагальний і перехідний періоди. Кожний період складається з відповідних етапів, а кожен з етапів – з макроциклів, структуру яких наповнюють різні мікроцикли. Розроблена структура річного тренувального циклу обумовлена календарем основних змагань.

Отже, побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації на сучасному етапі здійснюється на основі трьох методичних підходів – теорії періодизації спортивного тренування [18, 19, 22, 23, 29], теорії адаптації та блокової періодизації спортивного тренування [2, 5].

Найбільше практичне обґрунтування побудови тренувального процесу спортсменів в річному циклі отримала теорія періодизації. У цьому випадку планування тренувального процесу здійснюється на основі декількох варіантів періодизації спортивного тренування (одноциклового, двоциклового тощо) (див. рис. 10.1).

Побудова тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів на сучасному етапі, як правило, здійснюється на основі одноциклового та двоциклового планування [3, 13, 30]. Одним із різновидів двоциклового планування є зведений цикл тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту протягом року [3, 7, 27].

### Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів у період з 20-х по 50-ті роки двадцятого століття.
2. Які перші наукові праці були опубліковані з проблеми теорії періодизації спортивного тренування?
3. Назвіть основні компоненти тренувального процесу (структурні утворення) на основі яких здійснюється підготовка спортсменів з урахуванням положень теорії періодизації.
4. Дайте визначення поняття «спортивна форма» і як вона пов'язана з теорією періодизації спортивного тренування?
5. З яких основних періодів складається річний макроцикл?
6. Назвіть основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу.
7. Які ви знаєте варіанти періодизації спортивного тренування протягом року?
8. Які є особливості побудови річних тренувальних циклів на основі

теорії періодизації у командних ігрових видах спорту?

9. Дайте визначення поняття «тренувальне заняття».

10. Назвіть основні закономірності та принципи, на основі яких відбувається адаптація спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

11. Як визначається тривалість впливу певного навантаження в процесі тренувального заняття?

### **Література**

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

2. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.

3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.

4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

5. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.

## Лекція 5. Засоби і методи підготовки юних спортсменів, основи спортивного тренування.

### План.

1. Загальна схема сучасної спортивної підготовки
2. Мета і завдання спортивного тренування
3. Сторони підготовки спортсмена
4. Закономірності та принципи спортивного тренування
5. Засоби і методи спортивного тренування.
6. Засоби і методи спортивного тренування на прикладі футболу.

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо [1, 2, 4, 6].

Спортивне тренування в повній мірі має відображати сам процес спортивної підготовки спортсменів (рис. 3.1), який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу.

<b>Загальна схема сучасної спортивної підготовки</b>					
<b>Мета</b>					
<i>Фізичне вдосконалення та високі спортивні досягнення</i>					
<b>Завдання</b>					
<i>Зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, оволодіння спортивною технікою та тактикою, розвиток фізичних якостей, виховання моральних і вольових якостей</i>					
<b>Процес спортивної підготовки</b>					
<i>Процес виховання</i>		<i>Процес навчання</i>		<i>Процес фізичного розвитку</i>	
<b>Умови підготовки</b>					
<i>Місяця занять та інвентар</i>			<i>Гігієнічні умови</i>		
<b>Контроль за підготовкою</b>					
<i>Педагогічний</i>		<i>Лікарський</i>		<i>Самоконтроль</i>	
<b>Принципи підготовки</b>					
<i><b>Специфічні:</b> Спрямованість на максимально-можливі досягнення. Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Безперервність тренувального процесу. Єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена. Хвилеподібність динаміки навантажень. Циклічність тренувального процесу. Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень. Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості; єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з поза змагальними чинниками; взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактика спортивного травматизму.</i>			<i><b>Дидактичні:</b> Доцільності і практичності. Готовності. Керованості та підконтрольності. Позитивної мотивації. Систематичності. Смыслові і перцептивної «наочності». Планомірності і поступовості. Методичного динамізму і прогресування. Функціональної надликовості та надійності. Міцності та пластичності.</i>		
<b>Засоби спортивної підготовки</b>					
<i>Загально-підготовчі</i>		<i>Спеціально-підготовчі</i>		<i>Спеціальні вправи відносно обраного виду спорту</i>	
<b>Методи спортивної підготовки</b>					
<i>Загально-педагогічні</i>		<i>Специфічні</i>		<i>Додаткові</i>	
<b>Сторони підготовки спортсмена</b>					
<i>Фізична</i>	<i>Технічна</i>	<i>Тактична</i>	<i>Теоретична</i>	<i>Психологічна</i>	<i>Інтегральна</i>

Рис. 3.1. Загальна схема сучасної спортивної підготовки.

## **2. Мета і завдання спортивного тренування.**

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю [4, 6].

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної.

## **3. Сторони підготовки спортсмена.**

Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову та інтегральну [2, 3, 6].

Фізична підготовка спрямована на виховання фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну.

Завданнями загальної фізичної підготовки є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту. У процесі фізичної підготовки спортсмени підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом спеціальних дій, які виконуються в змаганні, а також за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навиками в

обраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань.

Тактична підготовка має сприяти спортсмену в реалізації спортивної майстерності під час змагань. У процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо.

Теоретична підготовка необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки спортсменів, еволюції розвитку виду спорту тощо.

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштуватися на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Сутністю інтегральної підготовки є об'єднання в одне ціле умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку. Інтегральна підготовка особливо важлива для спортсменів високої кваліфікації.

Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів.

#### **4. Закономірності та принципи спортивного тренування.**

Спортивне тренування здійснюється на основі загальнопедагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі і включає в себе[1, 2, 3, 6, 7]:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

Спрямованість до максимально можливих досягнень. Цей принцип повною мірою відображає сутність спорту – перемога у змаганні. Тому цілком закономірним є намагання кожного спортсмена пройти шляхом вдосконалення

якомога далі, що стимулюється самою системою спортивних змагань та єдиною спортивною класифікацією.

Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Закономірністю сучасного спорту є неможливість досягти максимально можливого результату не дотримуючись принципу поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Використання цього принципу також пов'язане з природною обдарованістю того чи іншого спортсмена, його схильністю до певної специфічної діяльності.

Єдність загальної та спеціальної підготовки. Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена нерозривністю і безумовною необхідністю кожної із сторін спортивної підготовки. Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації.

Безперервність тренувального процесу. Основна сутність цього принципу полягає в тому, що спортивне тренування будується як цілорічна та багаторічна система занять. Зв'язок між ланками тренувального процесу забезпечується безперервною послідовністю термінових відставлених та кумулятивних ефектів тренування. Інтервал між заняттями визначається на основі закономірностей відновлення та підвищення працездатності.

Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень. Принцип відображає закономірності адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. У процесі багаторічного тренування спортсмену на кожному наступному етапі пред'являють більш високі вимоги. В той же час обсяг тренувальних навантажень обмежується підготовленістю та кваліфікацією спортсмена.

Хвилеподібність динаміки навантажень. Принцип обумовлений необхідністю відпочинку після навантаження. Прогресуюче підвищення навантаження на окремих етапах вступає у певне протиріччя зі змінами в організмі, які викликані процесами пристосування до навантажень та необхідністю відпочинку і біологічному перевлаштуванню організму. Виходячи з цього виділяють малі, середні і великі «хвилі» (рис. 1.2.).

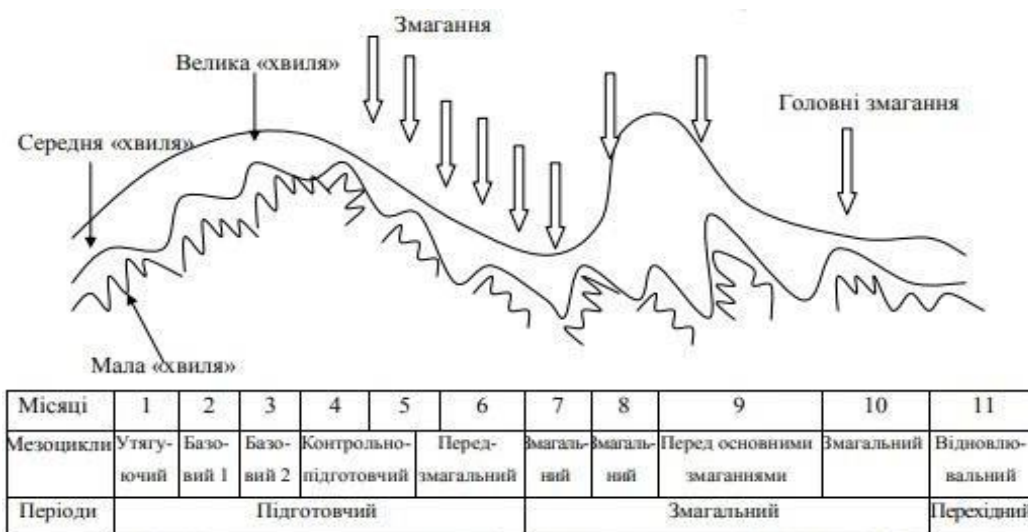


Рис. 1.2. Умовна схема «хвиль» динаміки обсягу навантажень (К. Д. Черміт [6]).

Малі «хвилі» характеризують динаміку навантажень в мікроциклах, які охоплюють декілька днів. Середні «хвилі» відображають загальну тенденцію динаміки навантажень в мікроциклах декількох малих «хвиль» в межах мезоциклу тренувального процесу.

Великі «хвилі» відображають загальну тенденцію навантажень в межах середніх «хвиль» в період великих циклів тренування.

Циклічність тренувального процесу. Принцип циклічності проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу.

Виділяють:

- 1) малі цикли – мікроцикли;
- 2) середні цикли – мезоцикли;
- 3) великі цикли – макроцикли (піврічні, річні, олімпійські).

Дотримання принципу циклічності тренувального процесу змушує враховувати наступне:

- побудова тренувального процесу виходить із необхідності повторення основних елементів його змісту і послідовної зміни тренувальних занять згідно з логікою підготовки до основних змагань;

- будь-який фрагмент тренувального процесу розглядати у взаємозв'язку з формами його циклічної структури (структура і зміст мікроциклів визначається його місцем в структурі мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами, з яких він складається та його місцем у структурі макроциклу);

- використання засобів і методів спортивного тренування призведе лише тоді до позитивних результатів, коли вони відповідатимуть певному циклу і його завданням;



- під час побудови циклів тренувань необхідно враховувати природні, біологічні ритми організму.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Цей принцип обумовлений закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної та тренувальної діяльності спортсмена. В першу чергу це стосується побудови тренувального процесу, яка має бути спрямована на формування оптимальної структури змагальної діяльності. Цим принципом необхідно керуватися при розробці програми підготовки спортсменів на довготривалій період.

Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позазмагальними чинниками. Цей принцип передбачає врахування можливостей росту спортивних досягнень за рахунок: використання засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсмена; використання спеціальних дієт, що відповідають специфіці виду спорту і особливостям підготовки спортсменів; використання тренувань в середніх та високих горах, а також штучних гіпоксичних тренувань; оптимізація підготовки в умовах високих і низьких температур навколишнього середовища; подолання порушення циркарних ритмів внаслідок дальніх перельотів до місць підготовки і змагань; використання високоточної діагностичної апаратури, ефективного тренажерного обладнання.

Взаємозумовленість ефективності тренувального процесу і профілактик спортивного травматизму. Дотримання цього принципу в процесі підготовки спортсменів, поряд із вирішенням завдань фізичної, технікотактичної, психологічної підготовки, передбачає постійну роботу з профілактики спортивного травматизму. Акцент варто зробити на покращення матеріально-технічного і організаційного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, раціональній побудові багаторічної та річної підготовки, врахуванні погодних та кліматичних умов, раціональному харчуванні та засобах відновлення і стимуляції працездатності, активізації адаптаційних процесів.

### **Дидактичні принципи**

У процесі підготовки спортсменів окрім специфічних принципів використовуються також загальнодидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак, для практики спорту важливими є дидактичні принципи, які відповідають запитам сучасного спорту [3].

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягати відповідної мети при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і

безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Особливо увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес.

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спорту, але й на досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планованості та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути розроблена покроково і носити алгоритмізований характер. Окрім цього планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи та їх ротацію відповідно до поточних завдань.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії під впливом втоми та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. До того ж при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні. Принцип доступності та стимулюючої трудності. Вправи, що виконуються спортсменом, не лише повинні бути доступними, але певною мірою

мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфери суперництва тощо. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності. Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

Наведені дидактичні принципи підготовки спортсменів, викладені В. М. Платоновим [3] дозволяють раціональніше будувати процес підготовки спортсменів високої кваліфікації.

### **5. Засоби та методи спортивного тренування.**

Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту [3, 5, 6].

Загально-підготовчі вправи. Засоби, що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути:

- різнобічними, що дозволяють у комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей;

- вони повинні відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів.

Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальні вправи відносно обраного виду спорту. Цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються згідно з правилами змагань обраного виду спорту.

### **Методи спортивного тренування.**

Методи спортивного тренування розподіляються на загально-педагогічні, специфічні, додаткові методи, що спеціально розроблені до запитів спортивної практики [3, 5, 6].

Загально-педагогічні методи спрямовані на оволодіння знаннями. Вони розподіляються на методи, що забезпечують:

- сенсорну передачу та засвоєння інформації (натуральний показ, демонстрація тощо);
- друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією);
- усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (лекція, розповідь, пояснення тощо).

Специфічні методи використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

Для оволодіння руховими вміннями та навичками використовуються методи, що мають на меті формування цілісної рухової навички (цілісні вправи), а також методи, які формують цілісну рухову навичку з окремих частин з наступним поєднанням в єдине ціле (розчленовані вправи).

Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування.

З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних умов у процесі виконання завдання.

Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо. Висновки.

Підготовка спортсменів базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозв'язку мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування. Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування передбачає збільшення обсягів тренувальної та змагальної діяльності, раціональне планування 4-річних олімпійських циклів підготовки, у тому числі і річних циклів підготовки, оптимальне збільшення спеціальної підготовки тощо.

## **6. Засоби і методи спортивного тренування на прикладі футболу.**

Тренувальне заняття – самостійна структурна одиниця процесу підготовки, в якій застосовуються різні засоби, спрямовані на розв'язання завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки,

створюються передумови для ефективного перебігу адапційних і відновних процесів в організмі спортсменів [12]. У більш вузькому сенсі М. Г. Озолін [13] розглядає тренувальне заняття як процес систематичного виконання вправ з метою підвищення їх ефективності й збільшення працездатності відповідних органів і систем спортсмена.

З урахуванням специфіки футболу тренувальне заняття в цьому виді спорту може трактуватися як структурна одиниця тренувального процесу, в якій залежно від мети і завдань етапу підготовки цілеспрямовано і систематично здійснюється вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості футболістів.

Тренувальне заняття є основним структурним елементом мікроциклів. Якщо припустити, що мезоцикл являє собою фундамент будівлі, мікроцикли її стіни, тоді тренувальні заняття слід розглядати як цеглини в цих стінах. Залежно від того, в якій послідовності будуть складені ці цеглини, досягатиметься певна ефективність у розв'язанні завдань того чи іншого мікроциклу або мезоциклу, що в цілому сприятиме досягненню спільної мети тренувального процесу в процесі макроциклу.

Адаптація футболістів до навантажень за допомогою тренувальних занять здійснюється на основі таких закономірностей і принципів: надотягощіння; «синдрому стресу»; залежності «доза – ефект»; специфічності; зворотності дії; позитивної взаємодії; послідовної адаптації [4, 13, 16, 17].

*Принцип надотягощіння.* Цей принцип передбачає фізичне навантаження, яке повинне перевищувати граничне значення, тобто обсяг і інтенсивність тренувальних впливів мають обтяжувати тренувальну функцію і спонукати її до розвитку.

*Залежність «доза – ефект»* визначає співвідношення між обсягом виконаної тренувальної роботи та приростом тренувальної функції. У початкових стадіях адаптації футболістів до навантажень спостерігається практично прямолінійна залежність між величиною тренувальних впливів і рівнем тренуваності футболістів.

Під час впливу навантажень, близьких до граничних крива залежності рівня тренуваності від величини навантаження може мати параболічний характер, що зумовлюється перенапруженням функцій організму гравців і зривом їх адаптації.

Адаптація організму до впливу фізичних навантажень, як і до будь-якого іншого подразника, носить фазний характер. Залежно від характеру та часу реалізації пристосувальних змін в організмі виділяються два етапи адаптації – етап термінової й етап довгострокової (хронічної) адаптації. **Етап термінової адаптації** – це безпосередня відповідь організму на одноразовий вплив фізичного навантаження. Реалізується він на основі готових, раніше сформованих біохімічних механізмів і зводиться переважно до змін енергетичного обміну і функцій вегетативного його обслуговування. **Етап довгострокової адаптації** охоплює великий проміжок часу, розвивається поступово (на основі багаторазової реалізації термінової адаптації) як результат підсумовування слідів навантажень, які повторюються, і пов'язаний з

виникненням в організмі структурних і функціональних змін, що формуються завдяки активації під впливом навантаження генетичного апарату функціонуючих клітин і посиленню в них синтезу специфічних білків.

**Терміновий тренувальний ефект** визначається величиною і характером біохімічних змін в організмі, що здійснюються безпосередньо під час дії фізичного навантаження й у період термінового відновлення (найближчі 0,5-1 год. після навантаження), коли відбувається ліквідація кисневого боргу, що утворився під час роботи. **Відставлений тренувальний ефект** спостерігається на пізніх фазах відновлення після фізичного навантаження. Його сутність становлять стимульовані роботою пластичні процеси, спрямовані на заповнення енергетичних ресурсів організму та прискорене відтворення зруйнованих при роботі й знову синтезованих клітинних структур. **Кумулятивний тренувальний ефект** виникає як результат послідовного підсумовування слідів багатьох навантажень або великого числа термінових і відставлених ефектів. У кумулятивному тренувальному ефекті втілюються біохімічні зміни, пов'язані з посиленням синтезу нуклеїнових кислот і білків, які відбуваються протягом тривалого періоду тренування. Кумулятивний тренувальний ефект виражається в прирості показників працездатності та покращенні спортивних результатів.

*Принцип специфічності.* Під впливом специфічного навантаження формується домінуюча система, гіперфункція якої забезпечує розвиток адаптації. У процесі тренування надмірна за своєю напруженістю адаптація до певного виду навантаження в якийсь момент часу може викликати виснаження функціональних систем домінуючої системи і послабити роботу інших систем, безпосередньо непов'язаних з реакцією на навантаження, що веде до перетренованості [4]. У зв'язку з цим необхідно планувати тренувальні заняття різної переважної спрямованості.

*Принцип зворотності дії.* Сутність цього принципу полягає в тому, що після припинення тренування показники тренованості футболістів знижуються і досягають вихідного рівня. Принцип зворотності дії протилежний дидактичному принципу систематичності. Тому процес тренування не повинен перериватися, необхідно регулювати співвідношення стимулювальних (навантажувальних) та відновлювальних фаз.

*Принцип позитивного впливу.* Особливістю цього принципу є те, що кожне наступне навантаження приводить до посилення адаптаційних змін в організмі. Слід уточнити, що нове навантаження може бути позитивним для адаптаційних процесів, негативним або мати нейтральну дію. У зв'язку з цим необхідно дотримуватися правила послідовності навантажень різної спрямованості.

*Принцип послідовної адаптації.* Цей принцип заснований на гетерохронності біохімічних змін в організмі, що виникають як у процесі тренування так і після нього. При формуванні термінового тренувального ефекту адаптаційні зміни спочатку спостерігаються з боку анаеробної алактатної системи, потім – анаеробної гліколітичної системи, більше часу необхідно для відновлення механізмів аеробного забезпечення рухової діяльності.

*Принцип циклічності.* В основі цього принципу лежить фазовий характер адаптаційних процесів при впливі тренувальних і змагальних навантажень.

Процес адаптації формується за певними циклами, які змінюють один одного, що приводить до досягнення кумулятивного тренувального ефекту.

Важливою умовою адаптації футболістів до навантажень у процесі занять є оптимальне поєднання тренувальних впливів різної фізіологічної спрямованості. Від послідовності навантажень у тренувальному занятті залежить формування термінових тренувальних ефектів, що в свою чергу приведе до кумулятивних ефектів, тобто підвищення рівня тренуваності футболістів. Тому в окремих тренувальних заняттях рекомендується така послідовність фізичних навантажень [17]:

- для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей – спочатку аеробні навантаження, потім – анаеробні алактатні;
- для розвитку швидкісної витривалості: 1-й варіант – спочатку аеробні, потім анаеробні алактатні навантаження; 2-й варіант – спочатку аеробні навантаження, потім анаеробні алактатні і далі анаеробні гліколітичні; 3-й варіант – спочатку анаеробні алактатні, потім анаеробні гліколітичні навантаження;
- для вдосконалення аеробно-анаеробних механізмів забезпечення рухової діяльності (ігрова і змагальна підготовка) – спочатку аеробні, потім анаеробні гліколітичні навантаження;
- для розвитку загальної витривалості: 1-й варіант – переважно використовуються тільки навантаження аеробної спрямованості; 2-й варіант – спочатку анаеробні алактатні навантаження, потім аеробні; 3-й варіант – спочатку анаеробні гліколітичні навантаження, потім аеробні; 4-й варіант – спочатку анаеробні алактатні навантаження, потім анаеробні гліколітичні і далі аеробні.

На думку М. І. Волкова [4], інші варіанти поєднання тренувальних навантажень можуть носити або нейтральний, або негативний характер. При формуванні тренувальних ефектів переважний вплив має не тільки спрямованість і послідовність навантажень, але і їх величина, яка залежить від їх тривалості та інтенсивності впливу на організм футболістів.

М. І. Волков [4] рекомендує враховувати тривалість впливу фізичного навантаження за трьома компонентами: часу виконання вправи ( $T_{впр}$ ) часу відпочинку між повтореннями вправи ( $T_{відп}$ ) і часу, що витрачається на відновлення після закінчення навантаження ( $T_{відн}$ ):  $T_{нав} = T_{впр} + T_{відп} + T_{відн}$  (11.1).

Наприклад, у процесі вдосконалення швидкісних якостей футболістів було використано фізичне навантаження під впливом 4-х серій бігу по 30 м з високого старту максимальної інтенсивності. У кожній серії виконувалося 4-и спроби, відпочинок між серіями 3 хв. Якщо припустити, що тривалість кожної спроби була в межах 4,3-4,5 с (в середньому 4,4 с), тоді час виконання вправи:

$$T_{впр} = (4 \text{ спроби} \times 4 \text{ серії}) \times 4,4 \text{ с} = 70,4 \text{ с.}$$

Відпочинок між спробами склав:

$$T_{відп} = (3 \times 90 \text{ с}) \times 4 \text{ серії} = 1080 \text{ с.}$$

Час відновлення між серіями:

$$T_{відн} = (3 \times 180 \text{ с}) \times 4 \text{ серії} = 2160 \text{ с.}$$

Таким чином тривалість даного навантаження:

$$T_{нав} = T_{впр} + T_{відн} + T_{відн} = 70,4 \text{ с} + 1080 \text{ с} + 2160 \text{ с} = 3310,4 \text{ с} (55 \text{ хв}).$$

У наведеному прикладі в загальному обліку навантажень можна зафіксувати, що анаеробне алактатне навантаження в даному тренувальному занятті склало 55 хв.

Найпростішим критерієм інтенсивності тренувальних навантажень різної фізіологічної спрямованості є частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв<sup>-1</sup>) [4, 19]:

- навантаження переважно анаеробного впливу – ЧСС – 130-150 уд·хв<sup>-1</sup>;
- навантаження змішаного аеробно-анаеробного впливу – ЧСС – 150-180 уд·хв<sup>-1</sup>;
- навантаження анаеробного алактатного впливу – ЧСС – 160-180 уд·хв<sup>-1</sup>;
- навантаження анаеробного гліколітичного впливу – ЧСС  $\geq$  180 уд·хв<sup>-1</sup>.

Тренувальні заняття у футболі поділяються на основні та додаткові. На основних заняттях виконується основний обсяг роботи, пов'язаний з розв'язанням головних завдань періоду або етапу підготовки, на них використовуються найбільш ефективні засоби і методи, плануються найбільш значні навантаження та ін. На додаткових заняттях вирішуються окремі часткові завдання підготовки, створюється сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Обсяг роботи та величина навантажень на таких заняттях зазвичай невеликі, застосовувані засоби і методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією можливостей функціональних систем організму спортсменів [13].

Під час проведення тренувальних занять у підготовчому періоді на загально-підготовчому етапі основними заняттями можуть вважатися і такі, на яких розв'язуються завдання вдосконалення рухових якостей і функціональної підготовки. На спеціально-підготовчому етапі, навпаки, головними визнаються заняття спеціалізованої спрямованості, основною метою яких є адаптація футболістів до змагальної діяльності. Заняття, на яких підтримуються фізичні кондиції футболістів, розглядаються як додаткові.

### **Структура і зміст тренувальних занять футболістів**

Тренувальне заняття складається з трьох частин: ввідно-підготовчої, основної та заключної.

У *ввідно-підготовчій* частині здійснюються організаційно-методичні впливи тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення зі структурою тренувального заняття, у разі потреби – короткий аналіз попереднього заняття) і проводиться розминка.

Під *розминкою* розуміють комплекс спеціально дібраних вправ, які виконують спортсмени з метою підготовки організму до майбутньої роботи.

У процесі розминки вирішуються функціональні (прискорення періоду впрацювання систем організму в м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної та ін.), рухові (оптимальне включення в роботу м'язової системи, посилення еферентної інформації та аферентної іннервації) та емоційні (формування позитивного психологічного настрою на майбутню роботу) завдання [10].

У тренувальних заняттях футболістів розминка, як правило, складається з двох частин: загальної та спеціальної.

*Загальна частина розминки* охоплює загально-розвивальні вправи. Вона



забезпечує активізацію серцево-судинної, дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи (роботи з м'ячем).

*Спеціальна частина розминки* за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативному налаштуванню рухового апарату футболістів, систем енергозабезпечення та психологічної мобілізації на майбутню основну роботу в тренувальному занятті.

Орієнтовне співвідношення за часом загальної і спеціальної частин розминки – 30-40% до 70-60%.

В *основній частині* вирішуються головні завдання тренувального заняття. Залежно від його спрямованості таких завдань може бути декілька (бажано, не більше чотирьох). Тривалість основної частини залежить від двох складових: спрямованості й величини навантаження. Інтенсивність виконуваних вправ повинна носити хвилеподібний характер (рис. 11.1).

Завданням *заключної частини* тренувального заняття є поступове доведення всіх систем організму футболістів до рівня, близького до того, що був перед тренуванням. Підбір засобів і методів для заклочної частини заняття повинен сприяти активному протіканню відновних процесів. Тривалість заклочної частини тренувального заняття залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній частині заняття (табл. 11.1).

У тренувальному процесі плануються і проводяться основні та додаткові заняття. На основних заняттях розв'язуються головні завдання певного етапу підготовки. На додаткових заняттях вирішуються окремі завдання підготовки, зокрема відновлення спортивної працездатності.

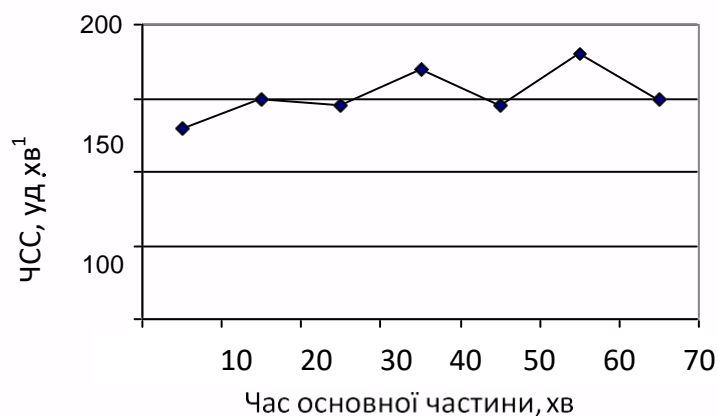


Рис. 11.1. Динаміка інтенсивності тренувального навантаження в основній частині тренувального заняття кваліфікованих футболістів; спрямованість тренувального заняття – змішана (аеробно-анаеробна).

Таблиця 11. 1

**Співвідношення за тривалістю розминки і завершальної частини залежно від величини навантаження в основній частині**

№ з/п	Величина навантаження	Співвідношення за тривалістю розминки і заклочної частини до основної частини тренувального заняття	
		Розминка	Заключна частина заняття
1.	Мала	1:4	1:8
2.	Середня	1:3	1:6
3.	Велика	1:2	1:4

4.	Максимальна	1:2	1:4
----	-------------	-----	-----

Тренувальні заняття характеризуються певною спрямованістю. Під спрямованістю тренувального заняття Ю. В. Верхошанський [3] розглядає способи впорядкування його змісту, що передбачають доцільне використання навантажень переважно різної спрямованості, тобто таке їх поєднання і розміщення в часі, яке забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, застосовуваних на заняттях, розрізняють заняття вибіркової (переважної) і комплексної спрямованості.

На *заняттях вибіркової спрямованості* розв'язуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, які визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, анаеробної й аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо.

*Заняття комплексної спрямованості* будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Вони будуються за двома варіантами. Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для поліпшення витривалості під час роботи відповідно анаеробного й аеробного характеру. Або, в першій частині вирішуються завдання навчання нових технічних елементів, у другій – фізичної підготовки, а в третій – технічного вдосконалення і т.ін. Інший варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей [13].

У тренуванні футболістів застосовуються заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Форма проведення занять залежить від завдань, які розв'язуються в певному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять упродовж дня. Зазвичай, якщо проводяться дворазові заняття, то одне з них – односпрямоване (наприклад, розвиток швидкісно-силових якостей), а друге – комплексне (вдосконалення техніко-тактичної майстерності та спеціальної витривалості).

Виходячи з поставлених завдань, розрізняють такі типи занять: навчальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні [14].

У процесі підготовки футболістів застосовуються всі типи занять, але в основному це тренувальні, навчально-тренувальні, модельні та відновлювальні. На *тренувальних заняттях* в основному розв'язуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності й розвитку рухових здібностей.

Найчастіше такі заняття проводяться в змагальному періоді. *Навчально-тренувальні заняття* більше проводяться в підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням освоєного матеріалу вивчаються нові елементи техніки і тактики гри.

*Модельні тренувальні заняття*, як правило, проводяться в передзмагальному мезоциклі і протягом змагального періоду. Основною метою таких занять є апробування плану майбутньої гри. На такому занятті проводиться гра двома складами, один з яких являє собою стартовий склад на

майбутню гру. Завдання другого складу намагатися скопіювати гру майбутнього суперника. У плануванні тренувального процесу таке заняття позначається як «модельна гра».

*Відновлювальні заняття*, як правило, проводяться в кінці мікроциклів або після гри. Їх основне завдання – стимулювати відновлювальні процеси і сприяти формуванню так званих відставлених тренувальних ефектів.

Залежно від конкретних завдань і змісту тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів, розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну [18].

При *індивідуальній формі* занять спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно.

*Групова форма* заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо об'єднуються в кілька груп, кожна з яких виконує певне завдання.

При *фронтальній формі* всі спортсмени одночасно виконують одні й ті ж вправи.

*Вільна форма* передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю з боку тренера.

З точки зору організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну та кругову форми.

При *стаціонарній формі тренування* спортсмени виконують завдання на спеціально обладнаних «станціях».

*Кругове тренування* передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях.

Тренувальні заняття з футболу Л. Качані, Л. Горський [9] рекомендують проводити за такими організаційними формами: колективне тренування, групове тренування, індивідуальне тренування.

На *колективному тренуванні* всі гравці виконують спільні завдання під керівництвом тренера, який має можливість контролювати одночасно практично всю команду. Недоліком колективної форми тренування є недостатня можливість впливу на кожного гравця. Найчастіше колективну форму тренування застосовують під час розминки, розвитку рухових якостей, виконання вправ відновлювального характеру.

На *груповому тренуванні* кожна група гравців тренується самостійно, виконує різні вправи, має різне навантаження і використовує свої допоміжні засоби. Зазвичай групове тренування проводять з гравцями одної лінії (воротарі, захисники, півзахисники, нападники). Досить часто на груповому тренуванні з метою вирішення певних завдань техніко-тактичного характеру створюють дві групи гравців: перша – група гравців оборони; друга – атаки.

На *індивідуальному тренуванні* одному або декільком гравцям даються індивідуальні завдання, хоча інші гравці в цей час можуть виконувати якесь загальне завдання.

З точки зору поділу гравців і проведення вправ у часі, Л. Качані, Л. Горський визначили такі організаційно-методичні форми вправ: потокова, вправи на встановлених місцях, маятникова, паралельна, кругова.

У процесі *потокової форми* футболісти виконують вправи послідовно один

за одним, безперервно і у швидкому темпі.

**Виконання вправ на місцях:** гравці розділені на групи (пари, трійки, четвірки і т.ін.), кожна з яких на певній ділянці поля виконує конкретне завдання. *Маятникова форма тренування* передбачає почергове виконання тренувального завдання на двох станціях. Наприклад, одна група гравців наносить удари у ворота, а інша вдосконалює єдиноборство в парах. Після визначеного часу групи міняються місцями.

**Паралельна форма:** дві паралельні групи змагаються між собою у швидкості виконання дій, гравці виконують одні й ті ж ігрові прийоми, наприклад: ведення м'яча – обведення стійок – удар у ворота.

**Кругова форма:** гравці розбиваються на групи, кожна з них, виконує певне завдання по станціях, наприклад: на першій станції жонгливання м'ячем, на другій – квадрат 4x2, на третій – стрибки через бар'єри, на четвертій – вправи на розтягування і т.д. По всіх станціях гравці можуть пройти кілька кіл.

На тренувальних заняттях поряд із загальнокомандною може застосовуватися групова неіндивідуалізована, групова індивідуалізована, індивідуалізовано-командна, індивідуалізовано-самостійна форми проведення тренувань. При цьому використовується принцип групової індивідуалізації, заснований на тому, що спортсмени з виявленими односпрямованими особливостями ігрової діяльності об'єднуються в групи і займаються за однією програмою (табл. 11.2).

Таблиця 11.2

**Співвідношення тренувальних занять футболістів високої кваліфікації за формою проведення в річному циклі підготовки, %**

№ з/п	Форма проведення тренувальних занять	Етапи підготовки					
		Втягувальний мезоцикл	Базовий розвивальний мезоцикл	Базовий стабілізувальний мезоцикл	Презмагальний мезоцикл	Змагальний етап	Перехідний мезоцикл
1.	Загальнокомандне	86,2	64,5	38,8	28,6	17,8	72,4
2.	Групова неіндивідуалізована	4,1	16,1	31,4	28,2	32,1	-
3.	Групова індивідуалізована	-	3,2	9,6	21,4	24,0	-
4.	Індивідуалізовано-командна	2,3	8,2	12,6	16,5	16,8	2,6
5.	Індивідуалізовано-самостійна	7,4	7,8	7,6	5,3	9,3	25,5
	Всього,%	100	100	100	100	100	100

Крім організаційних форм і спрямованості, тренувальні заняття характеризуються величиною навантаження. В.М. Платонов [14] рекомендує визначати такі величини навантаження за ступенем стомлення: мале, середнє, значне, велике (табл. 11.3).

**Характеристика видів навантаження за величиною (В. М. Платонов [14])**

№ з/п	Навантаження	Критерії величини навантаження	Завдання
1.	Мале	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання очевидної втоми)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень
2.	Середє	Друга фаза стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, виконуваної до настання очевидної втоми)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, розв'язання окремих завдань підготовки
3.	Значне	Фаза прихованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, виконуваної до настання очевидної втоми).	Стабілізація та подальше підвищення тренуваності
4.	Велике	Очевидна втома	Підвищення тренуваності

**Методи проведення тренувальних занять**

У спортивному тренуванні під терміном *метод* розуміють спосіб застосування основних засобів та сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена і тренера [19].

У процесі тренування занять залежно від типу тренувального заняття (навчальне, тренувальне, навчально-тренувальне тощо) використовуються як методи навчання, так і методи спортивного тренування. До методів навчання належать: практичні методи, методи використання слова, методи наочного сприйняття (рис. 11.2).

До методів спортивного тренування Л. П. Матвєєв [11] відносить: методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний метод.

Методи навчання		
Методи використання слова	Практичні методи	Методи наочного сприйняття
<ul style="list-style-type: none"> <li>• розповідь;</li> <li>• опис;</li> <li>• пояснення;</li> <li>• бесіда;</li> <li>• завдання;</li> <li>• зазначення;</li> <li>• оцінка;</li> <li>• команда;</li> <li>• підрахунок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>суворо регламентованої вправи;</li> <li>розучування по частинах;</li> <li>розучування в цілому;</li> <li>примусово-полегшувальний;</li> <li>• частково регламентованої вправи;</li> <li>• ігровий;</li> <li>• змагальний.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• показ;</li> <li>• демонстрація: плакатів (включаючи кінограми), малюнків, замальовок, предметних посібників, кінофільмів, відеофільмів, звукова та світлова сигналізація</li> </ul>

Рис. 11.2. Класифікація методів навчання.

*Методи суворо регламентованої вправи характеризуються:*

- реалізацією чіткої програми дій, яка задає їх операційний склад і

комбінації, послідовність, порядок повторення, зміни та взаємозв'язок;

- можливим точним нормуванням навантажень й інтервалів відпочинку, послідовним управлінням їх ефектом у процесі вправи;

- можливою повною оптимізацією зовнішніх умов, що впливають на досягнення ефекту вправи (використання необхідних для ефективності вправи тренажерних пристроїв, устаткування, обладнання, усунення зовнішніх подразників і т.ін.).

До методів строго регламентованої вправи належать ті, що спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки та на виховання фізичних якостей.

Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалення фізичних якостей виділяють дві основні групи – безперервні та інтервальні.

*Безперервні методи* тренування, що застосовуються в умовах рівномірної та змінної роботи, в основному використовуються для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості.

*Інтервальні методи* спрямовані в основному на розвиток швидкісної витривалості. Використовуються прогресуючий (наприклад, біг 100-200-300 - 400 м) і регресуючий (400-300-200-100 м) варіанти.

*Ігровий метод* застосовується в процесі спортивного тренування не тільки для початкового навчання рухам або вибіркового впливу на окремі здібності, але й для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах.

*Змагальний метод* передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувального процесу [11, 13, 19].

У процесі проведення тренувальних занять з футболу використовуються всі вищеперелічені методи спортивного тренування, інтерпретовані до специфіки футболу. Особливо це стосується методів техніко-тактичної підготовки

Досить складною є проблема добору методів техніко-тактичної підготовленості футболістів. Це пов'язано з тим, що, на відміну від рухових здібностей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів здійснюється без чітко регламентованих просторових і часових параметрів при виконанні варіативних рухів (іноді навіть раніше не вивчених). У зв'язку з цим такі методи спортивного тренування, як безперервний (рівномірний і перемінний), повторний, інтервальний (інтервально-серійний) і т.ін., практично не підходять для вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів ігрових видів спорту.

Фахівці з теорії та практики спортивних ігор рекомендують використовувати методи техніко-тактичної підготовки відповідно до мети і завдань тренувального заняття. Так, Л. Горський [6] пропонує застосовувати такі методи техніко-тактичної підготовки спортсменів: *метод усного спілкування* (оголошення, усні інструкції); *наочний метод* (уявлення про техніку, комбінації і т.ін.); *аналітико-синтетичний метод* (удосконалення ТТМ за логічною схемою: синтез – аналіз – синтез); *комплексний метод* (розучування ігрових дій комплексного типу); *метод поступового освоєння ігрових завдань в умовах матчу* (освоєння тактичних функцій згідно з ігровим амплуа); *метод творчого*

вибору дій (розвиток тактичного мислення).

Найбільш оптимальними для баскетболу Ю. М. Портнов [15] вважає такі методи техніко-тактичної підготовки гравців: *метод ускладнення* (зменшення просторових характеристик та умов виконання дії і час реалізації рухового завдання); *метод багатоканальної реалізації рухових програм* (формування певних варіантів виконання технічного прийому відповідно до позначених раніше типових ігрових ситуацій); *метод моделювання* (ґрунтується на принципах і прийомах моделювання); *метод переключень* (базується на зміні тактичних комбінацій і прийомів за заздалегідь зумовленим сигналом); *метод «м'якої» інтервальної підготовки* (виконання вправ тривалістю до 10 хв у режимі середньої інтенсивності, ЧСС – 132-144 уд·хв<sup>-1</sup>, інтервал відпочинку від 10 с до 1 хв); *метод «жорсткого» інтервального тренування* (виконання вправ тривалістю 1-2 хв у режимі максимальної інтенсивності і однакових інтервалів відпочинку, ЧСС – 162-186 уд·хв<sup>-1</sup>); *форчекінг* (вправи виконуються в «рваному» ритмі з максимальною інтенсивністю при активному опорі суперника); *метод сполучених впливів* (поєднання техніко-тактичної та фізичної підготовки гравців); *метод кругового тренування* (організаційна форма проведення занять, в основу якої покладений повторно-змінний метод тренування).

В. Я. Ігнатєва [8] рекомендує здійснювати техніко-тактичну підготовку гандболістів на основі *словесних, наочних методів і методу вправи*. До методу вправи належать: *метод спрямованого «відчуття» руху* (щоб прискорити і уточнити формування необхідної навички, використовують спеціальні пристрої, які ніби примусово задають необхідні параметри рухів і тим самим дозволяють відчувати їх); *метод орієнтування* (передбачає введення в дії предметних та інших орієнтирів); *метод лідирування* (по ходу виконання вправи використовується зовнішній чинник, що стимулює гравця діяти швидше, точніше, надійніше); *метод термінової інформації* (використовуються технічні засоби або тренажерні пристрої, що дозволяють гравцеві отримувати термінову інформацію про виконану дію).

У футболістів в процесі техніко-тактичної підготовки використовуються методи *стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого впливу, а також ігровий і змагальний методи* [16].

Основними методами техніко-тактичної підготовки футболістів О. В. Федотова [18] вважає: *метод ускладнення* (полягає у підвищенні перешкодостійкості при виконанні технічних прийомів); *метод перевищувальних впливів* (максимально-можливе виконання техніко-тактичних дій - метод до відмови); *контрастний метод* (вплив на м'язову чутливість і функції аналізаторних систем шляхом контрастного зміни просторово-часових та вагових параметрів).

Вивчення спеціальної літератури [1, 2, 5, 6, 7, 8, 14, 15] дозволяє зробити висновок про те, що оптимальними будуть такі методи техніко-тактичної підготовки футболістів: словесні, наочні, практичні, стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого впливу, ускладнення, пов'язаних і перевищувальних впливів, переключення, форчекінг, ігровий метод (табл. 11.4).

Більшість з цих методів використовуються для вдосконалення ігрової

підготовленості та змагальної діяльності футболістів. Може також застосовуватися метод довільного виконання ігрових вправ і метод виконання ігрових вправ з тактичними завданнями. Наприклад, ігрова вправа утримання м'яча  $8 \times 8$  на  $\frac{1}{2}$  поля без обмеження торкань реалізує перший метод, а утримання м'яча  $8 \times 8$  на  $\frac{1}{2}$  поля в два дотики – другий. Безумовно, в рамках цих двох методів застосовуються різні прийоми, що дозволяють не тільки підвищувати рівень ігрової та змагальної підготовленості, але й формувати тренувальні ефекти, що сприяють адаптації футболістів до тренувальних і змагальних навантажень. Одним з найбільш оптимальних методів вдосконалення змагальної підготовленості футболістів є метод моделювання, що передбачає заздалегідь передбачену взаємодію гравців у фазі відбору та володіння м'ячем.

Таблиця 11.4

**Методи техніко-тактичної підготовки футболістів**

Етапи	Мета і завдання	Методи	Зміст методів
I	Освоєння ігрових прийомів. Стадії: створення першого уявлення; формування першого вміння	Словесні методи	Пояснення, вказівки, оцінки, підказки, самоаналіз («самопроговарювання»)
		Наочні методи	Демонстрація технічних прийомів тренером, перегляд і аналіз рисунків, фотографій, кінопрограм, відеофільмів, відеозаписів
		Практичні вправи	Виконання ігрового прийому за фазами (попередня, підготовча, виконавча, заключна). Злите виконання вправи
II	Удосконалення ігрових прийомів. Стадія формування досконалого виконання рухової дії	Метод стандартно-повторної вправи	Повторне виконання вправ з урахуванням стандартних просторово-часових параметрів
		Метод варіативно-змінної вправи	Вправа виконується в умовах зміни просторово-часових параметрів, а також інтенсивності
		Метод сполученого впливу	Удосконалення ігрового прийому у взаємозв'язку з руховими діями
III	Удосконалення ігрових прийомів. Стадія стабілізації навички	Метод ускладнення	У процесі виконання вправи змінюються просторово-часові параметри. Підвищується координаційна складність вправи, а також перешкодостійкість



		Методи сполучених і перевищувальних упливів	Вправа виконується у взаємодії з розвитком рухових здібностей максимально-можливою кількістю разів
IV	Реалізації ігрових прийомів у процесі змагальної діяльності. Стадія досягнення варіативної навички	Метод переключення	Поперемінне виконання ігрових комбінацій
		Форчекінг	Інтенсивне виконання ігрових комбінацій в умовах активного опору
		Ігровий метод	Ігрові вправи з різними завданнями
		Метод моделювання	Моделювання умов виконання вправ

Заслуговує на увагу класифікація методів техніко-тактичної підготовки, запропонована Л. Качані, Л. Горським [9], табл. 11.5.

Таблиця 11.5

### Методи техніко-тактичної підготовки футболістів

№	Назва методу	Зміст методу
1.	Метод усного спілкування	Пояснення, лекція, розмова, усні інструкції
2.	Наочний метод	Уявлення про техніку у футболі, про комбінації, вирішення завдання конкретної ситуації
3.	Методи практичної підготовки 3.1. Комплексний метод 3.2. Аналітико-синтетичний метод	Розучування ігрових дій тактичного плану Удосконалення техніко-тактичної майстерності за логічною схемою: синтез – аналіз – синтез
4.	Метод освоєння технічного компонента ігрових дій	Удосконалення техніки та вміння рухатися на полі. Спочатку здійснюється пояснення і демонстрація, потім практичне тренування в простих ситуаціях
5.	Метод освоєння простих завдань	Допомагає розвивати різні сторони підготовки (технічну і тактичну), а також тактичне мислення та інші якості футболіста. Вправи визначаються ступенем складності завдання і повинні дати можливість розв'язати поставле завдання як у стабільних, так і у змінних умовах
6.	Метод творчого вибору дій в умовах, що змінюються протягом матчу	Розрахований на вдосконалення всіх складових частин ігрових дій. Головна мета – отримання та закріплення гравцем навичок, що дозволяють розглядати дії в комплексі, коли футболіст сам вибирає (на основі аналізу ситуації) правильний шлях розв'язання тренувальних завдань в конкретній ситуації
7.	Метод поступового засвоєння ігрових завдань в умовах матчу	Дає можливість: навчитися вирішувати тактичні завдання, що впливають з функції футболіста в команді; передбачати вміння виконувати головну вимогу сучасного футболу – бути універсальним у реалізації даної системи

### Засоби тренувальних занять

Основними засобами тренувального заняття є фізичні вправи. Всі

фізичні вправи класифікуються за змагальною спрямованістю. Залежно від рухових дій, які здійснює спортсмен на змаганнях, засоби тренування підрозділяють на обрані змагальні вправи і підготовчі вправи, які, в свою чергу, діляться на спеціально-підготовчі та загально-підготовчі [12].

*Під фізичною вправою розуміється рухова діяльність спортсмена, спрямована на реалізацію завдань навчання й тренування.*

*Обрані змагальні вправи* – це цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які служать засобом ведення спортивної боротьби і виконуються по можливості в тому ж вигляді, що і в умовах змагань з обраного виду спорту.

З методичної точки зору розрізняють власне змагальні вправи та їх тренувальні форми.

*Спеціально-підготовчі вправи* включають елементи змагальних дій, їх зв'язок і варіації, а також рухи і дії, подібні з ними за формою і характером здібностей. Спеціально-підготовчі вправи в порівнянні з обраними змагальними вправами дозволяють здійснити вибірковий вплив на окремі сторони підготовленості спортсмена.

*Загально-підготовчі вправи* служать основним засобом загальної підготовки спортсмена. До них належать найрізноманітніші вправи, серед яких є такі, що наближені за окремими характеристиками до спеціально-підготовчих, і ті, які суттєво відмінні від них.

Основними засобами на тренувальному занятті футболістів, як у всій системі спортивного тренування, є фізичні вправи. У сучасному футболі використовується безліч фізичних вправ, спрямованих на розв'язання завдань фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів. Однак чіткої класифікації фізичних вправ згідно з вибірковою спрямованістю підготовки футболістів фахівцями не розроблено.

Заслуговує на увагу підхід до цієї проблеми М. А. Годіка [5], який поділяє фізичні вправи в спортивних іграх, виходячи з їх спеціалізованості і спрямованості, на специфічні та неспецифічні.

**Спеціалізованість** – міра подібності даного тренувального засобу із змагальною вправою. **Спрямованість** – дія тренувальної вправи на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

До *специфічних* (спеціально-підготовчих) належать усі вправи, подібні за своєю структурою зі змагальними вправами.

*Неспецифічними* вважаються вправи, які спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки спортсменів.

*Допоміжні вправи* поділяють на загально-підготовчі, спеціально- підготовчі та підвідні. До загально-підготовчих належать загально-розвивальні вправи типу зарядки, вправи з партнером і вправи з інших видів спорту.

*Спеціально-підготовчі* охоплюють вправи на розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості – відповідно до специфіки змагальної діяльності хокеїста.

До групи підвідних належать вправи, які за формою і змістом адекватні основним – змагальним. До них відносять різні імітаційні вправи, вправи на спеціальних тренажерних пристроях, модернізовані під хокей різні спортивні ігри та ін.

*Основні* (змагальні) вправи включають в себе вправи з техніки, тактики, спеціальної фізичної підготовки та комбіновані вправи [16].

Класифікація фізичних вправ футболістів, на нашу думку, повинна ґрунтуватися на загальнотеоретичних підходах, типологій спеціальних засобів спортивного тренування, що застосовуються в спортивних іграх, і основних завданнях футболістів.

Класифікувати фізичні вправи необхідно також з метою обліку та контролю застосовуваних засобів на різних етапах тренування футболістів у річному циклі їх підготовки.

Класифікацію фізичних вправ футболістів, здійснену за педагогічними ознаками, можна узагальнити в певній схемі (рис. 11.4).

Відповідно до цієї схеми, всі вправи поділяються на неспецифічні та специфічні.

До *неспецифічних* належать загальнопідготовчі вправи, спрямовані на розвиток компонентів загальної фізичної підготовки футболістів: сили (атлетизму), швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості, гнучкості та координації рухів.

До *специфічних* належать спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи.

За допомогою *спеціально-підготовчих вправ* розвиваються компоненти спеціальної фізичної підготовки футболістів: швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю; спеціальних швидкісно-силових якостей (ударів по м'ячу, стрибків у поєднанні з ударами, ефективних дій у єдиноборствах і т.п.); спеціальної витривалості.

*Підвідні вправи* спрямовані на вдосконалення компонентів технічної і тактичної підготовки.

*Змагальні вправи* використовуються в процесі ігрової (інтегральної) підготовки та змагальної діяльності.

Класифікація та зміст засобів підготовки футболістів наведені в табл. 11.6.

Таблиця 11.6

### Класифікація та зміст засобів підготовки футболістів

ВПРАВИ			
Неспецифічні	Специфічні		
	Спеціально-підготовчі	Підвідні	Змагальні
Ходьба; біг в аеробній зоні; біг зі зміною напрямків; інтенсивний біг, спринт, старт з вихідних положень; гімнастичні вправи для шиї, рук, ніг, тулуба; вправи з набивними м'ячами; рухливі ігри; кросова підготовка; «фартлек»; повторно-	Біг у поєднанні з веденням м'яча; естафети з веденням м'яча; біг у поєднанні з зупинкою і передачею м'яча; стрибкові вправи в поєднанні з ударами по м'ячу ногою і головою; біг з	Імітаційні вправи з м'ячем і без м'яча; ігрові прийоми; зупинки, передачі, ведення, обведення, удари у ворота; перехоплення і відбори м'яча; техніко-тактичні комбінації в фазі володіння м'ячем і у	Навчальні ігри, контрольні ігри; «модельні» ігри; календарні ігри

серійний біг; човниковий біг; стрибки зі скакалкою; стрибки через бар'єри; швидкісний біг угору; вправи для м'язів черевного преса; біг по сходах угору; швидкісний біг по піску; вправи зі штангою, гирями й обтяженнями; вправи для розвитку гнучкості і спритності; «стретчинг»; аеробіка; біг на лижах і на ковзанах; плавання та ін..	веденням м'яча і різкою зміною напрямку руху; акробатичні вправи в поєднанні із зупинкою м'яча або ударом по м'ячу; удари по м'ячу біля стінки; передачі в парах двома м'ячами; ведення м'яча з обведенням стійок; ведення м'яча з обтяженням; ведення м'яча, тримаючи в руках два набивні м'яча і т.ін.	фазі відбору м'яча; вправи в квадратах; вправи з утриманням м'яча ; ігрові вправи тактичної спрямованості: пресинг, зонна система оборони, штучне положення «поза грою» і т.ін.	
--	--	--	--

### Контрольні запитання.

1. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.
2. Які мета і завдання спортивної підготовки?
3. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
4. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування.
5. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
6. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття.
7. Які є типи тренувальних занять?
8. Які є форми проведення тренувальних занять?
9. Охарактеризуйте методи проведення тренувальних занять у командних ігрових видах спорту.
10. Охарактеризуйте засоби проведення тренувальних занять у командних ігрових видів спорту.

### Література:

#### Основна

1. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
2. Матіцин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настольному тенісі/ Матіцин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.
3. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.

4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

#### **Допоміжна література**

6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

7. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Лекція 7. Особливості і методика розвитку рухових здібностей у юних спортсменів

### План

1. Методика розвитку сили
2. Методика розвитку швидкості
3. Методика розвитку витривалості
4. Методика розвитку гнучкості
5. Методика розвитку спритності

#### 1. Характеристика сили як фізичної якості

Під силою розуміють здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Сила може проявлятися при ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли при нарузі вони не змінюють своєї довжини, і при ізотонічному (динамічному) режимі, коли напруга пов'язана зі зміною довжини м'язів. В ізотонічному режимі виділяються два варіанти: концентричний (долаючий), при якому опір переборюється за рахунок напруги м'язів при зменшенні їхньої довжини, і ексцентричний (уступаючий), коли здійснюється протидія опору при одночасному розтяганні, збільшенні довжини м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу й силову витривалість.

Під **максимальною силою** варто розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при максимальному довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили проявляється у величині зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей нервово-м'язової системи. Максимальну силу людини не слід ототожнювати з абсолютною силою, що відбиває резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявлятися навіть при граничній вольовій стимуляції, а можуть бути виявлені лише в умовах спеціальних зовнішніх впливів (електростимуляція м'язів, примусове розтягування гранично скороченої мускулатури). Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки й спринтерський біг, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Досить велика роль максимальної сили в спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті, деяких спортивних іграх.

**Швидкісна сила** — це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. Вирішальний вплив швидкісна сила має на

результати в спринтерському бігу, спринтерському плаванні (50 м), велоспорті (трек, спринт і гіт на 1000 м з місця), ковзанярському спринті (500 м), фехтуванні, легкоатлетичних стрибках, різних видах боротьби, боксі. Швидкісну силу варто диференціювати залежно від величини проявів сили в рухових діях, що висувають різні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, що проявляє в умовах досить більших опорів, прийнято визначати як **вибухову силу**, а силу, що проявляється в умовах протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, прийнято вважати **стартовою силою**. Вибухова сила може виявитися вирішальною при виконанні ефективного старту в спринтерському бігу або плаванні, кидків у боротьбі, а стартова сила — при виконанні ударів у бадмінтоні, боксі, уколів у фехтуванні й ін.

**Силова витривалість** – це здатність тривалий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силовій витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати втому, у досягненні великої кількості повторень рухів або тривалої демонстрації сили в умовах протидії зовнішньому опору. Силова витривалість перебуває в числі найважливіших якостей, що визначають результат у багатьох видах змагань циклічних видів спорту. Велике значення цієї якості й у гімнастиці, різних видах боротьби, гірськолижному спорті. [*Силову витривалість методично вірніше відносити до одного з видів витривалості. Однак у спеціальній літературі ця якість розглядається як силова здатність. Щоб уникнути невідповідностей ми дотримуємося такої ж класифікації*].

Варто враховувати, що всі зазначені види силових якостей у спорті проявляються не ізольовано, а в складній взаємодії, обумовленій специфікою виду спорту й кожної його дисципліни, техніко-тактичним арсеналом спортсмена, рівнем розвитку інших рухових якостей.

Для спортивної практики велике значення має взаємозв'язок між різними видами сили, оскільки специфіка кожного виду спорту визначає вимоги до певних силових якостей. Одні види спорту або спортивні дисципліни вимагають високого рівня максимальної й швидкісної сили, інших – силовій витривалості, треті – швидкісної сили, четверті – рівномірного розвитку різних силових якостей.

У практиці існує думка, що великі м'язи, здатні до високих проявів максимальної сили, не можуть досягти високих показників швидкості рухів, що негативно позначається на результативності у вправах, що вимагають високого рівня розвитку швидкісної сили. Спеціальні дослідження, як і передова спортивна практика, спростовують цю точку зору. Існує досить тісний позитивний зв'язок між рівнем максимальної й швидкісної сили. Однак вона чітко проявляється в тих випадках, коли швидкісна робота пов'язана з

необхідністю подолання великого зовнішнього опору (більше 25-30 % рівня максимальної сили). При цьому, чим вище опір, тим більшого значення набуває рівень максимальної сили для розвитку високих показників швидкісної сили. У той же час подолання дуже невеликих опорів з високою швидкістю (наприклад, руху в настільному тенісі) не вимагає високого рівня розвитку максимальної сили. Більше того, у таких випадках може відзначатися негативний зв'язок між максимальною й швидкісною силою.

Слід зазначити, що результати тренування, спрямованого на підвищення поперечника м'язів, удосконалення міжм'язової і внутрішньом'язової координації, підвищення сили й швидкості скорочення й, у цілому, на розвиток максимальної й швидкісної сили, позитивно взаємозалежні між собою. Так, високий рівень розвитку максимальної сили, досягнутий за рахунок збільшення поперечника м'язів і внутрішньом'язової координації, створює гарні передумови для розвитку й прояву різних видів швидкісної сили. У свою чергу, розвиток швидкісної сили передбачає насамперед удосконалювання внутрішньом'язової координації. Це, природно, сприяє й більше високому рівню прояву максимальної сили.

Є тісний позитивний зв'язок між максимальною силою й силовою витривалістю при роботі, що вимагає більших опорів – 70-90 % рівня максимальної сили. Це обумовлено тим, що розвиток максимальної сили сприяє нагромадженню в м'язах АТФ, креатинфосфату й глікогену, удосконалюванню міжм'язової і внутрішньом'язової координації в умовах роботи з більшими опорами. Ці фактори багато в чому визначають силову витривалість при роботі анаеробного характеру з багаторазовим подоланням досить великого опору. Коли силова витривалість пов'язана з подоланням щодо невеликих опорів, зв'язок між рівнем максимальної сили й силової витривалості може бути відсутнім (опору 30- 50 % максимальної сили) або навіть здобувати негативний характер (опору менш 25 % максимальної сили).

Процес **силової підготовки** в сучасному спорті спрямований на розвиток різних силових якостей, підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури. Паралельно з розвитком сили створюються передумови підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості, координаційних здатностей.

Важливою стороною силової підготовки є підвищення здатності спортсменів до реалізації силових якостей в умовах тренувальної й змагальної діяльності конкретного виду спорту, що вимагає забезпечення специфічного рівня силової підготовленості в кожному з видів спорту, а також оптимального взаємозв'язку сили зі спортивною технікою, діяльністю вегетативної нервової системи, іншими руховими якостями.

Сучасні методи й засоби силової підготовки інтенсивно впливають на



організм спортсмена, особливо на його опорно-руховий апарат і нервову систему. При раціонально організованому тренуванні відзначається дуже високий ефект як відносно розвитку різних силових якостей, так і відносно збільшення м'язової маси, її рельєфності, зміни статури. Однак якщо принципи раціональної побудови силової підготовки порушуються, то її ефективність виявляється невисокою, а ймовірність серйозних відхилень у стані здоров'я – насамперед травм м'язів, зв'язок, сухожилків, суглобів – різко зростає. Особливо це стосується молодих спортсменів, розвиток опорно-рухового апарата в яких ще не завершилося й вони не мають досить високого рівня розвитку силових якостей. З обережністю необхідно ставитися й до побудови силової підготовки спортсменів на початку тренувального року або після тривалої перерви в заняттях.

У всіх подібних випадках інтенсивній силовій підготовці повинен передувати більш-менш тривалий період підготовчої роботи – від двох- трьох тижнів до декількох (4-8) місяців. Так, спортсменам високого класу для підготовки до інтенсивної силової роботи на початку року, після перехідного періоду, що завершили попередній сезон, звичайно досить 2-3 тижнів підготовчої роботи, у той час як юним спортсменам необхідно кілька місяців (не менш 4-5) для різнобічної підготовки опорно-рухового апарата й нервової системи до напруженої силової роботи. У цей період спортсмени повинні добре засвоїти техніку рухів, підвищити рівень гнучкості, зміцнити м'язову систему, створити базовий рівень витривалості. Необхідно орієнтуватися на відносно прості вправи, не використовувати граничного темпу їхнього виконання, паузи між вправами повинні забезпечувати повноцінне відновлення. Не слід застосовувати великих обтяжень, тому що робота навіть із обтяженнями 40-50 % для цього контингенту виявляється дуже ефективною для розвитку силових якостей, у тому числі й максимальної сили. Кількість повторень у кожному підході не повинна бути більше 50-60% від гранично можливого. Загальний обсяг силової роботи в окремому занятті також не повинен перевищувати 50-60 % доступного конкретному спортсменові при частоті занять від двох до чотирьох у тиждень. Не слід домагатися переважного розвитку певних м'язових груп – силова підготовка повинна бути різнобічною, забезпечувати вплив на всю м'язову систему. У вправах передбачається виконання рухів з великою амплітудою й невисокою швидкістю.

У міру адаптації опорно-рухового апарата, приросту силових якостей процес підготовки поступово ускладнюється. Додаються більш складні вправи, однак за умови їх правильного технічного виконання, збільшується величина обтяжень (до 70-85 % максимального рівня сили), можуть застосовуватися скорочені паузи відпочинку. Періодично можуть виконуватися вправи з біляграничною кількістю повторень. Обсяг роботи в окремих заняттях може

досягати 80-90 % максимально доступного. При розвитку швидкісної сили поступово включаються вправи, виконвані із граничною швидкістю й значними опорами. При цьому з поля зору не повинна випадати необхідність роботи над гнучкістю, рівномірним розвитком сили різних м'язових груп.

## **Аналіз основ методики розвитку сили**

### **Методика розвитку максимальної сили.**

У сучасній практиці спорту вищих досягнень використовуються два самостійні і досить ефективні шляхи розвитку максимальної сили.

**Перший шлях** припускає збільшення сили за рахунок удосконалення нейрорегуляторних механізмів (удосконалювання імпульсації, внутрішньо- і міжм'язової координації) і підвищення ємності, потужності й рухливості алактатного механізму енергозабезпечення м'язового скорочення.

У результаті реалізації можливостей цього шляху підвищення максимальної сили значного збільшення м'язової маси не відбувається. Адаптація м'язів пов'язана з оптимізацією процесу імпульсації й рекрутування ПС-, ШСа- і ШСб-волокон, розвитком здатності й синхронізації діяльності рухових одиниць, збільшенням запасів АТФ у м'язах. Не менш істотним є також підвищення активності АТФ-ази (ферменту, що розщеплює АТФ і прискорює процес збагачення міозину енергією), концентрації КрФ і змісту міоглобіну в м'язах. При цьому зростає можливість розщеплення й анаеробного ресинтезу АТФ, тобто швидкого відновлення багатих енергією фосфатних груп, що також важливо для підвищення скорочувальних можливостей м'язів без збільшення їхнього поперечника.

Для прояву силових можливостей за рахунок нейрорегуляторних механізмів важливими є дві реакції: збільшення частоти імпульсів і рекрутування додаткових рухових одиниць. Залежно від величини напруги прояв сили забезпечується складною взаємодією цих механізмів. При відносно невеликих проявах сили основним механізмом є рекрутування, а досягнення максимальних показників сили пов'язане з різким збільшенням частоти імпульсів.

**Другий шлях** припускає приріст максимальної сили за рахунок збільшення анатомічного поперечника м'язів. У його складі лежить така організація тренувального процесу, при якій відбувається інтенсивне розщеплення білків працюючих м'язів. Продукти розщеплення білків стимулюють білковий синтез у відновлювальному періоді з наступною суперкомпенсацією скорочувальних білків і відповідним приростом їхньої маси.

Важливо знати, що на першому етапі реалізації силової програми, спрямованої на приріст м'язової маси, має місце збереження або незначне

збільшення маси тіла, тому що активний приріст м'язовий маси при раціональному харчуванні супроводжується зменшенням кількості жиру в організмі.

Величина м'язової гіпертрофії як у чоловіків, так і в жінок значною мірою обумовлена кількістю в м'язах волокон різного типу. Незважаючи на те, що гіпертрофії піддані всі типи м'язових волокон, найбільші зміни відзначаються в ШСб-волокнах. Гіпертрофія ШСа-волокон виражена на 20- 25

% менше, а ПС-волокон - менше в 3-4 рази. М'язова гіпертрофія може не супроводжуватися збільшенням обхвату, особливо якщо в м'язах спортсмена втримується велика кількість ПС-волокон, що обумовлюється зниженням кількості жиру й незначною гіпертрофією ПС-волокон у результаті тренування.

При розвитку максимальної сили практично використовуються всі методи силової підготовки, крім пліометричного: концентричний - 35-45 %, ексцентричний - 10-15 %, ізометричний - 5-10 %, ізокінетичний - 35- 45 %. Коли ставиться завдання збільшення поперечника м'язів, зростає обсяг вправ, виконуваних з використанням ізокінетичного й концентричного методів. При підвищенні рівня максимальної сили за рахунок удосконалення внутрішньом'язової й міжм'язової координації може бути на 5-6 % збільшений обсяг ексцентричної й ізометричної роботи при пропорційному зменшенні вправ, виконуваних за допомогою інших методів.

При **розвитку максимальної сили без приросту м'язової маси** величина обтяжень коливається в широких межах – від 50 – 60 до 90 – 100 % рівня максимальної сили, при ексцентричній роботі – від 70 – до 120 – 130%. Граничні й біляграничні обтяження кращі для вдосконалювання внутрішньом'язової координації, але малоефективні для поліпшення міжм'язової координації. Оптимальним темпом рухів є помірний – 1,5-2,5 с на кожне повторення. При використанні ізометричного методу оптимальними є напруги тривалістю 3-6 с.

Кількість повторень у кожному підході визначається величиною обтяжень. Коли обтяження становлять 90-100 % від максимального рівня сили, кількість повторень у підході – від 1 до 3; зменшення обтяжень дозволяє збільшити кількість повторень. Наприклад, якщо обтяження становлять 60-70 %, кількість повторень у підході збільшується до 8-12.

Паузи між підходами великі – до 2-6 хв, і в кожному конкретному випадку повинні забезпечувати відновлення алактатних анаеробних резервів і працездатності спортсменів. При визначенні пауз доцільно орієнтуватися на дані ЧСС, що відновлюється приблизно одночасно із працездатністю. Паузи бажано заповнювати малоінтенсивною роботою, вправами на розслаблення й розтягування, самомасажем і масажем м'язів.

**Методика збільшення максимальної сили за рахунок приросту**

**анатомічного поперечника м'язів** має свої специфічні особливості.

Величина обтяжень, хоча й не досягає граничних величин, досить висока – 75-90 % від рівня максимальної сили. У цьому випадку вдається забезпечити оптимальне співвідношення між інтенсивністю роботи м'язів і кількістю рухів в окремому підході (тривалістю роботи).

При використанні ізометричного методу у кваліфікованих спортсменів тренувальний ефект відзначається після досягнення порога напруги, рівного 70 % від рівня максимальної сили, а найвищий ефект відзначається при напругах, що становлять 90-100 % від рівня максимальної сили.

При розвитку максимальної сили варто орієнтуватися на невисоку швидкість рухів незалежно від того, який метод застосовується. Збільшення швидкості руху пов'язане з підвищенням швидкісно-силового аспекту в тренуванні й поступово зміщає ефект тренування у бік розвитку швидкісної сили. Високий темп рухів дуже неефективний при використанні концентричного методу, тому що максимальний або близький до нього прояв силових якостей відзначається лише на початку руху, в інших фазах м'язи не отримують належного навантаження в силу інерції, створеної на початку руху.

При прагненні збільшити поперечник м'язів на виконання кожного повторення затрачається від 3 до 6 с. При виконанні більших обсягів роботи, спрямованої на розвиток максимальної сили за рахунок збільшення м'язової маси, вправи, що виконуються в повільному темпі повинні сполучатися із вправами швидкісно-силового, вибухового характеру. Інакше може знизитися здатність ШСб-волокон до швидкого скорочення внаслідок погіршення внутрішньом'язової координації. Якщо ця небезпека враховується, то розвиток максимальної сили буде одночасно забезпечувати гарні передумови для розвитку й прояву швидкісної сили.

При визначенні раціональної тривалості роботи в кожному підході необхідно враховувати, що приріст м'язової маси в основному стимулюється інтенсивною витратою АТФ, КрФ, структурних (складові частини міофібрил) і функціональних (ферменти, гормони) білків. Це відбувається в тому випадку, якщо кількість повторень в окремому підході забезпечує інтенсивну роботу протягом 25-35 с. За цей період вичерпуються запаси фосфагенів і відзначається значна витрата білків. Якщо робота менш тривала (5-10 с), залишкові запаси КрФ швидко відновлюють дефіцит АТФ, тож не відзначається й істотної витрати структурних і функціональних білків. При тривалій роботі (більше 45 с) опори відносно невеликі, відновлення ефективно відбувається за рахунок глікогену м'язів, процеси розкладання білків відбуваються в незначній мірі. Таким чином, тільки в першому випадку під час відновлення вдається домогтися інтенсивного ресинтезу білкових елементів м'язів і досягнення

вираженої суперкомпенсації. Повторення чергових порцій роботи в цій фазі є істотним стимулом для збільшення м'язової маси.

При виконанні вправ у динамічному режимі концентричну частину роботи варто виконувати приблизно у два рази швидше, ніж ексцентричну. На піднімання штанги варто затратити 1-1,5 с, на опускання 2-3 с. На виконання одного руху затрачається 3-4,5 с, а на підхід з 10 повторень – 30-45 с. Тренування найбільш ефективно у випадку, коли в кожному підході виконується від 6 до 12 рухів.

Специфіка впливу ізокінетичного методу на м'язову систему визначає необхідність виконання трохи більшої кількості повторень у порівнянні з концентричним і ексцентричним методами. Тривалість пауз між окремими підходами коротша, ніж при розвитку максимальної сили, за рахунок збільшення внутрішньом'язової й міжмязової координації й коливається в межах 1-3 хв. Відпочинок між підходами пасивний. Іноді застосовуються варіанти, при яких відпочинок може бути тривалим (до 4-5 хв) і забезпечувати відновлення працездатності. Такі паузи плануються, коли в кожному підході виконується велика кількість повторень (10-12) і загальна тривалість роботи досягає 40-45 с. При відносно невеликій кількості повторень (4-6) часто плануються дуже нетривалі паузи (30-40 с). Може застосовуватися серія із трьох підходів: 1) 6 повторень із обтяженням 90 % максимального рівня, тривалість кожного руху 3 с (усього 18 с), відпочинок - 30 с; 2) 5 повторень із обтяженням 85 % (15 с), відпочинок - 30 с; 3) 4 повторення з обтяженням 80% (12 с).

### **Методика розвитку швидкісної сили**

При розробці методики розвитку швидкісної сили необхідно орієнтуватися на вдосконалення основних факторів, що визначають рівень цієї якості, а також на особливості їхньої реалізації стосовно до специфіки різних видів спорту. Основними факторами, що визначають рівень швидкісної сили, є внутрішньом'язова координація й швидкість скорочення рухових одиниць.

Роль поперечника м'язів визначається специфікою прояву швидкісної сили в різних видах спорту. Види спорту, змагальні дисципліни яких вимагають подолання більших опорів (маса власного тіла – бігуни-спринтери, стрибунки в довжину, висоту, із шостому й ін.; маса власного тіла й спортивного снаряда – важкоатлети, штовхальники ядра, металники молота й списа, бобслеїсти й ін.; маса власного тіла й суперника – борці, що спеціалізуються в різних видах), вимагають прояву швидкісної сили в умовах більших опорів. Однак у видах спорту, у яких потрібне багаторазовий прояв швидкісно-силових зусиль для подолання маси руки, ноги або легені спортивного снаряда (фехтування, настільний теніс і ін.), роль поперечника м'язів невелика.

Рівень прояву швидкісної сили залежить від ступеню засвоєння руху: чим вища техніка руху, тим ефективніша міжмязова й внутрішньом'язова координація, раціональніші динамічні, просторові й тимчасові характеристики руху.

Ефективна робота над розвитком швидкісної сили пов'язана з комплексним застосуванням різних методів, засобів силової підготовки, тренажерів, спеціального устаткування.

При використанні ізометричного методу виконуються короткочасні (2-3 с) зусилля вибухового характеру із прагненням до максимально швидкого розвитку м'язової напруги до 80-90 % максимального рівня. В одному підході – до 5-6 повторень, паузи між підходами – до повного відновлення працездатності (звичайно 2-3 хв). Паузи між підходами заповнюються вправами на розслаблення й розтягування м'язів.

**Пліометричний метод.** При використанні попереднього розтягування м'язів як фактору, що стимулює прояв швидкісної сили, необхідно, щоб після досягнення м'язом розтягнутого положення (за рахунок антагоністів), відразу активно скорочувалися синергісти. При відсутності плавного переходу від попереднього розтягання до скорочення ефект вправи знижується.

Перш ніж виконувати великий обсяг роботи в умовах пліометричного тренування, спортсмен повинен досягти значного рівня максимальної сили, у противному випадку зростає ймовірність травм і зниження ефективності тренування.

До рівня розвитку сили пред'являються конкретні вимоги:

- 1) перш ніж приступити до виконання стрибків униз із висоти з наступним вистрибуванням нагору, варто переконатися, що спортсмен може виконувати присідання зі штангою, маса якої вдвічі більше власної маси спортсмена;
- 2) перш ніж виконувати вистрибування на одній нозі, спортсмен повинен навчитися присідати на одній нозі не менш 5 разів.

### **Методика розвитку "вибухової" сили.**

При розвитку динамічної і "вибухової" сили слід керуватися наступними положеннями:

1. Застосовувати такі фізичні вправи, структура яких близька за технікою до змагальних вправ з обраного виду спорту. З цією метою застосовують різноманітні прилади, які дають можливість розвивати силу безпосередньо в процесі виконання елементів.

2. Найбільшу увагу приділяти розвитку м'язів живота і спини.

3. Поєднувати розвиток сили з удосконаленням техніки окремих ланок і обраного виду спорту в цілому, а також з розвитком швидкості, здібностей до

довільного розслаблення м'язів.

4. Чергувати вправи, які сприяють розвитку сили різних груп м'язів, ланок тіла. Починати з вправ для розвитку менших груп м'язів.

5. Регулювати навантаження, змінювати вагу обтяження, величину опору, амплітуду і швидкість руху, кількість і темп повторень, вихідне положення, тривалість відпочинку в процесі вправ.

6. Для розвитку вибухової сили використовувати фізичні вправи, балістичного характеру, наприклад, стрибки без обтяження і з обтяженням, метання легкоатлетичних снарядів. Вправи з набивними м'ячами, мішками з піском.

7. Вправи з максимальним обтяженням виконувати 1-2 рази.

8. Відпочивати між окремими серіями повтореннями стільки часу, щоб спортсмен зміг виконати наступні вправи достатньо інтенсивно. Практично інтервали відпочинку 2-4 хв. Між серіями повторень тривалість відпочинку 5-7 хв.

9. Відпочивати в перервах між стомлюючими вправами краще сидячи або лежачи.

10. Сила м'язів розвивається в більшій мірі, якщо вправи виконувати в першій частині заняття. При цьому слід на початку давати вправи з великим обтяженням, а потім поступово знижувати їх.

### **Характеристика швидкості як фізичної якості**

Під швидкісними здібностями спортсмена варто розуміти комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний час. Розрізняють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

**Елементарні форми** проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів.

Швидкісні здібності в усіх елементарних формах прояву визначаються двома факторами: *оперативністю діяльності нейромоторного механізму і здатністю до найшвидшої мобілізації складу рухової дії*. Перший фактор багато в чому обумовлений генетично й удосконалюється в дуже незначному ступені. Так, час простої реакції (ЛЧРР) осіб, що не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2-0,3 с, у кваліфікованих спортсменів - 0,1-0,2 с. Таким чином, у процесі тренування ЛЧРР не може бути збільшене більше, ніж на 0,1 с. Другий фактор піддається тренуванню і є основним резервом для розвитку елементарних форм бистрості. Тому бистрість конкретної рухової дії забезпечується за рахунок пристосування моторного апарата до заданих умов рухового завдання. При цьому ЛЧРР часто перевищує час дії сигнальних

подразників у спортивній діяльності.

Так, час польоту м'яча при пенальті у футболі, швидкісні дії боксерів, фехтувальників, волейболістів і інших спортсменів виконуються швидше 100 мс, у той час як тривалість зорових фіксацій може досягати 500-600 мс і залежить від складності перцептивного завдання. Природно, що в таких умовах спортсмен не в змозі реагувати за типом простої реакції у відповідь на виникаючі сигнали слухового, зорового, тактильного, пропріоцептивного або змішаного характеру.

Доцільні й результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях єдиноборств і ігор) можуть бути пояснені виконанням дій по типу *реакцій передбачення (антиципації)*, коли спортсмен реагує не на появу подразника, а вгадує (за часом або простором) початок або появу сигналу для своїх дій, передбачаючи момент і місце дії суперника або партнера (рух зброї у фехтуванні, поява м'яча в іграх і ін.).

Реакція передбачення є однією з форм імовірнісного прогнозування, найважливішою якістю, що забезпечує результативність діяльності спортсмена в складних швидкісних взаємодіях.

Усі типи реакцій можна розділити на прості та складні. Складні підрозділяються на **диз'юнктивні** (із взаємовиключним вибором) і **диференційовані**. Реакція боксера на дії його супротивника, що змушує або наступати або відступати, реакція футболіста - вдарити по воротам або передати м'яч партнерові - є диз'юнктивними (не можна одночасно відступати й наступати, бити по воротам і передавати м'яч і т.д.). Диференційовані реакції – один з найбільш складних видів реагувань, що вимагає великої напруги уваги для швидкого вибору найбільш адекватної відповідної дії, а іноді і припинення вже розпочатої відповіді, або переключення на іншу дію. Наприклад, фехтувальник, що почав атаку, повинен зуміти перехопити контратаку супротивника й продовжити свою. Баскетболіст, який розпочав дію для поразки кільця і який побачив ефективний захист, змінює задум і передає м'яч партнерові, що перебуває в кращому положенні.

**Комплексні форми** прояву швидкісних здібностей у складних рухових діях забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різних сполученнях і в сукупності з іншими руховими якостями та технічними навичками. Це: здібність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості, уміння швидко набирати швидкість на старті, швидкісні маневри в спринтерській гонці на треку, швидкісні повороти в плаванні, підсікання й кидки в боротьбі, удари в боксі, стрибки в гімнастиці, кидки м'яча по воротам у гандболі або водному поло.

Однією з основних передумов комплексних проявів швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів (що виражається в досконалості протікання



процесів збудження й гальмування в різних відділах нервової системи) і рівень нервово-м'язової координації.

**На рівень швидкісних здібностей впливають:** особливості м'язової тканини (співвідношення різних м'язових волокон, їхня еластичність, розтяжність, рівень внутрошньо- і міжм'язової координації), рівень розвитку сили, гнучкості й координаційних здібностей, досконалість спортивної техніки, можливості біохімічних механізмів до найшвидшої мобілізації і ресинтезу алактатних анаеробних постачальників енергії, рівень розвитку вольових якостей. Особливе місце серед всіх цих факторів займає відсоток ШСа- і ШСб-волокон у м'язовій тканині, що несе основне навантаження в конкретному виді спорт.

**В умовах комплексного прояву швидкісних якостей у сучасному спорті виділяють три специфічних режими швидкісної роботи:** ациклічний, що характеризується одинарним проявом концентрованого вибухового зусилля; **стартовий розгін**, що виражається у швидкому нарощуванні швидкості з місця з завданням досягти її максимальних показників за найкоротший час; **дистанційний**, пов'язаний з підтримкою заданої швидкості пересування по дистанції.

**Режим ациклічної роботи** визначається величиною м'язових зусиль, раціонально організованих у часі й просторі: чим більше ділянка розгону і чим більше сила, що прикладається до тіла (снаряду), тим вище його швидкість. Збільшення швидкісних здібностей спортсмена при виконанні ациклічної роботи може бути забезпечено підвищенням здатності центральної нервової системи до потужної ефективної імпульсації залучених у роботу рухових одиниць, удосконалюванням внутрішньом'язової й міжм'язової координації, розширенням можливостей алактатного механізму вивільнення енергії, формуванням доцільної біодинамічної структури рухової дії.

**Стартовий розгін** як специфічна форма швидкісної циклічної роботи є вирішальним для досягнення високих показників у спринтерському бігу, веслуванні, велоспорті (спринт, гіт на 1000 м з місця), бобслеї, швидкісному спуску. Необхідними умовами прояву швидкісних якостей є здатність до інтенсивної імпульсації рухових одиниць центральної нервової системи, ефективність внутрішньом'язової координації, рівень розвитку максимальної сили, великий обсяг ШСа- і, особливо, ШСб-волокон у поперечному зрізі м'язів, ємність і потужність алактатного анаеробного механізму мобілізації енергії.

Швидкість ациклічної роботи й ефективність стартового розгону значною мірою залежать від рівня максимальної потужності – результату комплексного прояву сили й швидкості. Прояв потужності визначається рівнем розвитку її силового (динамічна й швидкісна сила) і швидкісного (час реакції, час одиночного руху) компонентів і здатністю до їхньої комплексної реалізації в

умовах виконання конкретної рухової дії.

**Режим дистанційної роботи** може забезпечуватися можливостями різних функціональних систем, які залучаються при роботі у різних зонах потужності. Перша зона – вправи **максимальної анаеробної потужності** (15-20 с). Швидкість тут визначається процесами у ЦНС і виконавчих одиницях нервово-м'язовому апарату (здатність моторних центрів активізувати максимальну кількість рухових одиниць, потужність алактатної анаеробної системи енергозабезпечення, ефективність внутрішньом'язової й міжм'язової координації, досконалість техніки рухових дій).

Друга зона – вправи білямаксимальної анаеробної потужності (20-45 с). Працездатність у цих вправах визначається здатністю організму до ресинтезу АТФ за рахунок використання глікогену м'язів, здатністю ЦНС до ефективної іннервації при нагромадженні в м'язах і крові високих величин лактата, психологічною стійкістю до високоефективної швидкісно-силової роботи в умовах прогресуючої втоми, стійкістю і варіативністю техніки виконання рухових дій.

Швидкість при виконанні циклічної роботи, в зонах субмаксимальної анаеробної потужності, змішаної анаеробно-аеробної потужності, максимальної, субмаксимальної, середньої й малої аеробної потужності визначається витривалістю спортсменів.

У багатьох видах спорту ці три режими швидкісної роботи проявляються в різних складних сполученнях, а не в чистому виді; наприклад, у бігу на дистанцію 200 м проявляються стартовий розгін і дистанційний, у плаванні на 50 м - ациклічний (старт) і дистанційний, у спортивних іграх відзначаються всі три режими.

Елементарні й комплексні форми швидкісних здібностей строго специфічні та незалежні одна від другої. Так, показники часу реакції не пов'язані з показниками швидкості рухів, результативність старту в бігу, ковзанярському спорті й плаванні незалежна від рівня абсолютної дистанційної швидкості й т.п.

### **Аналіз основ методики розвитку швидкості**

#### **Методика розвитку швидкості простих і складних реагувань**

Методику розвитку локальних здібностей (час реакції, одиночного руху, частота рухів) і методику вдосконалювання комплексних швидкісних здібностей необхідно диференціювати. Комплексний прояв швидкісних здібностей впливає зі змісту змагальної діяльності в конкретному виді спорту, тому робота над підвищенням швидкісних якостей спортсмена може бути розділена на два взаємозалежних етапи:

- етап диференційованого вдосконалення окремих складових швидкісних здібностей (час реакції, час одиночного руху, частота рухів і ін.);

- етап інтегрального вдосконалення, на якому відбувається об'єднання локальних здібностей у цілісних рухових актах, характерних для даного виду спорту.

Засобами швидкісної підготовки є вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти. Ці вправи можуть носити загальпідготовчий, допоміжний і спеціальний характер.

Для розвитку елементарних форм швидкості в усіх видах спорту використовуються гімнастичні вправи та спортивні ігри. Спеціально-підготовчі вправи можуть бути спрямовані як на розвиток окремих складових швидкісних здібностей, так і на їхнє комплексне удосконалення в цілісних рухових діях.

Ефективним засобом комплексного удосконалення швидкісних здібностей є змагальні вправи. В умовах змагань при відповідній попередній підготовці й мотивації вдається досягати таких показників швидкості при виконанні окремих компонентів змагальної діяльності, які важко показати в процесі тренування.

Методика удосконалення рухових реакцій передбачає спочатку роздільне удосконалення техніки руху (моторний компонент) і часу латентного часу рухової реакції, а далі – покращення координаційної взаємодії обох компонентів відповідно до змагальної ситуації.

Загальні положення методики удосконалення простих і складних реагувань:

- освоєння кожного виду реакцій (простих, диз'юнктивних, диференційованих) відбувається відокремлено, без об'єднання з іншими;
- удосконалення антиципації (просторових і тимчасових передбачень) у реакціях відбувається після за набуття технічної навички;
- при удосконаленні у вправах послідовно повинні нарощуватися й чергуватися якісні і кількісні вимоги: скорочення часу моторного компонента прийому, зменшення часу прихованого періоду дії, удосконалення вміння передбачати тимчасові й просторові взаємодії.

Якщо швидкісні вправи виконуються з певними обтяженнями, інтенсивна аферентна імпульсація сприяє встановленню раціональної узгодженості та швидкості включення м'язів у роботу, координації діяльності м'язів під час виконання рухів, швидкому залученню до роботи необхідної кількості рухових одиниць.

Для удосконалення швидкості виконання поодинокого руху та частоти рухів обтяження становлять 15-20 % від максимального рівня сили. При удосконаленні швидкості рухової реакції обтяження складає 10-15 – 50-60 % від максимального рівня сили.

Ефективність швидкісної підготовки залежить від інтенсивності виконання вправ, здатності спортсмена гранично мобілізуватися, щоб час від часу

перевищувати найкращі особисті результати в окремих вправах.

Для підвищення ефективності швидкісної підготовки велике значення має варіативність рухових дій за рахунок чергування нормальних, полегшених і ускладнених умов. У боротьбі це – чергування кидків манекенів різної маси (більша, середня, мала) у максимальному темпі; у плаванні – пропливання коротких відрізків (10-15 м) із граничною швидкістю після плавання з розтягуванням на максимальну довжину гумового шнура або пропливання 25-метрових відрізків із примусовим лідируванням (швидкість 110-120%) або після 30-секундного плавання на прив'язі з максимальною інтенсивністю; в академічному веслуванні – чергування швидкісних відрізків, подоланих у нормальних умовах або з гідрогальмом; у велоспорті на треку - чергування подолання швидкісних відрізків у звичайних умовах і при гонці за лідером. Таке тренування удосконалює внутрішньо- і міжм'язову координацію, здатність до реалізації швидкісно-силових можливостей в умовах змагальної діяльності, впливає на формування рухливої техніки рухів.

Важливим методичним прийомом є правильна психічна мотивація, що забезпечує повну реалізацію функціонального потенціалу при виконанні тренувальної й змагальної роботи. З цією метою проводиться спільне тренування рівних за силами спортсменів, застосовуються різноманітні вправи, представляється постійна інформація про результативність виконання завдань. Уміле використання цих шляхів дозволяє на 5—10 % підвищити рівень прояву швидкісних здібностей спортсменів, що робить дуже великий вплив на ефективність тренувального процесу.

Можна застосовувати попереднє примусове розтягування м'язів з наступним інтенсивним скороченням; обтяжувальні снаряди (ядро, спис, диск) – у легкій атлетиці або важкі манекени – у боротьбі; попереднє виконання споріднених вправ з додатковими обтяженнями (наприклад, перед спринтерськими вправами здійснюється робота 15-20 с на силових тренажерах, що дозволяють імітувати швидкісні рухи).

### **Характеристика витривалості як фізичної якості**

Під **витривалістю** прийнято розуміти здібність до ефективного виконання вправи, долаючи втому, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями.

Витривалість підрозділяють на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну,

швидкісну і силову. Розділення витривалості на ці види дозволяє у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв даної якості, підібрати найбільш ефективну методику його вдосконалення.

Однак у практичних цілях витривалість зазвичай підрозділяють на загальну і спеціальну.

**Загальна витривалість** – здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Це визначення повною мірою прийнятне тільки по відношенню до тих видів спорту і окремих спортивних дисциплін, рівень досягнень в яких багато в чому визначається аеробною продуктивністю – велоспорт (шосе), біг на довгі дистанції, лижний спорт. У видах спорту циклічного характеру (спринт), швидкісно-силових і складно-координованих, одноборствах і спортивних іграх в структурі загальної витривалості представлені здібності до тривалої та ефективної роботи швидкісно-силового, анаеробного, складно-координованого характеру.

Таким чином, **загальну витривалість** слід визначати як здібність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що робить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

**Спеціальна витривалість** – це здібність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. Л. П. Матвеев (1977) запропонував відрізнити «*спеціальну тренувальну витривалість*», яка виражається в показниках сумарного об'єму та інтенсивності специфічної роботи, що виконується в тренувальних заняттях, від «спеціальної витривалості» змагань, яка оцінюється за працездатністю та ефективністю рухових дій в умовах змагань.

Структура спеціальної витривалості визначається специфікою виду спорту. Вона може бути розглянута як локальна або глобальна, аеробна або анаеробна, статична або динамічна, сенсорна або емоційна.

У числі чинників, що визначають прояв спеціальної витривалості, особлива увага повинна бути приділена енергетичному забезпеченню м'язової діяльності і шляхам розширення його можливостей, методиці підвищення енергетичного потенціалу спортсменів, вдосконаленню здібностей до його раціональної реалізації в тренувальній і змагальній діяльності.

Серед шляхів удосконалення основних компонентів підготовленості спортсменів, що відображають їх здібність до реалізації наявного енергетичного потенціалу в конкретних умовах тренувальної і змагання діяльності, виділяють:

- рухливість процесів енергозабезпечення, яка визначає швидкість активізації системи і варіативність її функціонування відповідно до особливостей м'язової діяльності;
- економічність як здатність економно і раціонально використовувати енергію для досягнення найвищих показників працездатності і ефективності рухових дій;
- стійкість (ємність) як здатність тривалий час забезпечувати виробництво енергії на заданому рівні інтенсивності роботи.

## **Аналіз основ методики розвитку витривалості**

### **Основи методики розвитку загальної витривалості**

Розвиток загальної витривалості включає два основні завдання: створення передумов для переходу до підвищених тренувальних навантажень і перенесення витривалості на вибрані форми спортивних вправ.

У спортсменів, що спеціалізуються на довгих і середніх дистанціях циклічних видів спорту, розвиток загальної витривалості пов'язаний з підвищенням можливостей організму до ефективного виконання роботи великої і помірної інтенсивності, що вимагає граничної мобілізації аеробних здібностей. В цьому випадку забезпечуються умови для перенесення великих об'ємів тренувальної роботи, повного відновлення після навантажень, створюються необхідні передумови для прояву високого рівня аеробних можливостей при спеціальній роботі.

У спортсменів, що спеціалізуються в швидкісний-силових видах, єдиноборстві, іграх, на спринтерських дистанціях циклічних видів, процес розвитку загальної витривалості значно складніший. Робота, спрямована на підвищення аеробних можливостей, повинна виконуватися лише в об'ємі, що забезпечує ефективне виконання специфічної роботи і протікання відновних процесів, і в той же час не створювати перешкод для подальшого розвитку швидкісних якостей і вдосконалення швидкісної техніки. Основний упор повинен бути зроблений на підвищення працездатності при виконанні різного роду загально-підготовчих і допоміжних вправ, направлених на розвиток швидкісний-силових якостей, анаеробних можливостей, гнучкості і координаційних здібностей.

### **Методика розвитку швидкісної витривалості**

Для досягнення високого рівня спеціальної витривалості спортсменові необхідно досягти комплексного прояву окремих властивостей і здібностей, що її визначають, в умовах змагальної діяльності.

На ранніх етапах підготовки спортсмен ще не в змозі подолати всю змагальну дистанцію із запланованою швидкістю, витримувати необхідний

температури гри або ведення сутички. Проте виконувати великий об'єм роботи з такою інтенсивністю необхідно, оскільки це сприяє становленню техніки спортсмена, підвищує його енергетичний потенціал і економічність роботи, виробляє раціональну координацію рухових і вегетативних функцій. Для розвитку цих специфічних якостей використовують різні варіанти інтервального і безперервного методів.

При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагань за формою, структурою і особливостям дії на функціональні системи організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття.

При розвитку спеціальної витривалості борців застосовуються імітаційні вправи з партнером, кидки манекена, багаторазове проведення частин сутички з одним або кількома партнерами, тренувальної сутички протягом часу, що перевищує регламентований правилами змагань.

Розвиток спеціальної витривалості плавців, бігунів або ковзанярів передбачає багатократне проходження відрізків дистанції з або близької до неї змагальною швидкістю і нетривалими паузами відпочинку, проходження дистанцій в умовах контрольних або офіційних змагань. Часто вправи виконуються в ускладнених умовах (робота в середньогір'ї, з використанням спеціальних масок або трубок для ускладнення дихання; бігуни і ковзанярі використовують біг з тими, що спеціальними обтяжили, плавці – плавання на прив'язі або із спеціальними гальмівними пристроями).

Тривалість відпочинку між вправами повинна забезпечувати виконання подальшої вправи на тлі втоми після попереднього. Після роботи з максимальною інтенсивністю тривалістю 20-30 с працездатність залишається зниженою приблизно протягом 1,5-3 хв. Тому при плануванні тривалості пауз враховують кваліфікацію і ступінь тренуваності спортсмена, стежачи за тим, щоб навантаження, з одного боку, висувало високі вимоги, а з іншої – не була надмірною.

Коли окремі тренувальні вправи тривалі, то паузи між повтореннями можуть бути тривалими, оскільки основну тренуючу дію надають зрушення, що відбуваються під час виконання кожної окремої вправи, а не результат кумулятивної (накопичувальної) дії комплексу вправ.

Істотний вплив на розвиток спеціальної витривалості надає поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття. У циклічних видах спорту довжина відрізка в серіях є постійною або поступово збуває. Проте паузи між відрізками повинні бути нетривалими (ЧСС не повинна знижуватися більш ніж на 10-15 уд-хв<sup>-1</sup>); кожен черговий відрізок повинен бути коротшим за попередній або такої ж довжини; загальний час серії повинен бути близьким до того, який планується показати на змаганнях.

Аналогічним чином може бути визначений режим роботи в складно координаційних видах спорту, спортивних іграх, єдиноборстві.

При розвитку спеціальної витривалості слід забезпечувати:

- велику різноманітність засобів і методів вдосконалення техніко-тактичних дій і розвитку спеціальної витривалості;
- тісний взаємозв'язок процесів техніко-тактичного вдосконалення і розвитку спеціальної витривалості;
- моделювання в умовах тренувальної діяльності всього можливого спектру станів і реакцій функціональних систем, характерних для змагальної діяльності;
- варіативність умов зовнішнього середовища як при розвитку спеціальної витривалості, так і в процесі техніко-тактичного вдосконалення. Спеціальний розділ тренування повинен бути відведений вдосконаленню зміни характеру роботи в процесі змагань. Швидкий і ефективний перехід з одного роду роботи на іншій із забезпеченням оптимального рівня функціональної активності значною мірою визначає рівень спеціальної витривалості спортсменів.

Особливе місце в методиці розвитку спеціальної витривалості займає підвищення психічної стійкості до подолання важких відчуттів стомлення, супроводжуваних тренувальною і змагальною діяльністю. Особливо велика роль психічної стійкості в циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, спортивному одноборстві, спортивних іграх, ряді дисциплін складно-координованих видів.

Велику роль відіграє психологічний чинник в підготовці, пов'язаний з максимальною мобілізацією анаеробних можливостей, з необхідністю тривалий час виконувати роботу в умовах високих величин кисневого боргу, що супроводжується болісними відчуттями втоми. Для їх подолання необхідні напружені вольові зусилля.

Вольові якості, що проявляються в змаганнях, зазвичай удосконалюються паралельно з удосконаленням інших якостей, що визначають рівень розвитку спеціальної витривалості, за допомогою використання тих же тренувальних методів і засобів.

При удосконаленні психологічної стійкості спортсменів вправи повинні бути максимально наближені до змагальних за особливостями дії на найважливіші функціональні системи та психологічний стан спортсмена.

### **Характеристика гнучкості як фізичної якості**

Під **гнучкістю** розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду рухів спортсмена. Термін "гнучкість" більш прийнятний для оцінки сумарної рухливості в суглобах всього



тіла. Коли ж йдеться про окремі суглоби, правильніше говорити про їх **рухливість** (рухливість в гомілковостопних суглобах, рухливість в плечових суглобах і ін.).

При недостатній гнучкості ускладнюється і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова і міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає вірогідність пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів.

Недостатній рівень гнучкості є причиною зниження результативності тренування, спрямованого на розвиток інших фізичних якостей. Недостатня рухливість у суглобах не дозволяє в належній мірі використовувати еластичні властивості заздалегідь розтягнутих м'язів для підвищення ефективності силової підготовки, обмежує можливості методів тренування, спрямованих на удосконалення економічності роботи, підвищення потужності робочих рухів, поліпшення координаційних здібностей. Веслувальникам необхідно мати максимальну рухливість хребетного стовпа, плечових і тазостегнових суглобів; ковзанярів і бігунам – кульшових, колінних і гомілковостопних; лижникам – плечових, тазостегнових, колінних і гомілковостопних; плавцям плечових і гомілковостопних суглобів.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. **Активна гнучкість** – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. **Пасивна гнучкість** – здібність до досягнення найвищої амплітуди рухів в результаті дії зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості.

При достатньому рівні розвитку гнучкості спортсмена доступна йому амплітуда рухів в різних суглобах перевищує необхідну для ефективного виконання вправ змагань. Ця різниця визначається як **запас гнучкості**.

Необхідно враховувати, що зв'язок між активною і пасивною гнучкістю незначний. Часто зустрічаються спортсмени, які мають високий рівень пасивної гнучкості при слабо розвинутій активній, і навпаки. Рівень пасивної гнучкості є основою для підвищення активної, проте підвищення останньої вимагає цілеспрямованої роботи, пов'язаної як з вдосконаленням здібностей, що визначають рівень гнучкості, так і з підвищенням силових здібностей спортсменів. Таке положення спостерігається при великій різниці між активною і пасивною гнучкістю: чим вище ця різниця, тим в більшій мірі збільшення сили призводить до збільшення рухливості в суглобах.

Величина амплітуди рухів специфічна для кожного суглоба, тобто високий рівень рухливості в одних суглобах може супроводжуватися низьким – в інших. Це правило розповсюджується на різні суглоби (наприклад, плечові і тазостегнові), одні і ті ж суглоби (наприклад, висока

рухливість в одному плечовому суглобі може супроводжуватися низькою - в іншому), а також окремі рухи в одному суглобі (наприклад, висока рухливість при розгинанні колінного суглоба може поєднуватися з низькою

– при згинанні). Така специфічність в розвитку і прояві гнучкості обумовлена об'ємом і характером тренувальної і змагання діяльності, спрямованої на розвиток гнучкості, залученням до виконання конкретних рухів м'язової і сполучної тканин.

Розрізняють **анатомічну**, або гранично можливу рухливість, обмежувачем якої є будова відповідних суглобів.

### **Чинники, що визначають рівень гнучкості**

Гнучкість обумовлюється еластичними властивостями м'язів, шкіри, підшкірної основи і сполучної тканини, ефективністю нервової регуляції м'язової напруги, об'ємом м'язів, а також структурою суглобів. Активна гнучкість визначається також рівнем розвитку сили і координації.

Чинники, що визначають ступінь розтягнення м'язової і сполучної тканин, включають: розташування і орієнтацію м'язових волокон, кількість волокон і фібрил, особливості переплетення колагенових молекул в кожній фібрилі, співвідношення кількості колагену і еластину, хімічний склад тканин і їх гідратація, ступінь розслаблення скоротливих компонентів, температура тканин які розтягують, величина, тривалість і характер навантаження. Оптимальна програма розтягнення, що забезпечує найбільше збільшення довжини тканин без пошкоджень, передбачає підвищення внутрішньої температури перед розтягуванням, невеликі обтяжили і зусилля, підтримка розтягуючого зусилля протягом тривалого часу.

Будова деяких суглобів зумовлює обмежений діапазон рухів (розгинання руки в ліктьовому суглобі і ноги – в колінному суглобі). Проте для більшості рухів обмеження їх амплітуди обумовлене м'якими тканинами і нервово-м'язовою регуляцією, тобто властивостями, що піддаються зміні під впливом тренування. Так, скоротливі елементи м'язів здатні збільшувати свою довжину на 30-40 % і навіть на 50 % по відношенню до довжини у спокої.

Рухливість в окремих суглобах може обумовлюватися формою м'язів і особливостями фасцій, розповсюдженням дії м'яза на один або декілька суглобів. Особливості розташування апоневрозів сухожилів в м'язах з перистою будовою зумовлює їх меншу розтягуваність у порівнянні з веретеноподібними, які мають меншу площу взаємодії м'язової і сухожилкової маси.

Багатосуглобові м'язи можуть гальмувати деякі рухи в суглобах, біля яких вони проходять, в більшій мірі, чим односуглобові. Зокрема, амплітуда руху в тазостегновому суглобі при піднятті стегна вперед (його згинанні) і назад (його розгинанні) залежить від положення гомілки по відношенню до стегна. Якщо при першому русі область гомілки зігнута в колінному суглобі,

то амплітуда суглоба буде значно більше, чим при розігнутій гомілці. Це пояснюється тим, що м'язи, розташовані на задній поверхні стегна, що йдуть від тазу на область гомілки, при згинанні гомілки не протидіють значному підняттю стегна. При розігнутій гомілці ці м'язи натягаються гальмують рух. Така особливість двосуглобових м'язів позначається терміном «**пасивна недостатність**», від якої значною мірою залежить ступінь рухливості окремих ланок кінцівок. На противагу пасивній недостатності розрізняють «**активну недостатність**» – недостатню підйомну силу м'язів у порівнянні з необхідною для виконання тієї або іншої роботи.

Зі всіх чинників, що обмежують рухливість суглобів, найбільш схильна до дій м'язова тканина. При примусовому розтягуванні значно збільшується не тільки довжина м'яза в порівнянні з довжиною її у спокої, але і під впливом тренування істотно зростає здібність м'яза до розтягування. Проте надмірний об'єм м'язової маси, особливо якщо він сформований переважно за рахунок тренування в ексцентричному і ізометричному режимах, здатний значно обмежити розтягуваність м'язової тканини і стати чинником, що обмежує рухливість в суглобах. В той же час при раціональній силовій підготовці, органічно пов'язаній з роботою, сприяючою розвитку гнучкості і підвищенню здатності м'язів до розслаблення, розтяжність м'язової тканини не перешкоджає прояву гнучкості.

Сухожилки, зв'язки і фасції обумовлюють відповідно 10, 50 і 40 % загального опору руху сполучної тканини і можуть істотно обмежувати діапазон рухів. В той же час сполучна тканина дуже добре схильна до розтягування.

Найменшою розтяжністю відрізняються апоневрози і фасції м'язів – волокниста сполучна тканина, що складається з щільних нерозтяжних мембран різної товщини, в яких пучки колагенових волокон і фібробласти розташовуються в певному порядку, декількома шарами. У кожному окремому шарі хвилеподібні пучки колагенових волокон йдуть в одному напрямі паралельно один одному. У різних шарах напрям волокон різний, окремі пучки волокон переходять з одного шару в іншій, зв'язуючи їх між собою. Така структура забезпечує малу розтягуваність тканини і велику міцність при розриві. Під впливом інтенсивних навантажень еластичність апоневрозів і фасцій істотно зростає, вони стають значно міцнішими.

Більшою розтягуваністю характеризуються сухожилки. Вони складаються з щільно лежачих паралельних пучків колагенових волокон, між якими розташовується тонка еластична мережа. Сухожилки оточені щільною сполучнотканинною оболонкою, що перешкоджає розтягуванню, через яку проходять нервові закінчення, що посилають в центральну нервову систему сигнали про стан напруги тканини сухожилків.

У порівнянні з апоневрозами, фасціями і сухожилками в капсулах

суглобів переважають еластичні волокна, що зумовлює їх достатню розтягуваність і її підвищення під впливом тренування. Проте найбільшою розтягуваністю і тренованістю відрізняються зв'язки, що складаються з паралельно розташованих еластичних волокон. Товсті, тонкі, округлі, сплюснені еластичні волокна часто формують гілки, відходять один від одного під гострими кутами, утворюючи витягнуту мережу.

Під впливом раціонального тренування, заснованого на застосуванні широкоамплітудних м'яких рухів, що виконуються з невисокою швидкістю, знижується рівень напруги м'язової тканини, яка розтягується. Це підтверджується тим, що швидке розтягування викликає активну відповідну реакцію нервової системи на подачу захисних стимулів до скорочення, і навпаки, зменшення швидкості розтягування м'язів сприяє створенню м'якшого режиму регуляції м'язової напруги.

Перехід за межу індивідуального порогу розтягування м'язів і сухожиль на конкретному етапі вдосконалення спортсмена стимулює вступ до дії захисної сухожильної реакції на перерозтягнення, відповідно до якої відбувається захисна напруга нервово-сухожильного веретена, яке перешкоджає подальшому розтягуванню м'язів.

Надмірне розтягування зв'язкових структур і суглобових капсул лише трохи збільшує гнучкість. При цьому підвищується вірогідність травм суглобів, тому при розвитку гнучкості основну увагу слід сконцентрувати на розтяганні м'язово-сухожилкової одиниці, її здатності подовжуватися в межах фізичних обмежень суглоба. Для кожного етапу удосконалення спортсмена є оптимальні характеристики вказаних показників, перехід за межі яких приводить до порушення регуляції м'язової напруги.

Розвиток гнучкості значною мірою обумовлений удосконаленням пластичності діяльності нервової системи, зокрема таких її елементів, як суглобові механорецептори, що визначають такі складні реакції, як рефлекс розтягування м'яза, захисне гальмування. Ефективність цих реакцій обумовлює пластичність або, навпаки, підвищену жорсткість тканин при виконанні вправ на розтягування. У пластичних тканинах рефлекс розтягування виявляється не відразу, а в завершальній фазі (останні 20 % амплітуди) розтягуючого руху, що може бути виявлене за ЕМГ-активності. У жорстких тканинах істотне захисне підвищення ЕМГ-активності може спостерігатися вже на початку другої частини руху (50- 60 % амплітуди).

Рухи в суглобах визначаються переважно формою суглобових поверхонь, які прийнято порівнювати з геометричними фігурами. Звідси і назва суглобів в залежності від форми: кулясті, еліпсоподібні, циліндричні. Оскільки рухи ланок, що поєднуються між собою, здійснюються навколо однієї, два або багатьох осей, суглоби прийнято також ділити на одновісні, двовісні і

багатовісні.

Види суглобів визначають їх рухливість. Найбільша сумарна рухливість спостерігається в кулястих і чашоподібних суглобах, найменша

– в сідловидних і блокоподібних, середньою рухливістю характеризуються еліпсоподібні і циліндричні суглоби. Рухливість в суглобах залежить від площі дотичних поверхонь: чим вона більша, тим рухливість в суглобі менша, і навпаки. Наприклад, в плечовому суглобі площа суглобової поверхні головки плечової кістки значно більше, чим площа поверхні суглобової западини лопатки, через що плечовий суглоб є одним з найбільш рухомих.

Зв'язок між рівнем розвитку гнучкості і соматотипом спортсмена, масою тіла, площею поверхні тіла практично відсутній. В той же час існує взаємозв'язок між гнучкістю і довжиною сегментів тіла: чим вище співвідношення довжини ніг і довжини тулуба, тим нижче здібність до згинання тулуба. До речі, гнучкість при виконанні тесту «сісти і дотягнутися», яку зазвичай ототожнюють з рухливістю нижньої частини тіла, насправді визначається, перш за все, розтяжністю м'язів підколінних сухожиль.

У жінок рівень гнучкості значно вищий, ніж у чоловіків. Особливості будови тазу жінок зумовлюють високу рухливість в тазостегнових суглобах. Анатомічними причинами обумовлена і велика рухливість в ліктьовому суглобі. Нижче розташований центр тяжіння і коротші ноги, в порівнянні з чоловіками, сприяють підвищенню амплітуди згинання тулуба.

Вправи на гнучкість слід виконувати постійно, в будь-якому віці. Виконання різних рухів з повною амплітудою забезпечує високий рівень гнучкості навіть в літньому віці. Проте існують вікові періоди, пов'язані з підвищеною гнучкістю. Високі показники спостерігаються у дітей у віці 6-10 років. Потім гнучкість дещо знижується, особливо в пубертатному періоді. Одним з чинників зниження гнучкості в пубертатному періоді може бути відставання розвитку м'язів від інтенсивного зростання кісток. У 15-17- річному віці гнучкість знову збільшується, після чого її рівень стабілізується.

У спортивній фізіології давно зверталася увага на зв'язок гнучкості з технікою дихання. Зокрема, максимальний нахил тулуба вперед як вправа, спрямована на підвищення гнучкості хребта, призводить до того, що м'язи нижньої частини спини піддаються масивній нарузі, що обмежує глибину нахилу тулуба у напрямі стегон. Повільний глибокий видих під час нахилу призводить до значного зниження напруги цих м'язів, тоді як вдих, при якому грудна клітка розширюється, а м'язи живота втягуються, сприяє істотному збільшенню напруги м'язів нижньої частини спини, зменшенню амплітуди рухів і зниженню ефективності роботи над розвитком гнучкості. Таким чином,

принциповим моментом методики розвитку гнучкості є досягнення граничних показників розтягування під час видиху, а також максимальне розслаблення при повному розтягуванні.

У спортсменів високого класу рухливість домінуючої руки (у переважній більшості випадків правої) помітно менше, ніж недомінуючою. Цей факт пов'язують із вищим рівнем травматизму домінуючої руки.

Надмірна гнучкість, що призводить до "**розпушеності**" суглобів, підвищує вірогідність розтягування м'язової і сполучної тканин, зсуви і дестабілізації суглобів, ослаблення зв'язок, стимулює прояв гіперактивних захисних рефлексів, що також збільшує ризик гострої або хронічної травми. Подолання негативного впливу гіперрухливості суглобів повинно здійснюватися за рахунок вправ силового характеру, спрямованих на зміцнення м'язової і сполучною тканин, усунення рухів з максимально доступною амплітудою.

Рівень гнучкості змінюється протягом дня: найменші величини гнучкості спостерігаються вранці, після сну, потім вона поступово зростає, досягаючи граничних величин вдень, а до вечора поступово знижується. Сприяє збільшенню гнучкості (на 10-20 %) інтенсивна розминка, що зігрівають процедури - масаж, гаряча ванна, спеціальні мазі, тобто будь-які процедури, сприяючі підвищенню температури м'язово-сухожилкових одиниці. Навіть локальне нагрівання суглоба (до 45 °С) може на 10-20 % підвищити гнучкість. В той же час охолодження суглоба до 18 °С знижує рівень гнучкості на 10-20 %.

### **Методика розвитку спритності**

Спритність як сукупність координаційних здібностей Спритність – це здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються. Спритність – це складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію оцінки. У кожному окремому випадку вибирається критерій в залежності від обставин.

Мірилами спритності слугують:

- координованість рухів (раціональна узгодженість та послідовність);
- точність рухів (відповідність оптимальним вимогам до просторових та силових характеристик);
- швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами.

Отже, координованість рухів – є тільки складовою частиною спритності без точності їх виконання та швидкості освоєння. Натомість М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов (2008) вважають, що спритність рухів є складовою координаційних здібностей людини, так як остання охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів, інш.

Спритність – специфічна фізична якість. Можна, наприклад, відзначатися високою спритністю у спортивних іграх і поганою – у гімнастиці. Професійно важливим різновидом спритності – є вмілі і точні рухи руками при відносно нерухомому тулубу (спритність рук) - оператори, слюсарі і т.д. Будь який рух, яким би він новим не здавався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків.

Схематично можна уявити, що людина кожного разу будує новий руховий акт з деякого числа елементарних координаційних рухових одиниць, кожна із яких була освоєна раніше. Чим більший у людини запас базових рухів, тим вищий рівень розвитку спритності. Спритність, подібно іншим фізичним якостям, має власний віковий період найкращого розвитку, який коливається в межах 6-18 років. На початку цього періоду краще розвиваються фізіологічні механізми, що забезпечують прояв спритності, пізніше – психологічні механізми.

Шляхи направленої дії на координаційні здібності.

Всі рухові дії (вправи) умовно поділяються на такі:

- відносно стереотипні (якість виконання яких залежить від тривалості їх повторень);
- нестереотипні (якість виконання яких залежить від уміння швидко перебудовувати структуру рухових актів).

Поділ рухових дій на два види визначає основні напрями у вихованні спритності: 1) виховання здібності оволодівати координаційно складними діями; 2) виховання здібності перебудовувати рухову діяльність в залежності від раптової зміни умов.

Виховання спритності досягається оволодіння якомога більшою кількістю різноманітних рухових умінь та навичок. Причому, процес освоєння нових рухових умінь і навичок має бути безперервним. Якщо вправа губить елемент новизни (бо часто повторюється), вона перестає бути ефективною у вихованні спритності (наприклад, згинання та розгинання рук в упорі на брусах у розгойдуванні на перших етапах розвиває спритність, та з часом стає ефективною силовою вправою).

Методичні прийоми виховання спритності (по Л.П.Матвееву):

- застосування незвичних вихідних положень;
- “дзеркальне” виконання вправ;
- зміна швидкості і темпу рухів;
- зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
- зміна способів виконання вправ;
- зміна протидії у групових чи парних вправах;
- ускладнення вправ допоміжними рухами;

- виконання знайомих рухів у нових сполуках.

Вправи на спритність швидко ведуть до втоми, в той же час, їх виконання потребує чіткості у м'язових відчуттях. Тому при вихованні спритності використовуються інтервали відпочинку, достатні для відновлення сил.

Спритність розвивається також шляхом впливу на деякі супутні здібності людини, такі як додання нераціональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору тощо. Додання нераціональної м'язової напруженості Напруженість м'язів сковує рухи і перешкоджає прояву спритності.

Вона може виникати із різних причин але проявляється завжди в трьох формах:

- а) напруженість в умовах спокою (тонічна напруженість або гіперміотонія);
- б) недостатня швидкість розслаблення при виконанні швидких рухів (швидкісна напруженість);
- в) напруженість у фазі відпочинку із-за недосконалої рухової координації (координаційна напруженість).

Найбільш поширені способи усунення м'язової напруженості:

- а) потрясти кінцівками, розігріти м'язи, зробити глибокі вдихи, провести самозаспокоєння...;
- б) виконати спеціальні вправи на швидке розслаблення і напруження м'язів;
- в) пояснити важливість розкнутості, інколи під час виконання співати мотивилюбимих пісень, посміхнутися, швидко стиснути кулаки тощо. Вдосконалення здібності підтримувати рівновагу Розрізняють статичну та динамічну рівновагу.

При статичній рівновазі, навіть при повній нерухомості тіло постійно коливається. Людина ніби на мить губить рівновагу і потім знову до неї вертається.

Є три шляхи удосконалення здібності до рівноваги:

- 1) вправи на рівновагу;
- 2) вибіркоче та форсоване вдосконалення вестибулярного та рухового аналізаторів;
- 3) удосконалення умінь і навичок до правильного положення тіла, голови і кінцівок.

Вдосконалення відчуття простору Точне відчуття відстані – складова спритності. Так, у боксі, гімнастиці, іграх визначення правильної відстані до партнера, приладу чи м'яча деколи грає вирішальну роль. Удосконалення цієї здібності можливе шляхом багатократного виконання вправ, які вимагають



спочатку грубого, потім більш точного диференціювання простору. При цьому, відчуття простору для кожної швидкості відпрацьовується окремо, бо перенесення тренуваності у цьому випадку буде мінімальним.

### **Контрольні запитання**

1. Охарактеризуйте загальну схему розвитку сили.
2. Охарактеризуйте загальну схему розвитку швидкості.
3. Охарактеризуйте загальну схему розвитку витривалості.
4. Охарактеризуйте загальну схему розвитку гнучкості.
5. Охарактеризуйте загальну схему розвитку спритності.

### **Література:**

#### **Основна**

1. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
2. Матіцин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настольному тенісі/ Матіцин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542
5. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.

#### **Допоміжна література**

6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
7. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## **Лекція 8. Особливості методики навчання юних спортсменів**

### **План**

1. Врахування вікових функціональних особливостей організму юних спортсменів.
  - Молодший шкільний вік
  - Середній шкільний вік
  - Старший шкільний вік
2. Побудова тренувального заняття
3. Загальнорозвиваючі та спеціально розвиваючі вправи на тренуванні у юних спортсменів.
4. Визначення поняття. Загальні принципи фізичного виховання та спорту.
5. Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту.
  - a. Принцип свідомості і активності учнів.
  - b. Принцип наочності.
  - c. Принцип доступності та індивідуалізації.
  - d. Принцип систематичності.
  - e. Принцип міцності та прогресування.
6. Специфічні принципи фізичного виховання та спорту.

Кожен віковий період має свої особливості в будові, функціях окремих систем і органів, які змінюються в зв'язку із заняттями фізичною культурою і спортом. Всі педагоги, тренери, лікарі роботу з дітьми з фізичного виховання повинні будувати з урахуванням вікових особливостей. В даний час в практиці роботи з дітьми прийнята наступна вікова періодизація, що охоплює терміни навчання їх в школі: 7 років - кінець періоду першого дитинства; 8-11 років (дівчатка) і 8-12 років (хлопчики) - період другого дитинства; 12-15 (дівчатка) і 13-16 (хлопчики) - підлітковий вік. З 16 років у дівчаток і з 17 років у хлопчиків починається юнацький вік, яким і закінчується шкільний віковий період. Збереглося і таке розходження шкільних вікових груп: молодша 1-4 класи (7-11 років), середня 5-9 класи (11-16 років) і старша 10-11 класи (16-18 років).

### **1. Облік вікових особливостей функцій організму юних спортсменів**

Шкільний вік - це найсприятливіший час виховання фізичних якостей. Тренеру в своїй роботі є необхідні точні знання про статеві, вік них, індивідуальні особливості учнів, які допомагають йому успішно вирішувати завдання по навчанню рухам і виховання фізичних якостей у юних спортсменів. З огляду на індивідуальні особливості, спадковість, перші задатки дитини, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, тренер може правильно побудувати процес підготовки дитини, використовувати методи і засоби розвитку його рухових здібностей з віком. Зупинимося коротко на віково-статевих особливостей школярів.

#### **Молодший шкільний вік (1-4-й класи)**

У молодшому шкільному віці у дітей триває **формування структури тканин, їх зростання. У порівнянні з дошкільним періодом темп зростання в довжину кілька сповільнюється, але маса тіла збільшується. Щорічно зростання збільшується приблизно на 4 см, а маса тіла - на 2 кг.** Уже в цьому віці потрібен диференційований підхід до хлопчикам і дівчаткам при дозуванні фізичних навантажень. За деякими показниками розвитку великої різниці між хлопчиками і дівчатками немає. У 7 років маса тіла у хлопчиків більше маси тіла дівчаток всього на 0,2 кг, в 10 років - менше на 0,4 кг. До 10-11 років пропорції частин тіла у них майже однакові, окружність грудної клітини у дівчаток на 1-2 см менше, ніж у хлопчиків, а життєва ємкість легень менше на 100 200 см<sup>3</sup>. Значить, навантаження у вправах на витривалість повинна бути трохи нижче.

У школярів молодших класів швидко збільшується витривалість до статичних зусиль і приріст її вище, ніж у учнів середніх і старших класів. Але діти початкових класів ще німо гут підтримувати зусилля на високому рівні, тому що вони не вміють точно диференціювати ступінь м'язового напруження. З 8 до 11 років витривалість литкових м'язів збільшується приблизно на 77%, розгиначів тулуба - на 85%, розгиначів передпліччя - на 41%. Для виховання статичної витривалості у дітей цього віку можна застосовувати вправи до вільно тривалого утримання певних поз (виси і упори, рівноваги, стійки на носках). Для виховання силової витривалості навантаження застосовуються в індивідуальному режимі.

При розвитку сили потрібно мати на увазі, що сила м'язів кисті у дівчаток менше в 7-8 років приблизно на 5 кг, а в 10-11 років - на 10 кг. Отже, за кількістю повторень силові вправи у дівчаток можуть бути такі ж, як і у хлопчиків, але по напруженню значно меншими. Дівчатка, однак, не відстають від хлопців у фізичній підготовці, якщо їх руховий режим достатній. М'язи у молодших школярів бідні білком і жирами. При зростанні абсолютної сили незначний, а ось відносна сила м'язів збільшується швидко. Найбільше віз розтане сила литкових м'язів, розгиначів передпліччя, згиначів кисті. У зв'язку з тим, що в м'язах дітей сухожильна частина ще не зміцніла, вправи на розвиток швидко-силових якостей повинні носити динамічний характер.

Найбільш важливим моментом у фізичній підготовці школярів молодших класів є розвиток у них такої якості, як спритність. Встановлено, що з 7 до 11-12 років у розвитку координації рухів відбуваються значні зміни. В 8-11 років рухливість нервово-м'язової системи досягає високого розвитку, про виходить поліпшення здатності до диференціювання з боку аналізаторів. Діти чуйно відгукуються на вправи, спрямовані на вдосконалення м'язового почуття: вони точно відтворюють амплітуду рухів і темп, контролюють ступінь напруження і розслаблення м'язів, у них формується почуття часу і простору. Стійкість тіла у молодших школярів при статичних позах поступово поліпшується. Так, середня амплітуда коливань тіла в сагітальній площині зменшується майже так же, як і у дорослих. Втрачені можливості в розвитку спритності у школярів цього віку практично дуже важко, а іноді і неможливо, на верстати в наступних класах.

На відміну від інших фізичних якостей гнучкість починає погіршуватися в силу вікових особливостей ще до початку навчання в школі. Це пояснюється тим, що відбувається окостеніння хрящових ткан й і в зв'язку з цим зменшується рухливість в зчленуваннях. Тому розвитку гнучкості, як і спритності, необхідно приділяти особливу увагу в молодшому шкільному віці. Рухливість в суглобах у хлопчиків в середньому на 15-20% менше, ніж у дівчаток. Це вимагає збільшення обсягу і високої інтенсивності навантажень для хлопчиків. Отже, можна зробити висновок: молодший шкільний вік - це найбільш сприятливий час для розвитку спритності і гнучкості.

### **Середній шкільний вік (5-9-ті класи).**

У 5-6-му класах великої різниці в рівні фізичної підготовки хлопчиків і дівчаток не спостерігається. У 11-12 років відмінності між хлопчиками і дівчатками в скоростносіловій підготовленості найменші за період навчання в шкіл е. Починаючи з 13 років м'язова маса помітно збільшується. Починає зростати її частка в загальній масі тіла, і до 15 років вона становить вже приблизно 33%. У підлітків 12-14 років найбільш значно змінюється сила м'язів-розгиначів тулуба, стегна і згиначів стопи. У м'язах збільшується переважно сухожильна частина, м'язова частина теж зростає, але в меншій мірі. Це трохи знижує скоротливу здатність м'язів, але збільшує їх витривалість. Сила зростає за рахунок збільшення попi речника м'язових волокон. Кількість м'язових веретен збільшується, особливо в тих ділянках м'язового волокна, які зазнають найбільшого розтягнення. Це підвищує швидкість скорочень м'язи. У дівчаток приріст маси тіла і сили м'язів вдвічі менше, ніж у хлопчиків. Можна зробити висновок, що морфофункціональні передумови цілком сприятливі для виконання силових вправ і хлопчиками, і дівчатками. Однак при дозуванні навантажень необхідно враховувати, що дев окуляри вдвічі відстають в приростах сили від хлопчиків, що їм значно працю неї виконувати вправи, пов'язані з подоланням маси тіла, в вісах і акцентах.

Різні й показники витривалості (загальної, швидкісної, силової) між хлопчиками і дівчатками, у хлопчиків вони продовжують поліпшуватися. У дівчаток же при переході від середнього до старшого шкільного віку зростання різних показників витривалості різко сповільнюється, зупиняється або навіть погіршується, що особливо помітно для статичної силової витривалості різних груп м'язів. Наприклад, статична силова витривалість (тест «вис на зігнутих руках»), яка росла до 10-11 років, різко знижується і майже не змінюється до 13-14 років, знову різко збільшується і з 15-16 років настільки ж різко знижується до рівня 7-річних дівчаток. Такі коливання обумовлені зростанням неактивній маси тіла в період статевого дозрівання і, звичайно ж, відсутністю тренування даного типу витривалості в школі і вдома. У дівчаток статична витривалість м'язів черевного преса і згиначів стегна, оцінюється числом згинань тулуба з положення лежачи на спині, підніманням прямих ніг до кута 90 ° росте до 11-12 років, потім

ці показники поступово знижуються до рівня семирічних. Однак витривалість м'язів спини у дівчаток поступово збільшується аж до 17 років.

Даний вік продовжує залишатися сприятливим для розвитку спритності, координації рухів. Під паростки готові до розвитку більш складних проявів спритності: орієнтування в просторі, ритму і темп у руху, підвищенню м'язового почуття, оцінки часових параметрів рухових дій. До 13-15 років майже завершується формування рухового аналізатора. Підвищується роль зору в орієнтуванні в просторі. Здатність точності відтворення м'язових напруг продовжує розвиватися до 16 років і досягає майже максимуму. До 15 років поліпшується здатність учнів підтримувати постійну швидкість в складно-координаційних вправах. Для поліпшення координації рухів необхідно звертати увагу на швидкий перехід від ненапруженого стану м'язів до напруженого і навпаки. Потрібно навчити в цьому віці розслабляти м'язи.

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. До 13-14 років стає вище кутова скорість рухів в суглобах, в більшій мірі зростає скорість рухів кисті, передпліччя, стопи і гомілки. До 14 років досягає максимуму частота в рухах, виконуваних без обтяження. Цілеспрямовані дії або заняття різними і видами спорту позитивно позначаються на швидкісних здібностях: розвивається здатність до швидкого реагування, поліпшується швидкість одиночного скорочення.

Якщо в молодшому віці особлива увага зверталася розвитку гнучкості, то в середньому шкільному віці ставиться завдання підтримувати її на досягнутому рівні і вдосконалювати спеціальними вправами, в іншому випадку гнучкість буде регресувати. Дівчата більш схильні до розвитку гнучкості, ніж хлопчики, і їх оціночні нормативи більш вищі.

### **Старший шкільний вік (10-11-ті класи)**

Велике значення для раціональної підготовки в старших класах мають облік і оцінка фізичного і психічного розвитку юнаків і дівчат. Необхідно враховувати як загальні вікові закономірності психічного і фізичного становлення старшокласників, так і індивідуальні особливості кожного займається. У 15-16 років завершується статеве дозрівання, відбувається подальше наростання м'язової маси, збільшуються м'язова сила, витривалість, закінчується зрощення тазових кісток, окостеніння стопи, кіст і, грудної клітини, удосконалюється координація рухів. У юнаків збільшуються зріст, окружність грудної клітини, подовжуються ноги. За показниками життєвої ємності легень, кистьовий і станів ой динамометр юнаки значно випереджають дівчат. У них інтенсивно зміцнюються зв'язки, сухожилля, м'язи верхнього плечового пояса і ніг. Відзначається більший приріст маси м'язів по відношенню до маси тіла. Хоча до 15 років скелетні м'язи, суглобово-зв'язковий апарат досягають високого рівня, розвиток їх у старшокласників ще триває. Повне зрощення кісткових епіфізарних

дисків з тілом хребця триває до 23-24 років. Оскільки триває окостеніння хребта, впливає з бігати надмірних навантажень на нього, особливо при піднятті важких предметів. Удосконалюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Наростає хвилинний обсяг серця, зменшується частота серцевих скорочень в спокої, стабілізується кров'яний тиск, збільшується життєва ємність легенів.

Швидкість бігу на короткі дистанції у юнаків продовжує поліпшуватися з 15 до 18 років, але в більш повільних темпах, ніж раніше. Частоту рухів, а разом з нею і швидкість більшості рухів, можна підвищити за допомогою спеціальних вправ. У цьому віці триває подальший розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів, поліпшується диференціювання просторово-часових параметрів, вдосконалюється «м'язове почуття». Показу теліфізической працездатності знижуються.

У дівчат цього віку зростання і розвиток ще тривають, але істотно відрізняються від попередніх періодів. Зростання тіла в довжину сповільнюється, і настає явна перевага зростання в ширину. Приблизно у 65% 16-років них дівчат зростання тіла в довжину закінчується. Кістки стають більш товстими і міцними. Хребетний стовп зміцнюється і здатний витримувати значні навантаження, хоча процес окостеніння ще повністю не припиняється. М'язи набувають гарну еластичність і нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність і розслаблення достатньо великі. Весь опорно-руховий апарат може витримувати значне напруження і здатний до досить тривалої роботи. Дівчатам протипоказані вправи, що викликають сильне внутрішньочеревний тиск і струсу внутрішніх органів, - піднімання і перенесення великих тягарів, стрибки з великої висоти, але обов'язкові вправи з помірним навантаженням для зміцнення м'язів черевного преса, спини, тазового дна.

Завершується розвиток центральної нервової системи, удосконалюються прояви аналізаторів. Нервові процеси відрізняються більшою рухливістю, хоча збудження все ще продовжує кілька переважати над гальмуванням.

Відбувається збільшення обсягу серця, разом з ним стрибкоподібне підвищення артеріального тиску, значно розширюється діапазон адаптаційних можливостей системи кровообігу. Життєва їм кістку легких і резервні можливості легеневого дихання досягають рівня дорослих. На цьому рівні підвищуються працездатність дівчат, здатність до виконання тривалої роботи, зростає і потужність виконуваних мій роботи. При цьому відзначається підвищення витривалості до роботи великої і помірної інтенсивності, бол її економічними стають кисневі режими при фізичних навантаженнях. Максимального росту працездатність дівчат досягає до 16 років. У цей період помітно збільшується можливість організму працювати «в борг», тобто підвищується анаеробна продуктивність. Частота дихання при напруженій роботі наближається до показників дорослих жінок, причому досягається це, в основному, шляхом поглиблення дихання. Більш економічною стає реакція системи кровообігу на фізичні напруги. Таким чином, дівчата-старшокласниці розташовують чималими

можливостями для виконання тренувальної роботи, спрямованої на розвиток витривалості. За тривалістю без застосування інтенсивних навантажень така робота, чередуємих з достатнім відпочинком, не поступається роботі, що виконується юнаками. І все ж рівень і динаміка працездатності жіночого організму мають свою специфіку. Дівчата мають у своєму розпорядженні меншими функціональними резервами для інтенсивної і тривалої роботи, ніж юнаки. Фізичне навантаження у них викликає більшу частішання пульсу, але менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників до вихідного рівня триває трохи довше, ніж у юнаків. У дівчат 16 років спостерігається стабілізація показників кисневого забезпечення та величини фізичної працездатності.

У роботі з дівчатами слід враховувати періодичність і характер функціональних змін, що відбуваються у них в період менструальних циклів, які супроводжуються значною перебудовою діяльності найважливіших систем організму і серйозно впливає на загальний стан і працездатність. Питання про заняття бігом і іншими фізичними вправами в менструальну фазу має вирішуватися суто індивідуально в залежності від самопочуття дівчат. При сприятливому перебігу менструації заняття біг му можливі, проте навантаження не повинні бути великими, обмежується також використання вправ, що виконуються з високою інтенсивністю, збільшуються інтервали відпочинку між навантаженнями, потрібно виключити з занять і вправи, пов'язані з сильними струсами тіла.

Результативність процесу спортивного тренування багато в чому залежить від правильного планування матеріалу для розвитку фізичних якостей протягом року. Тренер повинен добре знати основні засоби і методи розвитку та вдосконалення різних рухових здібностей, а також способи організації занять. У цьому випадку він зможе точніше підібрати оптимальне поєднання засобів і методів їх вдосконалення стосовно до конкретних умов.

## **2. Побудова тренувальних занять**

Структура занять фізичними вправами в значній мірі визначається типовими змінами працездатності дитини. Відповідно до принципів управління навантаженням в уроці необхідно забезпечити поступову активізацію функцій організму - «впрацьовування» (в підготовчій частині), використовувати підвищену працездатність для вирішення головних навчальних задач і досягнення достатнього тренувального ефекту (в основній частині), нормалізувати функціональну активність організму і створити сприятливі передумови для перемикавання на наступну діяльність (в заключній частині).

Загальна тривалість підготовчої частини становить 20-30% від загального часу і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища та ін. Практично в спортивно-тренувальному уроці підготовчої частини приділяють до 40 хв від 2 годин занять.

Основна частина заняття представлена матеріалом, який складає головний зміст заняття і яким відводиться переважна частка в загальному обсязі часу, що витрачається на заняття. Мета основної частини - вирішення найбільш значущих тренувальних завдань, передбачених навчальною програмою і планом даного заняття.

Тривалість основної частини визначається, з одного боку, працездатністю займаються, з іншого - часом, яке виділено на заняття. У спортивно-тренувальному уроці вона становить до 1,5 годин. Найбільш поширеними формами організації поведінки займаються в основній частині заняття є групова і індивідуальна форми.

Заключна частина заняття. Мета заключної частини уроку - поступове зниження функціональної активності організму займаються і приведення його у відносно спокійний стан. До недавнього часу вважалося, що основою спортивного тренування є рівень мікроструктури, представлений окремим тренувальним заняттям або сукупністю занять, позначених як мікроцикл спортивного тренування.

Разом з тим в рамках окремого тренувального заняття виконується досить велика безліч різноманітних за структурою і відповідь реакцій рухових дій, часом не тільки не збудованих в логіці кумулятивного нарощування тренуваності, але і створюють негативну суммацію ефектів. Саме тому багато дослідників виділяють в якості основи мікро структури тренування юних спортсменів «тренувальні (рухові) завдання - ТЗ, ДЗ», доцільне комплексування і поєднання яких забезпечить ефективне побудова кожного тренувального уроку.

Отже, що ж являє собою тренувальне (рухове) завдання? Це первинний елемент (ланка, фрагмент) в структурі спортивного тренування. В системі програмно-методичного забезпечення підготовки спортсменів тренувальні завдання порівняно недавно отримали визнання і термінологічне обґрунтування. Сучасні теоретичні уявлення про сутність ТЗ як вихідному елементі структури тренування досить суперечливі. Багато дослідників при цьому ототожнюють тренувальне завдання з навантаженням. Однак навантаження і відпочинок як компоненти методів вправи тільки тоді набувають педагогічний сенс, коли, об'єднані в тренувальному завданні, пов'язані педагогічною метою по досягненню програмованого тренувального ефекту. Тренувальне завдання слід визначити як технологічну форму організації вправи для вирішення цільової педагогічного завдання по досягненню необхідних (належних) проявів термінового тренувального ефекту при чіткому поєднанні факторів, що впливають - компонентів вправи (тривалості, інтенсивності, числа повторень, інтервалів відпочинку) (Г.Н. Германов, 2007). Типовою характерною рисою тренувального завдання є його стандартизація. Стандартизація передбачає досягнення запланованої мети (результат, ефект, стан, що повинно бути); вона визначає



умови, які сприяють або перешкоджають досягненню прогностичної мети, а також точні інструкції, що стосуються виконуваних рухових дій.

До теперішнього моменту між фахівцями різних видів спорту відсутні будь-які комунікативні зв'язки, коли, наприклад, тренер з баскетболу з успіхом міг би застосовувати завдання з розділу підготовки стрибун-легкоатлета для розвитку швидко-силових здібностей юних баскетболістів. Практики, в основному емпірично, знаходять методи і засоби, спрямовані на вирішення цих проблем, більш того, вони виглядають досить специфічними для того чи іншого виду спорту (або виду діяльності). Отримання найбільш загальних знань, прикладених до будь-якого виду спорту, вельми обмежена. Першопричину вищесказаного слід вбачати в тому, що не розроблені і відсутні загальні положення системи класифікації тренувальних завдань. Знання найбільш загальних властивостей рухових завдань, а також їх можливих варіацій і поєднань буде вельми корисним для підвищення ефективності роботи фахівців з фізичної культури і спорту. Відзначимо, що найбільш істотним моментом в системі класифікації рухових завдань, особливо якщо мати на увазі прикладне значення, повинна стати опора на систему практичних знань і узагальнюючих методичних положень, яка забезпечить тренерів і фахівців з фізичної культури концептуальними поглядами в досягненні цільових завдань підготовки.

Досвід багатьох провідних і зарубіжних тренерів, які працюють в різних видах спорту, в тому числі зі спортивними резервами, показує, що основною організаційною формою і елементом структури спортивного тренування є тренувальне завдання. Як ми з'ясували, ряд тренерів має набір спрямованих завдань (рухових, ігрових, смислових і т.п.) з певною тактикою їх використання в тренувальному занятті. Однак багато фахівців розраховують на свій особистий досвід. Заслуговує на увагу досвід, накопичений за останні роки в підготовці німецьких легкоатлетів, де планування і реалізація тренувальних програм засновані на використанні стандартних карток. У картках представлені набори тренувальних завдань, що включають вправи у вигляді комплексів (навчальних, розвиваючих фізичні якості, спеціалізованої підготовки, змагальних досягнень). Кожна картка містить мета, завдання, методичні та педагогічні рекомендації, дозування. Майже у всіх комплексах - тренувальних завданнях - дається додаткова інформація про техніку і варіаціях вправи. Німецькі фахівці при розробці тренувальних завдань виходять з фізіологічної спрямованості вправи. Саме такий підхід знайшов своє відображення і в нині існуючих програмах навчання легкоатлетів-спринтерів, багатоборців, стрибунів, бар'єристів. У програмах рекомендуються блоки завдань компенсуючого характеру (аеробного), розвиваючі (змішаного аеробно-анаеробного впливу) і граничні (анаеробного впливу). Як показник контролю за функціональними зрушеннями при виконанні завдань взята величина ЧСС. Однак не всі рекомендації з проектування структурних компонентів тренування в програмах отримали реалістичний характер, більшість з них орієнтовані на далеке побудова річного циклу

підготовки. Технологія блочно-модульної побудови спортивного тренування принципово не сумісна з надлишково довільної, малоопределенной або «раз митої» постановкою мети, що явно проявляється в проектуванні великих циклів підготовки. Реалістичне і точне, що дає чітке, в тому числі розрахунково-параметричне, уявлення про прогнозовану мети, можливо лише в оперативно-поточної формі і, в першу чергу, у вигляді тренувальних завдань, що вибудовуються у взаємозв'язку з перспективними і етапними цілями і завданнями підготовки спортсменів.

### 3. Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи в тренуванні юних спортсменів

Засобами спортивного тренування в легкій атлетиці є фізичні вправи, прямо або побічно впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Фізичні вправи формуються з рахуванням особливостей конкретного виду спорту, тобто є предметом спеціалізацій. Доцільність застосування вправ визначається перш за все користю, яку вони можуть принести для підвищення функціональних можливостей. Тому необхідно свідомо вибирати і застосовувати різні вправи.

Для вирішення трьох основних завдань тренувального процесу - навчання, виховання фізичних якостей і вдосконалення в обраному виді спорту - застосовують різноманітні вправи. Їх умовно поділяють на чотири основні групи.

До першої групи належать змагальні вправи, властиві обраному виду спорту, і їх варіанти. Змагальні вправи є предметом спеціалізації і виконуються відповідно до умов змагань. Наприклад, це біг на короткі дистанції, стрибки в висоту, метання молота, біг на ковзанах на 500 м або на 5000 м, біг на лижах на 20 км. і т.д.

До другої групи входять загально-розвиваючі вправи для всебічного фізичного розвитку спортсмена.

У третю групу входять підготовчі спеціальні вправи, призначені для навчання і розвитку фізичних якостей.

До четвертої групи відносять вправи інших видів спорту. Доцільність занять будь-якими вправами визначається користю, яку вони можуть принести для підвищення функціональних можливостей організму.

Відомо, що на початкових етапах спортивного тренування юні спортсмени більшу частину часу (70-80%) відводять загальній фізичній підготовці, застосовуючи в основному загально-розвиваючі вправи. В процесі вдосконалення спортивної майстерності на етапах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності спортсмени підвищують рівень спеціальної фізичної підготовки, виконуючи при цьому до 80% спеціальних вправ.

У дитячому та юнацькому віці, коли закладається основа різнобічної фізичної підготовки, спортсмени виконують величезну кількість загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей.

Швидкість - комплексне фізичне якість, що визначається трьома відносно незалежними формами: прихованим періодом рухової реакції, швидкістю одиночного м'язового скорочення і максимальною частотою рухів.

Основні методи швидкісної підготовки: ігровий, змагальний, повторний і варіативний.

Повторний метод передбачає застосування власне швидкісних і швидкісно-силових вправ, при виконанні яких необхідно суворо дотримуватися тимчасові режими роботи і відпочинку. Відпочинок повинен забезпечувати відновлення пульсу до 100-110 уд. / Хв.

Варіативний метод передбачає чергування швидкісних вправ в ускладнених, полегшених і звичайних умовах. Це такі вправи, як:

- старту з місця з різних вихідних положень;
- старту в русі;
- біг зі зміною швидкості і напрямку руху;
- біг на дистанції 30, 60, 100 м;
- біг в гору і з обтяженнями;
- многоскоки, стрибки вгору, в довжину з місця;
- різні види човникового бігу та ін.

Сила - це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. У силовій підготовці використовують вправи на снарядах, зі снарядами, вправи з партнером, з подоланням власної ваги і опору зовнішнього середовища, що забезпечують роботу в долає і поступається режимах.

У силовій підготовці дітей і підлітків слід застосовувати такі вправи:

- з елементами лазіння і подолання різних перешкод;
- з різними м'ячами, в тому числі і з набивними;
- в вісах і упорах;
- з гантелями, легкої штангою та іншими предметами.

Спортсмени використовують методи повторних і динамічних зусиль.

Метод повторних зусиль характеризується використанням ненасичених (30-40% від максимальних) обтяжень з граничним числом повторень. Метод динамічних зусиль передбачає граничну швидкість виконання вправи при незначному (10-20%) отягощенні.

Витривалість - це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Найбільш важливі фактори, що визначають загальну витривалість легкоатлета, - це процеси енергозабезпечення організму: аеробний (за участю кисню) і анаеробний (без участі кисню).

Для підвищення загальної витривалості найкраще використовувати циклічну роботу помірної (ЧСС 130-150 уд. / Хв) і середньої (ЧСС 150-160 уд. / Хв) інтенсивності, виконувати рівномірним методом. Зазвичай це біг на стадіоні по доріжці, в лісі, біг на ковзанах, на лижах, плавання, їзда на велосипеді.

Тривалість цих вправ поступово збільшується від 10 до 60 хв залежно від віку та підготовленості спортсменів.

У тренуваннях також використовується змінний метод, в основному застосовуються рухливі і спортивні ігри з невеликою інтенсивністю і високою моторною щільністю.

Для підвищення швидкісної витривалості використовують біг на відрізках від 200 до 800 м, біг в гору, естафети, човниковий біг, ігрові вправи.

Вправи повинні відповідати наступним вимогам:

- інтенсивність велика (ЧСС 160-180 уд. / Хв) і субмаксимальна (ЧСС 180 уд. / Хв і вище);

- тривалість від 30 с до 2 хв;

- і інтервали відпочинку постійні або скорочуються від 3-5 хв до 1 хв між повторами і до 10 хв між серіями; відпочинок пасивний;

- число повторень в серії від 3 до 5, число серій - 1-3.

Спритність - здатність опанувати складними рухами, швидко навчатися і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки. Виховання спритності на початкових етапах підготовки являє собою навчання широкого кола різноманітних рухових дій, в тому числі:

- і з основною і спортивною гімнастики, акробатики (перекиди, перевороти, кульбіти); - легкої атлетики (різні види стрибків, метань);

- рухливих і спортивних ігор, що вимагають вміння швидко переходити від одних дій до інших. Використовуються багато вправи в рівновазі.

Гнучкість (рухливість суглобів) - здатність виконувати різні рухи з великою амплітудою. Для розвитку гнучкості і її підтримки використовують вправи, що виконуються з максимально можливою амплітудою руху, - вправи на розтягування. Вони можуть бути активними і пасивними (виконуються за рахунок зовнішніх обтяжень, партнера).

До вправ, які розвивають гнучкість, відносять махові руху, пружні руху, статичні вправи (збереження максимальної амплітуди протягом декількох секунд). Спеціальна фізична підготовка легкоатлета - це вдосконалення і подальший розвиток фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей організму, спрямованих на зростання спортивних досягнень в обраному виді спорту.

Спеціально-підготовчі вправи можна розділити на дві великі групи:

- вправи, розвиваючі спеціальні фізичні якості: швидкість, силу, витривалість, спритність, гнучкість;

- підбивають вправи, що сприяють навчанню техніці і розвитку технічної майстерності. У кожному виді спорту присутні спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і підбивають вправи, спрямовані на оволодіння техніки.

Перелічимо основні фізичні якості спортсменів, для яких необхідно підбирати комплекси спеціальних і підвідних вправ.

Спеціальні вправи спринтера: вправи для розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, ізометричні вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості. Підбивають вправи, спрямовані на оволодіння технікою бігу.

Спеціальні вправи бігуна на середні і довгі дистанції, лижника, ковзанярі, скорохода: вправи для розвитку спеціальної та силової витривалості, сили, швидкості, гнучкості. Підбивають вправи, що сприяють освоєнню техніки бігу, спортивної ходьби і вдосконалення в цих видах спорту.

Спеціальні вправи футболіста, волейболіста і інших ігрових видів спорту: вправи для розвитку сили, в тому числі статичні вправи, швидкості, гнучкості.

Проблема початкової підготовки, ранньої спеціалізації гімнастів до цього часу ще не розв'язана. Тому останнім часом вона стала предметом дискусій і глибокого дослідження практиками, ученими — педагогами, фізіологами, психологами, лікарями.

Узагальнення досвіду спеціалістів гімнастики і результати наукових досліджень дали змогу професорові А. М. Шлеміну визначити три етапи підготовки юних гімнастів. Суть їх полягає в масовому охопленні учнів і виявленні їх нахилів на першому етапі навчання (7—8 років для дівчаток і 8—9 років для хлопчиків); розвиток здібностей і сприяння біологічному дозріванню (10—12 років) — на другому; оволодіння майстерністю гімнастичних вправ (14—17 років)—на третьому етапі. Така багаторічна система підготовки гімнастів побудована на закономірностях і особливостях фізичного, фізіологічного і психологічного розвитку дітей. Відомо, що період росту протікає не рівномірно, а стрибкоподібно.

Завдання **першого етапу** зводяться до зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку організму, формування правильної постави, виявлення нахилів, природних здібностей до гімнастики, сприяння всебічного розвитку рухового апарата. Для розв'язання цих завдань треба створити якнайсприятливіші умови, правильні, науково обґрунтовані режими навчання і тренувань. Успішна початкова підготовка здійснюється при плануванні 2—3-х занять на тиждень по 2 год. кожне. Основними засобами занять переважно повинні бути ходьба, біг, лазіння по гімнастичній стінці, по канату, подолання перешкод, акробатичні вправи (напівшпагати, шпагати, містки, перекиди, перевороти, вправи з хореографії). Можна також використовувати вправи на гімнастичних приладах, маючи на увазі не вузьку спеціалізацію, а загальний фізичний розвиток дітей, але уникати вправ у чистому упорі (більше використовувати вправи в мішаних висах і упорах). Заняття мають бути ігрового характеру.

З перших занять слід виховувати в учнів старанне ставлення до тренувань, любов до гімнастики, звичку додержувати певного режиму. Від цього значною мірою залежать спортивні успіхи юних гімнастів.

Часто тренери не додержують цих вимог початкової підготовки і «натаскують» учнів на розряд, не створюючи доброї бази у фізичній і технічній підготовці, яка б дала змогу юному гімнасту в майбутньому досягти високої спортивної майстерності. Бувають випадки, коли здібні гімнасти, не набувши потрібного рухового запасу в період початкової підготовки, не оволодівши певною «школою» рухів, так і залишаються другорядними спортсменами.

**На другому етапі** підготовки стоять ширші завдання щодо розвитку функціональних можливостей, сили, гнучкості, стрибучості, координації рухів. Тепер потрібна серйозна хореографічна й акробатична підготовка. У цей період юні гімнасти оволодівають основами техніки гімнастичних вправ. Кількість тренувальних занять збільшується до 4-5 на тиждень. Тривалість занять становить 2,5-3 год. Питома вага загальної фізичної підготовки зменшується. Набагато більше уваги звертають на спеціальну підготовку, значне місце в заняттях займають спеціальні вправи. На цьому етапі головним завданням є навчити гімнастів різноманітних структурних груп, дати їм великий руховий запас, створити «школу» рухів, на базі яких вони змогли б успішно оволодіти згодом складнішими гімнастичними вправами і досягти високої спортивної майстерності.

Слід постійно розвивати творче ставлення учнів до вдосконалення, допомагати знайти свій стиль, розкрити характерні природні рухові особливості та здібності і всіляко їх розвивати. Організм дітей цього віку ще не пристосований до тривалого фізичного напруження, тому його треба уникати в заняттях. У цей період успішно розвиваються такі якості, як швидкість, спритність і гнучкість. Кінець цього етапу збігається з початком статевого дозрівання дівчат. Тому під час занять з дівчатами треба бути особливо обережним у доборі засобів і методики навчання та тренування. Треба якнайкраще дотримуватись принципу індивідуального підходу. Правильне визначення завдань на цей період і вибір засобів їх реалізації безпосередньо залежить від того, як тренер знає своїх учнів.

**Третій етап** підготовки гімнастів характеризується дальшим розвитком і вдосконаленням функціональних можливостей, оволодінням більшим обсягом складних рухових структур, обов'язковою і довільною програмою, участю в змаганнях різних масштабів. Кількість занять на тиждень збільшується до 5-6 раз, а тривалість – до 3-3,5 год. Збірні колективи, які складаються з підготовлених і здібних спортсменів, тренуються тепер по 2 рази на день. Тривалість кожного заняття залежно від завдань – від 1,5 до 3,5 год. Хоч у цьому віці (14-17 років) ріст і розвиток організму ще не припиняються, проте він набуває нових особливостей, які дають змогу витримувати велике тренувальне навантаження. Практика показала, що дівчатка 13-14 років і юнаки 16-18 років досягають високої майстерності в спортивній гімнастиці, стають призерами на світових змаганнях (Л. Петрик, Н. Кучинська, Л. Бурда, Л. Туришева, Н. Дронова, О. Корбут, М. Воронін та ін.). Останніми роками спостерігається тенденція до збільшення тренувальних навантажень при роботі з дітьми 12-13 років. Але це треба робити дуже обережно під постійним лікарським контролем.

Підлітковий вік характеризується великими індивідуальними особливостями, які треба враховувати на тренувальних заняттях, щоб добитися якнайкращого ефекту.

З 16-річного віку, коли природний розвиток сили досягає достатньо високого рівня, можна збільшити інтенсивність тренувань, але з урахуванням індивідуальних особливостей.

#### **4.Визначення поняття**

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

**Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів.**

Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально- виховного процесу.

Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей. У підсумку такий процес фізичного виховання породжує зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

У педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. **Фізичне виховання включає і навчання фізичних вправ, і озброєння учнів знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування.**

#### **4.Загальні принципи фізичного виховання та спорту.**

**Під „принципами” в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.**

**Загальні принципи** формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують всі основні сторони педагогічного процесу в сфері фізичної культури. В своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, неодноразово перевірені практикою та науково обґрунтовані.

До найбільш загальних принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку із життєдіяльністю;

- принцип оздоровчої спрямованості.

Крім загальних виділяють, ще й **методичні** принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За **спрямованістю педагогічних впливів** виділяють:

- принцип навчання руховим діям;
- принцип розвитку фізичних якостей;
- принцип виховання якостей особистості.

*У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні і ті ж поняття, які зводяться до наступного:*

1. Будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку.

2. При вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття учнями.

3. У процесі навчання забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному учневі.

4. При плануванні роботи формувати чітку систему знань та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ.

3. У процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно закріплювати засвоєне на заняттях. Педагогічні принципи фізичного виховання та спорту

### **3.1. Принцип свідомості і активності учнів.**

**Досвід показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні – то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі свідомості й активності.**

Реалізація принципу активності і свідомості відбувається за такими трьома напрямками:

- 1. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять.**
- 2. Самоаналіз дій учнів.**
- 3. Виховання в учнів творчого ставлення до занять.**

#### **Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять.**

Для того, щоб сформувати в учнів стійкий інтерес до навчання, необхідно знати з яких компонентів він складається. За даними А.Ц. Пуни (1973), **інтерес містить в собі три компоненти:**

- знання, якими володіє людина;



- практична діяльність у певній галузі;
- емоційне задоволення, яке отримує людина у зв'язку з наявністю знань і виконаної роботи.

Для формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою необхідна відповідна **мотивація навчальної діяльності**.

Головними засобами мотивації навчальної діяльності учнів, що використовуються учителем на уроках фізичної культури, є **мотивування та стимули**.

*З практики фізичного виховання та спорту відомо: якщо учні володіють високим рівнем мотивації, що визначають їх потреби та інтереси у навчально-виховному процесі, то його ефективність буде високою.*

**Мотивування - це сукупність факторів, аргументів і доказів, що переконують учнів у значимості фізичних вправ, що вивчаються.** Мотиви повинні бути: наочними, доказовими, лаконічними, відповідати рівню розвитку учнів, враховувати їх інтереси, статеві особливості.

Мотивація стає більш ефективною, якщо здійснюється у поєднанні із стимулюванням. **Стимулювання, спрямоване на підвищення навчальної діяльності учнів за допомогою зовнішніх стимулів-збудників.**

Важливим завданням мотивування є формування у учнів **позитивного емоційного ставлення** до навчання, виховання **стійкого інтересу** до засвоєння навчального матеріалу.

Основними **прийомами у вихованні інтересу** учнів до навчального матеріалу є:

1. Новизна, різноманітність засобів, методів, способів організації учнів на уроках.
2. Щоб поставлені завдання відповідали певним особистим потребам учнів, були доступними.
3. Забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але й як необхідно це робити і, чому саме так, а не інакше.
4. Застосовування на уроках ігрового і змагального методів.
5. Постійно спонукати учнів до самостійних занять фізичними вправами в позаурочний час шляхом використання системи заохочень.
6. Регулярний контроль досягнень учнів у засвоєння знань, умінь і навичок, розвитку основних фізичних якостей.
7. У процесі розучування вправ широко використовувати унаочнення і технічні засоби навчання, нестандартне обладнання та інвентар.
8. Проводити уроки під музикальний супровід.

**Самоаналіз дій учнів.**

У процесі засвоєння вправ, передбачених навчальною програмою, вчитель прагне сформувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а всемірно прагнути до мобілізації свідомості. У протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті, де дитина зустрічається з різними, часто непередбаченими ситуаціями. Найбільш раціональними **методичними прийомами**, які сприяють стимулюванню свідомого контролю своїх дій при навчанні на уроках є наступні:

1. Навчання без попереднього показу.
2. Використання спеціальних тренажерів і звуколідерів, які допомагають сформувати правильне відчуття рухів при вивченні нових рухових дій, їх темп і ритм.
3. Використання прийомів ідеомоторного тренування, які дозволяють створити попереднє уявлення про вправу, допомагають проникнути в суть рухових дій, що вивчаються, створюючи передумови для самоконтролю і самооцінки.
4. Самостійний підбір вправ за завданням учителя для вирішення конкретних завдань.
5. Самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи.
6. Колективне визначення помилок, які допустили учні при виконанні вправ.
7. Виконання вправ перед дзеркалом.
8. Використання предметних орієнтирів-стимулів, світлової та звукової сигналізації.
9. Навчати дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами.
10. Навчити дітей аналізувати свої дії за допомогою музичного супроводу.

#### **Виховання в учнів творчого ставлення до занять.**

Реалізуючи принципи свідомості й активності, слід виховувати в учнів **творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність.**

Основними прийомами, які забезпечують виховання творчого ставлення до занять фізичною культурою є:

1. Озброєння учнів спеціальними знаннями, пов'язуючи їх із знаннями з інших предметів навчального плану школи.
2. Використання взаємонавчання, оскільки воно сприяє глибшому розумінню змісту вправи, її техніки; оптимізації навчання на уроках; допомагає формувати інструкторські навички.
3. Виховання критичного ставлення до себе.
4. Шляхом залучення учнів до виконання ними обов'язків капітанів команд,

фізоргів, чергових, груповодів виховуються ініціативність, самостійність і творче ставлення до навчального процесу.

5. Творчість учнів стимулюється емоційністю занять. Для оптимізації рівня емоційного стану, а звідси й інтересу до занять, необхідно забезпечити кожному учневі посилене навантаження.

6. Розвитку творчості й ініціативи сприяє організація самостійних форм фізичного виховання учнів, які проводяться без участі вчителя.

7. Велике значення для творчого ставлення до занять має **задоволеність** умовами, змістом занять, власними результатами та успіхами учнів у навчанні.

### **Принцип наочності.**

Процес пізнання розвивається за формулою “**від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики**”. Це положення лежить в основі принципу наочності.

Навчання вправи починається зі створенням певного уявлення про особливості її виконання. При цьому створення уявлення повинно базуватися на **зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому** сприйнятті. Отже, наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів.

У практиці роботи розрізняють **пряму і опосередковану наочність**.

**Пряма наочність** реалізується шляхом демонстрації вправ учителем, підготовленим і непідготовленим учнем, образним описом вправи, яка вивчається. Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація кінофільмів і моделей.

Суть **опосередкованої наочності** полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається учням за допомогою інших форм зображення (кінограм, малюнків, таблиць, діаграм), або підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових дій, амплітуду рухів тощо.

Всі перераховані методи прямої й опосередкованої наочності використовуються як на початковому етапі навчання, так і на наступних, оскільки наочність є не тільки передумовою успішного оволодіння вправами, але й обов'язковою умовою їх удосконалення.

Сьогодні в шкільній практиці використовуються три види навчальних карток.

1. Картки-посібники, що розробляються для основних вправ шкільної програми і є програмами навчання із завданням для виховання фізичних якостей і вивчення техніки. Вони розробляються на тривалий період.

2. Картки-завдання – це частина картки-посібника на конкретний урок або іншу форму занять.

3. Картки контролю. В них представлені ілюстрації окремих вправ для поточної і підсумкової перевірки знань учнів. Картки не мають супроводжувального тексту, щоб учні могли самі назвати вправу, дати відповіді з техніки виконання вправ.

### **Принцип доступності та індивідуалізації.**

**В основі принципу доступності й індивідуалізації лежать вікові і статеві відмінності.**

**Доступність** залежить як від можливостей учнів, так об'єктивних труднощів, що виникають при виконанні завдань: координаційної складності, надмірних енерговитрат, небезпеки та ін.

**Індивідуалізація** навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та здатності його регулювання, форм занять та впливу педагогічних прийомів.

Це означає, що діти одного віку і статі мають різні здібності, які обумовлені біологічними і соціальними причинами; психічними процесами; фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання – природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків в ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів. Нав'язуванням учням вищих (порівняно з їх можливостями), або нижчих темпів неминуче приведе до зниження розвиваючого ефекту навчання, який обумовлюється існуючим для кожного учня руховим досвідом, фізичним і психічним розвитком. При цьому слід спиратися не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенціальні можливості учнів.

### **Принцип систематичності.**

**В основі принципу систематичності лежить декілька положень:**

**1. Систематизація навчального матеріалу, який підлягає засвоєнню.**

Систематизація торкається таких питань:

- яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предметів?;

- з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його?;

- як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом?;
- яких часових параметрів слід дотримуватись?

**2. Регулярність занять.** Для того, щоб домогтися ефекту нашарування результатів наступних занять на сліди попередніх, перерви в заняттях мають скласти не більше 1-2 днів. Це пояснюється тим, що функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, згладжуються.

**3. Раціональне чергування навантажень і відпочинку.** Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей.

### **Принцип міцності та прогресування.**

**Реалізація принципу міцності і прогресування** передбачає постійне **підвищення вимог** до учнів, що забезпечує планомірний перехід з одного якісного рівня на більш високий. Це виражається ростом тренуваності, підвищення функціональних можливостей і фізичних здібностей учнів. Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення щораз все нових і нових завдань, суть яких заключається в постійному оновленні та ускладненні вправ що використовуються, методів та умов занять, а також величини навантаження, її **об'єму та інтенсивності**. Це особливо стосується добре підготовлених учнів, для яких теж обов'язкова велика кількість повторень. Інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу. Слід пам'ятати, що прогресування вимог тільки тоді призведе до позитивного результату, коли нові завдання і пов'язані з ним навантаження будуть посилені для учнів.

## Форми підвищення вимог

**Прямолінійно-висхідна форма підвищення вимог** передбачає постановку нових завдань на кожному занятті (рис. 20).

Прямолінійно-висхідна

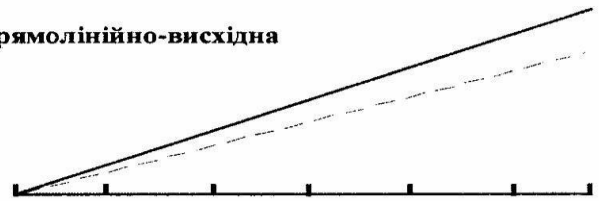


Рис. 20.

**Сходинчаста форма підвищення вимог** передбачає ставлення вимог до учнів протягом кількох занять. Нові завдання даються після адаптації учнів до раніше запропонованих навантажень (рис. 21).

Сходинчаста

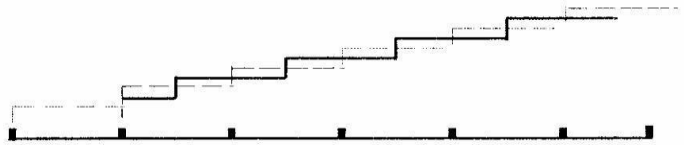


Рис. 21.

**Хвилеподібна форма підвищення вимог** характеризується відносно поступовим підйомом навантаження з різким нашаруванням і наступним зниженням їх, тобто утворюються хвилі, на які й накладаються прямолінійна і сходинчаста форми навантаження (рис. 22).

Хвилеподібна

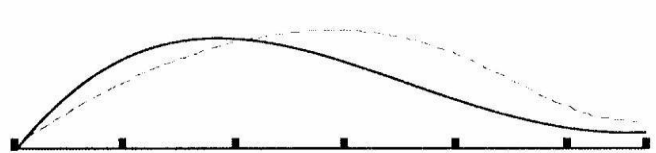


Рис. 22.

Умовні позначення для рис. 20–22:

— суцільна лінія — динаміка об'єму тижневого навантаження;  
- - - пунктирна — динаміка інтенсивності.

Для одержання найбільшого ефекту надвідновлення необхідно давати навантаження не занадто мале, чи занадто велике, а **оптимальне**.

У практиці застосовують дві форми підвищення вимог:

**1. Прямолінійна.** Вона передбачає постановку нових завдань на кожному занятті і використовується недовго, головним чином, на початкових етапах навчання.

**2. Сходинчаста.** Її суть полягає в тому, ще певні вимоги ставляться до учнів протягом декількох занять. Нові завдання даються після адаптації учнів до раніше запропонованих навантажень.

При цьому треба пам'ятати, що межі можливостей учнів постійно розширюються, що, в свою чергу, викликає необхідність постійного підвищення вимог. Отже, чим вищий рівень підготовленості учнів, тим більші вимоги необхідно ставити до них.

## Специфічні принципи фізичного виховання та спорту. Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання.

Інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану. Продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійною основою

високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня. В перспективі систематичні заняття фізичними вправами позитивно позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

### **Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання.**

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає в себе розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, сором'язливості тощо.

Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідальність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів.

Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу.

**Учитель фізичної культури – це не професія, це спосіб життя.** Про можливість патріотичного виховання у процесі занять фізичними вправами свідчить діяльність спортивно-просвітницьких товариств і організацій Східної Галичини на початку ХХ століття.

Пам'ятаємо, що якими б значними не були результати, досягнуті в удосконаленні фізичних якостей і рухових можливостей особи, вони можуть виявитись некорисними для суспільства, якщо їх власник не вихований морально і якщо у нього немає активного прагнення прикласти свої сили на користь суспільства.

### **Виховання волі в процесі занять фізичними вправами.**

Вольовими якостями, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: **цілеспрямованість, наполегливість і впевненість, витримка, рішучість і сміливість, ініціативність.**

Для виховання волі використовуються (особливо у спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів. *У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:*

- **вольові зусилля при концентрації уваги.** Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка та ін.). вольові зусилля потрібні і для збереженні уваги при втомі;

- **вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях.** М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що мають місце а побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;

- вольові зусилля, пов'язані з **необхідністю долати втому під час**

**тренувань** і, особливо змагань. У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі;

- вольові зусилля пов'язані з **подоланням негативних емоцій** (страху, невпевненості, розгубленості), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з “незручними” суперниками тощо;

- вольові зусилля, пов'язані з дотриманням **певного режиму життя, тренування та харчування.**

*Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових властивостей.*

### **Фізичне і господарсько-трудове виховання учнів.**

Забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму, фізичне виховання створює найважливіші передумови високої працездатності для всіх видів праці:

1. Фізичне виховання крім загально-підготовчого, має прикладне значення для господарсько-трудової діяльності, формуючи рухові навички і вміння, що безпосередньо застосовуються в ній. Разом з тим, фізичне виховання, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок і вмінь, гарантує високу продуктивність у будь-якому виді праці.

2. У процесі фізичного виховання вдосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі.

3. Деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці підвищують ефективність навчально-тренувальних занять.

Велике значення в господарсько-трудовому вихованні мають спортивно-трудові літні табори відпочинку, що організуються на час канікул дитячими спортивними школами або регіональними управліннями освіти.

### **Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів.**

Фізичне виховання розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу. З естетичним вихованням можна вирішувати такі питання:

1. виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву;

2. формування естетично зріле прагнення до фізичної досконалості;

3. формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності;

4. виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренності до повторного, бридкого.

**Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними**



вправами є:

1. краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
2. цілеспрямовані досконалі рухи;
3. складно-координаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;
4. гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;
5. естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;
6. сама атмосфера та умови занять.

### **Контрольні запитання.**

1. На що потрібно звертати увагу при роботі з молодшим шкільним віком.
2. На що потрібно звертати увагу при роботі з середнім шкільним віком
3. На що потрібно звертати увагу при роботі з старшим шкільним віком
4. Особливості побудови тренувальних занять.
5. Охарактеризуйте загальнорозвиваючі та спеціально розвиваючі вправи на тренуванні у юних спортсменів.
6. Охарактеризуйте загальні принципи фізичного виховання та спорту.
7. Охарактеризуйте специфічні принципи фізичного виховання та спорту.

### **Література:**

#### **Основна**

1. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
2. Матіцин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настольному тенісі/ Матіцин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.
3. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542
5. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.

#### **Допоміжна література**

9. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
10. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
11. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Лекція 9. Структура тренувального процесу юних спортсменів (на прикладі футбол).

### План.

1. Основні теоретико-методичні поняття.
2. Планування тренувального процесу спортсменів
3. Сторони підготовки спортсменів
4. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу
5. Побудова мезоциклів
6. Побудова річного циклу підготовки спортсменів

### 1. Основні теоретико-методичні поняття

Систему спортивної підготовки В. М. Платонов [12] визначив як складне багатофакторне явище, яке включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань.

У структурі системи підготовки виділяють спортивне тренування, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренування та змагань [13].

Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому розв'язуються основні завдання підготовки спортсменів.

У трактуванні терміна «спортивне тренування» серед спеціалістів немає єдиних поглядів. Згідно з твердженням Л. П. Матвєєва [10], спортивне тренування як педагогічне явище – це спеціалізований процес фізичного виховання, безпосередньо спрямований на досягнення спортивних результатів.

Дітріх Харе [17] розглядає «спортивне тренування» як процес спортивного удосконалення, який здійснюється за науковими, зокрема педагогічними принципами, мета якого (процесу) – через планомірний і систематичний вплив на можливості та підготовленість спортсмена призвести його до високих і рекордних результатів у будь-якому виді спорту або його різновиду.

На думку В. М. Платонова [13]: спортивне тренування являє собою спеціалізований процес, побудований на використанні фізичних вправ з метою розвитку й удосконалення якостей і здібностей, які зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих показників у обраному виді спорту або його конкретній дисципліні.

Це визначення походить від англійського слова *training*, що означає вправа. У вузькому значенні тренування тривалий час розглядалося спеціалістами як цілеспрямоване повторення фізичних вправ.

Найбільш лаконічно поняття «спортивне тренування» визначили Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов [19]: спортивне тренування – це планований педагогічний процес, до якого входить навчання спортсмена спортивної техніки

та тактики, розвиток його фізичних здібностей.

Л. П. Матвєєв [10] вважає, що не варто ототожнювати поняття

«спортивне тренування» з поняттям «підготовка спортсмена», яке розглядається значно ширше за обсягом і змістом і являє собою процес доцільного використання всієї сукупності чинників (засобів, методів, умов), які дозволяють більш цілеспрямовано впливати на розвиток спортсменів і забезпечити необхідний ступінь їхньої готовності до спортивних досягнень. У подальших своїх роботах Л. П. Матвєєв [9] розглядає спортивне тренування як «підсистему», яка є структурним утворенням у складі комплексної системи підготовки спортсменів. Згідно з його твердженням таких підсистем три: *спортивне тренування, підготовчі змагання, додаткові чинники спортивної підготовки.*

У тренувальному процесі для характеристики й аналізу підготовки спортсмена і з метою визначення його стану та біологічних і психологічних змін, що відбуваються протягом тренування, користуються такими поняттями, як «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма» [10].

**Підготовленість** відображає цілісний ефект спортивної підготовки і характеризує комплексний динамічний стан спортсмена, який є загальним наслідком його підготовки й оцінюється рівнем розвитку фізичних і психічних якостей і ступенем засвоєння спортивно-технічної та тактичної майстерності.

**Тренованість** характеризується ступенем пристосованості організму (у процесі тренування) до певної роботи. Стан тренованості настає внаслідок біологічних (морфологічних і функціональних) змін, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренування і виражаються у покращенні його працездатності.

**Спортивна форма** – це стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем його підготовленості та тренованості, що дозволяє йому досягати максимального результату на змаганнях.

## 2. Планування тренувального процесу спортсменів

Планування тренувального процесу спортсменів передбачає планування тренування з урахуванням розвитку й удосконалення їхньої техніки, тактики та фізичних якостей.

Крім планування спортивного тренування, в структуру тренувального процесу необхідно також включити планування підготовчих (контрольних) і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки, відновлення спортивної працездатності, засобів і методів контролю за тренувальною та змагальною діяльністю.

У процесі планування спортивного тренування, контрольних і основних змагань, теоретичної і психологічної підготовки і т.п. виходять з мети тренувального процесу спортсменів.

Метою тренувального процесу спортсменів є ефективна підготовка до участі в основних змаганнях: чемпіонатах, змаганнях на Кубок, першостях, єврокубках тощо.

Зміст тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації наведений

на рис. 12.1, до якого входять безпосередньо спортивна підготовка, яка складається з фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки, а також теоретична підготовка (основи теорії спорту, закономірності спортивного тренування), психологічна підготовка (формування мотивації занять спортом, вольова підготовка, ідеомоторне тренування, регулювання психічної підготовки).

### **Завдання спортивної підготовки**

Завдання спортивної підготовки В. М. Платонов [14] визначає із основних напрямків спортивного удосконалення, а саме:

*для технічного удосконалення* такими завданнями є створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями і навичками, удосконалення 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 чинників, що утруднюють її виконання;

*для тактичного удосконалення* – аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробка оптимальної тактики на прийдешні змагання; забезпечення варіативності тактичних рішень залежно від ситуацій, які виникають; набуття спеціальних знань в галузі техніки і тактики спорту;

*для фізичної підготовки* – підвищення рівня функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвиток рухових якостей, а також здібності до вияву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності;

*для психологічної підготовки* – виховання й удосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, формування вміння управляти своїм психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності;

*для інтегральної підготовки* – об'єднання в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, переважно пов'язаних з різними сторонами підготовленості.

## **3. Сторони підготовки спортсменів**

**Фізична підготовка** поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП). Для більш чіткого планування і спрямованості тренувального процесу спортсменів необхідно виходити із завдань, закономірностей та принципів спортивної підготовки, тому виникає необхідність визначення конкретної спрямованості загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагожденість їх вияву в процесі м'язової діяльності [18]. Загальна фізична підготовка служить функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей [12]. Природно, що спеціальні фізичні якості будуть розвиватися за рахунок засобів спеціальної підготовки, а саме спеціальних підготовчих і змагальних вправ. У зв'язку з цим для обраного виду спорту варто

диференціювати засоби загальної фізичної і спеціальної фізичної підготовки. До засобів загальної фізичної підготовки належать загально-розвивальні вправи для розвитку атлетизму\* , швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Спеціально-підготовчі та змагальні вправи складають основні засоби спеціальної підготовки (табл. 12.1).

*Техніко-тактична підготовка.* Розв'язання завдань технічної і тактичної підготовки у найбільшій мірі відповідає основній меті спортивного тренування.

*Технічна підготовка* передбачає засвоєння спортсменом системи техніки рухів (техніки виду спорту), яка дозволяє йому брати участь у змаганнях відповідно з правилами.

Таблиця 12.1

**Завдання і засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-ігровиків**

№ з/п	Вид підготовки	Завдання	Засоби
1.	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Розвиток сили (атлетизму), швидкості, швидкісно- силових якостей, загальної і швидкісної витривалості, гнучкості та координаційних здібностей	Різновиди ходьби і бігу, вправи з обтяженнями, плавання, рухливі та спортивні ігри, аеробіка, стретчинг тощо.
2.	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	Розвиток спеціальних швидкісних і швидкісно-силових якостей, спеціальної швидкісної витривалості та витривалості до тривалої і ефективної змагальної діяльності, гнучкості та специфічних координаційних здібностей, які в їхній органічній єдності, відповідають специфіці ОВС.	Спеціальні підготовчі вправи: біг з м'ячем, естафети з м'ячем, ведення м'яча з різними обтяженнями; поступове поєднання вправ з м'ячем і без м'яча; стрибкові вправи у сполученні з ударами по м'ячу тощо. Ігрові вправи: квадрати, утримання м'яча; сполучення ігрових вправ зі спеціально-підготовчими і загально-розвивальними вправами тощо. Змагальні вправи: контрольні та офіційні ігри.

Ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, які відповідають особливостям певного виду спорту і спрямовані на досягнення високих спортивних результатів, характеризує його *технічну підготовленість*. Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, які відрізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальної ситуації, називають *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які використовуються для розв'язання визначеного тактичного завдання, є дією [13].

Важливим чинником технічної підготовки є не тільки засвоєння всіх окремих прийомів, але й уміння виконувати їх у різних сполученнях, виходячи з ігрової ситуації, яка склалася. Таке доцільне сполучення ігрових прийомів називають *техніко-тактичною дією (ТТД)*. Ступінь засвоєння техніко-тактичних дій, які використовують у змагальній діяльності, характеризують *техніко-тактичну підготовленість* спортсмена.

Технічна підготовка спортсменів повинна проводитися на основі психофізіологічних закономірностей формування рухових умінь і навичок та з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів.

Основними завданнями технічної підготовки спортсмена є:

- 1) освоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволяють йому адаптуватися до умов тренувальної діяльності;
- 2) удосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов для адаптації спортсмена до умов змагальної діяльності;
- 3) підвищення ефективності засвоєння технічних прийомів як в умовах тренування, так і в умовах змагань;
- 4) підвищення надійності та результативності технічних прийомів у екстремальних умовах змагальної діяльності.

Технічна підготовка спортсмена здійснюється за допомогою специфічних засобів: спеціально-підготовчих, імітаційних, підвідних, ігрових і змагальних вправ тощо (табл. 12.2).

*Тактична підготовка* спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби.

Підсумком тактичної підготовки буде рівень тактичної підготовленості спортсменів.

У структурі тактичної підготовленості В. В. Медведєв [11] виокремлює тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.

*Тактичні знання* являють собою сукупність уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності.

Таблиця 12.2

**Завдання і засоби техніко-тактичної підготовки спортсменів-ігровиків**

№ з/п	Вид підготовки	Завдання	Засоби
1.	Технічна підготовка	Засвоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволяють спортсменам адаптуватися до умов тренувальної діяльності. Удосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов для адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності. Підвищення ефективності засвоєних технічних прийомів як в умовах тренування, так і в умовах змагань. Підвищення надійності та результативності технічних прийомів і їх сполучення в екстремальних умовах змагальної діяльності	Спеціально-підготовчі вправи; імітаційні вправи; підвідні вправи; ігрові вправи; змагальні вправи тощо.
2.	Тактична підготовка	Засвоєння у процесі тренувальних занять основних елементів прикладної, групової і командної тактики в фазах оволодіння м'ячем і відбору м'яча. Використання тактичних знань і умінь у процесі гри	Літературні джерела, слайди, плакати; відео- касети; комп'ютерні програми; тренувальні заняття, контрольні та офіційні ігри (старти, поєдинки тощо).

*Тактичні уміння* – форма вияву свідомості спортсмена, яка відображає його дії на основі тактичних знань. Може бути виокремлено: уміння розгадувати замисли суперника, передбачати плин розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо.

*Тактичні навички* – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії у конкретній змагальній або тренувальній ситуації.

*Тактичне мислення* – це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги, безпосередньо спрямоване на розв'язання конкретних тактичних завдань.

*Тактична підготовка спортсмена* – це комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність.

Індивідуальна тактична підготовка повинна розв'язувати такі завдання:

1) навчити спортсмена доцільно виконувати технічні прийоми згідно з ігровою ситуацією;

2) розвивати у спортсменів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, кмітливість, творчу ініціативу, здібність передбачати ймовірні зміни ігрової ситуації;

3) навчити взаємодій з партнерами (групова тактика);

4) сформувати у спортсменів уміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші залежно від змін змагальних обставин. Основними засобами тактичної підготовки є літературні джерела, спортивна періодика, слайди, плакати, відеокасети, комп'ютерні програми, тренувальні заняття, контрольні та офіційні змагання тощо.

**Ігрова підготовка** спортсменів має комплексну інтегральну спрямованість на фізичну і техніко-тактичну підготовку.

У процесі ігрової підготовки розв'язуються, з одного боку, завдання удосконалення якостей спеціальної фізичної підготовки спортсменів і їх техніко-тактичних умінь і навичок, а з другого – завдання безпосередньої підготовки до змагальної діяльності. У зв'язку з цим ігрова підготовка виступає ніби синтезом минулої тренувальної роботи і прогнозом майбутньої змагальної діяльності.

Основними засобами ігрової підготовки у першу чергу є різноманітні ігрові тренувальні завдання, змагання з певними тактичними завданнями тощо.

**Теоретичну підготовку** у тренувальному процесі М. Г. Озолін [15] визначив як головну сторону у практичній реалізації принципу свідомості.

Теоретична підготовка спортсмена складається з двох розділів: загальнотеоретичного (загальних науково-методичних основ теорії фізичного виховання і спорту) та спеціально-теоретичного (теоретико-методичних закономірностей спортивного тренування спортсменів).

Основним завданням загальнотеоретичного розділу є засвоєння спортсменами знань з основних розділів теорії фізичного виховання і спорту: основних понять, засобів і методів спортивного тренування, закономірностей навчання рухових умінь, виховання рухових (фізичних) якостей, принципів і методів спортивного тренування, сторін спортивного тренування, основ побудови процесу спортивної підготовки, планування і контролю у спортивній



підготовці тощо.

Спеціально-теоретична підготовка ґрунтується на основі загальнотеоретичних знань спортсменів і головним чином спрямована на вивчення таких питань: адаптації до тренувальних і змагальних навантажень, планування індивідуальної підготовки, самоконтролю у процесі тренування, режиму роботи і відпочинку, відновлення спортивної працездатності тощо.

У спеціальний розділ теоретичної підготовки також входять питання історії розвитку ОВС, правила, класифікація техніки і тактики, організація і проведення змагань тощо.

Основною формою теоретичної підготовки є теоретичні заняття.

Крім теоретичних занять, у процесі теоретичної підготовки застосовуються також такі форми, як перегляд теле-, відеоматеріалів, індивідуальна робота з літературою, бесіди.

Загалом теоретична підготовка здійснюється у різних сферах життя спортсменів: це і навчання у ВНЗ спортивного профілю, участь у різних семінарах, відвідання спеціально організованих лекцій під час навчально-тренувальних зборів тощо.

Теоретична підготовка спортсменів не обмежується лише питаннями теорії спорту і ОВС, вона повинна розглядатися у комплексі з питаннями морального та естетичного виховання.

**Психологічна підготовка** є складовою частиною всієї системи підготовки спортсменів. Психологічна підготовка сприяє розв'язанню організаційних, мобілізаційних і виконавчих завдань у процесі підготовки спортсменів, вона здійснюється у комплексі тренерським складом і спеціалістами психологами. В основу психолого-педагогічних впливів, які супроводжують забезпечення розвитку професійно важливих якостей, особистісних відмінностей, повинно бути покладене виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості і спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у суспільно значущих змаганнях.

### **Змагання**

У практиці спорту виділяють підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні й головні (основні) змагання [13].

**Підготовчі змагання.** На цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки і тактики, змагальної діяльності спортсменів, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень, підвищення рівня тренуваності спортсмена, набуття змагального досвіду.

**Контрольні змагання** дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсменів. На них перевіряється ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають можливість коректувати процес підготовки спортсменів. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

**Підвідні (модельні) змагання.** Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсменів до головних (основних) змагань. Підвідними змаганнями можуть бути як спеціально організовані у системі підготовки спортсменів, так і

офіційні календарні змагання.

**Відбірні змагання** проводяться для відбору спортсменів у збірні команди і для визначення учасників особистих змагань вищого ґатунку. Відмінною рисою таких змагань є умови відбору: завоювання визначеного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступити у головних змаганнях. Відбірний характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

**Головні (основні) змагання.** Головними змаганнями є ті, в яких спортсменам необхідно показати найвищий результат на цьому етапі спортивного удосконалення [6, 13].

Розрізняють особисті, командні та особисто-командні змагання.

#### **4. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу**

Тренувальний процес як ціле будується на основі визначеної структури, яка являє собою відносно сталий порядок об'єднання компонентів певного процесу (його частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю. Структура тренувального процесу характеризується, зокрема:

- доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів загальної і спеціальної фізичної підготовки, фізичної і технічної підготовки тощо);
- необхідними співвідношеннями параметрів тренувальних (часткових і загальних величин її обсягу й інтенсивності) і змагальних навантажень;
- визначеною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів), які є фазами, або стадіями, цього процесу, які відбивають його закономірні зміни у часі [10].

Загальна структура тренувального процесу складається з окремих структурних утворень, що є його складовими частинами. В теорії спортивного тренування розрізняють: 1) мікроструктуру – структуру мікроциклів і складових їх окремих занять; 2) мезоструктуру – структуру мезоциклів і складових їх окремих мікроциклів; 3) макроструктуру – структуру річного тренувального циклу та його складових етапів і періодів [9, 10, 12, 13, 14, 17].

#### **Побудова мікроциклів**

Тренувальні заняття протягом декількох днів, об'єднані загальним завданням, уперше у 1962 р. Л. П. Матвеевим було названо мікроциклом.

*Тренувальним мікроциклом* прийнято називати серію занять, що забезпечують комплексне розв'язання завдань, які виникають на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів від 3-4 до 10-14 днів. Однак найбільш поширені 7-денні мікроцикли, які, збігаються за тривалістю з календарним тижнем і добре погоджуються із загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості зазвичай плануються в змагальному періоді, що часто пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності і формування специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань [14].

Зовнішніми ознаками мікроциклу є:

- 1) наявність двох фаз у його структурі;
- 2) наявність стимуляційної фази (кумулятивної) і відновлювальної (розвантаження і відпочинку). До того ж рівні сполучення (за часом) цих фаз зустрічаються лише у тренуванні спортсменів-початківців. У підготовчому періоді стимуляційна фаза значно перевищує відновлювальну, а у змагальному їх співвідношення стає більш варіативним;
- 3) часто закінчення мікроциклу пов'язано з відновлювальною фазою, хоча вона зустрічається й у середині його;
- 4) регулярна повторюваність в оптимальній послідовності занять різної інтенсивності [18].

М. Г. Озолін [15] класифікує мікроцикли в такий спосіб:

МЦ-1 – базовий, або ЗФП, в якому розв'язуються завдання переважно ЗФП; проводиться зазвичай у підготовчому періоді.

МЦ-2 – втягувальний, призначений для поступового збільшення навантаження й обережного підходу до необхідних тренувальних величин.

МЦ-3 – навчально-тренувальний, у якому має місце навчання і тренування, частіше за все у заняттях з менш підготовленими спортсменами; проводиться зазвичай на другому етапі підготовчого періоду.

МЦ-4 – тренувальний, який займає найбільше часу в річній підготовці; оскільки являє собою сукупність засобів, методів, навантажень, спрямованих на укріплення фізичних якостей, підвищення психологічної підготовленості, удосконалення спортивної майстерності.

МЦ-5 – тренувальний (спеціальний); призначений для застосування на спеціально-підготовчому етапі, а також у всіх випадках посиленого розвитку спеціальних компонентів підготовленості.

МЦ-6 – тренувальний (ударний), у якому створюються найвищі навантаження, для того, щоб викликати найбільші адаптаційні зрушення в обраному виді спорту або в окремому компоненті підготовленості.

МЦ-7 – передзмагальний (підвідний), що забезпечує найкращий стан і високу працездатність спортсмена до дня змагань.

МЦ-8 – модельний, в якому розподіл тренувальної роботи і навантаження за днями тижня, а також зовнішні умови відповідають тому, що буде потрібно у змаганнях.

МЦ-9 – змагальний, у якому передбачається відповідний режим тренування й участі у змаганнях.

МЦ-10 – відновлювальний, спрямований на відновлення від значного навантаження і психічних напруг засобами активного відпочинку.

Перераховані типи мікроциклів Н. Г.Озолін пропонує застосовувати в основному для побудови тренування спортсменів у циклічних видах спорту.

Для побудови тренувальної роботи в спортивних іграх, наприклад у футболі, з урахуванням спрямованості їхньої підготовки і специфіки календаря змагань найбільш прийнятними є такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні (табл. 12.3).

Під час планування та проведення окремих тренувальних занять (особливо

в ударних і міжігрових мікроциклах) необхідно орієнтуватися на педагогічні параметри тренувальних навантажень переважної спрямованості (табл. 12.4)

Таблиця 12.3

**Типи мікроциклів, що використовуються у тренувальному процесі футболістів високої кваліфікації у річному циклі підготовки (В. М. Костюкевич [8])**

№ з/п	Типи мікроциклів	Характерні риси
1.	Втягувальні	Характеризуються невисоким обсягом й інтенсивністю занять. Застосовуються на початку підготовчого етапу до основних змагань
2.	Ударні	Характеризуються значними (ударними) обсягами навантажень і високою інтенсивністю. Застосовуються в основному на загально-підготовчому і спеціально-підготовчому етапах тренування футболістів у річному циклі підготовки
3.	Підвідні	Спрямовані на безпосередню реалізацію підготовки футболістів до змагань. Застосовуються в заключній частині передзмагального етапу річного циклу підготовки футболістів
4.	Змагальні (відновлювально-підвідні)	Структура й тривалість цих мікроциклів залежить від календаря змагань. Характерною рисою типових змагальних мікроциклів є те, що вони починаються відразу після ігрового дня й закінчуються ігровим днем
5.	Змагальні (підвідні)	Відрізняються від змагальних (відновлювально-підвідних) тим, що вони починаються або після закінчення передзмагального етапу або після відновлювального мікроциклу
6.	Міжігрові (підвідні)	Спрямовані на підготовку футболістів у змагальному періоді у випадку досить тривалої перерви між черговими змаганнями (іграми). Починаються після відновлювального мікроциклу
7.	Міжігрові (відновлювально-підтримувальні)	Відрізняються від міжігрових (підвідних) мікроциклів менш значними обсягами тренувальних навантажень. Зазвичай такі мікроцикли починаються відразу після ігор
8.	Відновлювальні	Проводяться після ударних мікроциклів, певного етапу підготовки футболістів або серії ігор у змагальному періоді. Також застосовуються у перехідному періоді річного циклу підготовки футболістів

Класифікація тренувальних навантажень за спрямованістю з урахуванням

Таблиця 12.5

**Класифікація тренувальних навантажень за спрямованістю з урахуванням шляхів енергозабезпечення роботи (М. І. Волков [1])**

Показники	Спрямованість				
	Алактатна анаеробна	Лактатна анаеробна	Анаеробно-аеробна	Аеробна (тренувальна)	Аеробна (відновлювальна)
ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	-	170-200	160-190	140-170	100-130
Споживання кисню, %	-	100-70	80-100	70-90	40-60
Вентиляція легенів, л·хв <sup>-1</sup>	-	140-180	110-140	100-130	50-60
Лактат, ммоль·л <sup>-1</sup>	-	8-15	5-8	3-4	до 2

До вище наведеного слід додати, що при побудові програми мікроциклів необхідно дотримуватися принципів поступовості, хвилеподібності, поєднання, повторності й оптимальності навантажень [4, 9, 14].

При цьому дуже важливо враховувати типи взаємодії навантажень, за яких навантаження попередньої вправи впливає на зрушення, викликані попереднім навантаженням [4]:

- а) позитивні (посилюють зрушення);
- б) негативні (зменшують зрушення);
- в) нейтральні (мало впливають на зрушення).

Позитивні взаємодії виявляються у разі, коли виконуються вправи:

- спочатку на розвиток швидкості і швидкісно-силових здібностей, а потім на швидкісну витривалість;
- спочатку на розвиток швидкості і швидкісно-силових здібностей, а потім на швидкісну витривалість (у невеликому обсязі) і далі на загальну витривалість].

**Втягувальні мікроцикли** застосовуються для підготовки спортсменів до напруженої тренувальної роботи. Втягувальні мікроцикли проводяться на початку підготовчого періоду, ними, як правило, починається побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки. Залежно від форми великого тренувального циклу таких мікроциклів може бути від одного до трьох. При двоцикловому плануванні річної підготовки планується два (рідше три) втягувальних мікроцикли в першому циклі й у зв'язку з коротким терміном підготовки до другого циклу змагань зазвичай застосовується один втягувальний мікроцикл. Сумарне навантаження порівняно з іншими стимуляційними мікроциклами незначне.

Основна спрямованість навантаження у втягувальному мікроциклі в основному аеробна.

Основними засобами підготовки спортсменів є загально-підготовчі вправи (аеробний біг, атлетизм, «стретчинг», аеробіка, плавання, рухливі ігри тощо). Як правило, тривалість втягувальних мікроциклів сім днів.

Величина навантаження у першому втягувальному мікроциклі: у перший день – мала, в другий і третій – середня, у четвертий – мала, у п'ятий – середня, у шостий – мала. Інтенсивність тренувальних навантажень коливається від 3,0 до 8,0 бал·хв<sup>-1</sup>. Тривалість тренувальних занять від 60 до 90 хвилин.

**Ударні мікроцикли** плануються і проводяться з метою розвитку загальних і спеціальних компонентів підготовленості спортсменів. Вони характеризуються значним сумарним обсягом роботи, комплексним застосуванням тренувальних засобів, а також досить високою інтенсивністю виконання різних вправ. У практиці підготовки спортсменів найчастіше застосовуються 7-денні ударні мікроцикли, хоча їх тривалість залежить від конкретного плану підготовки кожної команди. Ударні мікроцикли в основному застосовуються в базовому розвивальному і базовому стабілізуючому мезоциклах. У базовому розвивальному мезоциклі зазвичай проводяться два ударні мікроцикли. Робота в них будується з урахуванням активної стимуляційної фази на другий і третій дні (перша хвиля) і на п'ятий, шостий дні (друга хвиля). Розвантажувальна фаза припадає на четвертий день. Одним із завдань цих мікроциклів є адаптація спортсменів до навантаження анаеробно-алактатної і анаеробно-гліколітичної спрямованості.

**Підвідні мікроцикли** спрямовані на безпосередню підготовку спортсменів до основних змагань сезону. У них вирішуються завдання інтегральної підготовки. Спрямованість занять в основному техніко-тактична та

ігрова. Основна увага приділяється сприянню функціональної, тактичної і особливо психологічної адаптації гравців до умов змагальної діяльності. Динаміка навантажень будується залежно від кількості контрольних ігор. Якщо проводяться три контрольні гри, то тоді стимуляційна фаза випадає на другий, третій, п'ятий дні, а розвантажувальна фаза – на середину мікроциклу. При двох контрольних іграх стимуляційна фаза припадає на другий і п'ятий дні мікроциклу.

**Змагальні мікроцикли** будуються згідно з календарем змагань. Їх тривалість коливається від 4-х до 7-ми днів. Планування тренувальної роботи в змагальних мікроциклах будується з урахуванням, по-перше оптимальної підготовки гравців до календарної гри, по-друге, відновлення їх спортивної працездатності після гри.

**Міжігрові мікроцикли** проводяться виключно в змагальному періоді і за своєю структурою подібні до підвідних мікроциклів, проте відрізняються від них змістом і спрямованістю тренувальних навантажень. Як правило, міжігрові мікроцикли проводяться, коли у команди випадає «вікно» у календарі змагань. За спрямованістю тренувальної роботи міжігрові мікроцикли можуть носити розвивальний чи підтримувальний характер. Їх тривалість коливається від 4-х до 7-ми днів.

**Відновлювальні мікроцикли** проводяться після серії ударних і змагальних мікроциклів. Мікроцикли цього типу характеризуються слабо вираженою стимуляційною фазою і розширеною відновлювальною фазою. Головним завданням мікроциклів є забезпечення оптимального відновлення спортивної працездатності спортсменів за рахунок широкого застосування різних засобів тренування і активного відпочинку. Спрямованість тренувальних занять в основному аеробна, навантаження малі та середні.

### **Побудова мезоциклів**

Тренувальний мезоцикл являє собою відносно цілісний етап тренувального процесу [12].

Один мезоцикл включає як мінімум 2 мікроцикли. В існуючій практиці найчастіше мезоцикли складаються з 3-6 мікроциклів [10].

Зовнішніми ознаками мезоциклу є:

1) повторне відтворення ряду мікроциклів у єдиній послідовності або чергування різних мікроциклів у визначеній послідовності. При цьому в підготовчому періоді вони частіше повторюються, а у змагальному частіше чергуються;

2) зміна однієї спрямованості мікроциклів іншими характеризує і зміну мезоциклу;

3) закінчується мезоцикл відновлювальним (розвантажувальним) мікроциклом, змаганнями чи контрольними випробуваннями [18].

Розрізняють втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

У спортивних іграх В. П. Савин [16] рекомендують розрізняти втягувальні, базові розвивальні, базові стабілізуювальні, передзмагальні, змагальні і

відновлювальні мезоцикли.

Основним завданням *втягувального мезоциклу* у тренувальному процесі є забезпечення поступового впрацювання всіх систем організму спортсменів і підвищення їхнього функціонального стану після відносно тривалого відпочинку. Це забезпечується використанням широкого кола засобів, у першу чергу загальнорозвивальних вправ.

У цьому мезоциклі проводяться два витягувальних мікроцикли. Спрямованість тренувальних занять у цих мікроциклах з позиції біоенергетики в основному аеробна. У першому з них не варто практикувати швидкісні вправи (виконання таких вправ викликає граничну напругу м'язів, до якої спортсмени на цей час ще не готові). Вправи анаеробної спрямованості плануються лише наприкінці другого втягувального мікроциклу.

Основним завданням *базового розвивального мезоциклу* є підвищення функціональних можливостей основних систем організму, удосконалення фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості спортсменів.

Побудова тренувальних занять у базовому розвивальному мезоциклі відрізняється від втягувального мезоцикла головним чином обсягом і змістом тренувальних навантажень. Зміст мікроциклів набуває більш виражений специфічний характер за рахунок включення засобів і методів підготовки, більш адекватних ОВС. Базовий розвивальний мезоцикл складається з 2-3 мікроциклів. Зазвичай це два ударних і один відновлювальний мікроцикли.

*Базовим стабілізувальним (контрольно-підготовчим) мезоциклом* починається спеціально-підготовчий етап підготовки спортсменів. Обсяг та інтенсивність тренувальних занять характеризується широким використанням спеціально-підготовчих вправ. Значно більше занять, ніж у попередніх мезоциклах, присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовці. Техніко-тактична підготовка проводиться у вигляді адаптаційних тренувальних завдань в єдності зі спеціальною фізичною підготовкою. Цей мезоцикл зазвичай складається з двох ударних і одного відновлювального мікроциклів.

*Передзмагальний мезоцикл* завершує підготовку спортсменів до змагального періоду. Підготовка у цьому мезоциклі набуває виражений «інтегральний» характер. У цьому мезоциклі не варто забувати про збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом всього мезоциклу є однією з важливих передумов неухильного росту тренуваності, однак склад засобів значно змінюється за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних вправ. У цьому мезоциклі проводиться найбільша кількість контрольних ігор, стартів, змагань тощо.

Особливе місце у передзмагальному мезоциклі набуває тактична і психологічна підготовка. Зростає також питома вага теоретичної підготовки.

Зазвичай передзмагальний мезоцикл складається з трьох мікроциклів: двох підвідних і відновлювального. Динаміка навантаження в мікроциклах хвилеподібна. Основною умовою, як і в попередніх мезоциклах є чергування

стимуляційних і відновлювальних фаз у навантажувальних мікроциклах.

Кількість і структура змагальних мезоциклів залежить від календаря змагань. Змагальні мезоцикли складаються з 4-8 мікроциклів: змагальних, міжігрових, відновлювальних.

У змагальних мезоциклах вирішуються такі завдання:

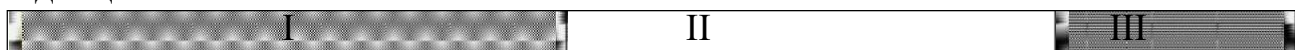
- 1) розвиток і підтримка досягнутого рівня працездатності спортсменів;
- 2) удосконалення техніки і тактики шляхом підвищення ефективності дій кожного спортсмена, а також розвиток спеціальних навичок і творчих здібностей спортсменів;
- 3) підвищення рівня психологічної підготовки шляхом систематичного впливу на моральні та вольові якості спортсменів.

Змагальний етап досить тривалий, тому виокремлення з нього окремих змагальних мезоциклів носить в деякій мірі умовний характер. Як правило, один змагальний мезоцикл відокремлюється від іншого відновлювальним мікроциклом.

### Побудова річного циклу підготовки спортсменів

У підготовці спортсменів високої кваліфікації протягом року розрізняють як одноциклове, так і багатоциклове планування [10, 13, 14]. Кожний з циклів підготовки включає три періоди підготовки спортсменів: підготовчий, змагальний, перехідний (рис. 12.3).

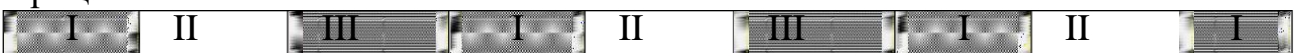
Одноциклова



Двоциклова



Трициклова



Здвоєний цикл



Строєний цикл



Рис. 12.3. Варіанти побудови річного циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації [13]: I – підготовчий період; II – змагальний період; III – перехідний період (В. М. Платонов [14]).

**Підготовчий період** спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту підготовки до основних змагань, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. У **змагальному періоді** здійснюється стабілізація спортивної форми через інтегральну підготовку. **Перехідний період** спрямований на відновлення фізичного і психічного потенціалу після напружених тренувальних і змагальних навантажень [18].

Залежно від виду спорту і календаря змагань застосовуються різні підходи до побудови тренувального процесу протягом року. Наприклад, для футболу, та інших ігрових видів спорту характерна як одноциклова, так і двоциклова система.

### Контрольні запитання

1. Дайте визначення основних понять у системі підготовки спортсменів: спортивне тренування, підготовленість, тренуваність, спортивна форма.



2. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу спортсменів.
3. Охарактеризуйте сторони спортивної підготовки.
4. Дайте визначення тренувального мікроциклу. Назвіть основні типи мікроциклів.
5. Які основні компоненти складають структуру мікроциклів?
6. Охарактеризуйте структуру і зміст:
  - втягувальних мікроциклів;
  - ударних мікроциклів;
  - підвідних мікроциклів;
  - змагальних мікроциклів;
  - міжігрових мікроциклів;
  - відновлювальних мікроциклів.
7. Дайте визначення тренувального мезоциклу. Назвіть основні типи мезоциклів.
8. Охарактеризуйте структуру і зміст:
  - втягувальних мезоциклів;
  - базових розвивальних мезоциклів;
  - базових стабілізувальних (контрольно-підготовчих) мезоциклів;
  - передзмагальних мезоциклів;
  - змагальних мезоциклів;
  - відновлювальних мезоциклів.
9. Охарактеризуйте структуру і зміст річного тренувального циклу.

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

2. Нікітушкін В.Г. Організаційно-методичні засади підготовки спортивного резерву / В.Г. Нікітушкін, П.В. Квашук, В.Г. Бауер. М: Радянський спорт, 2005. 232 с.

3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004  
Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

12. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

13. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

14. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./  
М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Лекція 10. Система тренувальних навантажень юних спортсменів.

### План

1. Загальні поняття про навантаження
2. Характер навантаження
3. Величина навантаження
4. Спрямованість навантаження
5. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень
6. Координаційна складність навантаження

Контроль тренувальних і змагальних навантажень є основною ланкою у складному і багатогранному ланцюзі управління підготовкою спортсменів.

Ефективне управління тренувальним процесом, в першу чергу, залежить від знання тренером закономірностей адаптації організму спортсмена до навантажень. Механізми адаптації зумовлюють розподіл навантажень за спрямованістю та величиною протягом певного періоду їх підготовки.

### 1. Загальні поняття про навантаження

Будь-які зміни, що проходять в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Навантаження може бути розумове, емоційне і фізичне. Кожен із цих видів навантаження має свою специфіку і певні механізми впливу. У підготовці спортсменів велике значення має фізичне навантаження.

Під **фізичним навантаженням** розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, зумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень, що виконуються [17, 18].

### 2. Характер навантажень

За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні [6].

*Тренувальні навантаження* включають в себе обсяг виконаних вправ у процесі підготовки спортсменів до змагань.

*Змагальні навантаження* характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Наприклад, у футболі це може бути кожна гра, яка проходить згідно з установленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону.

Специфічні і неспецифічні навантаження характерні для кожного виду спорту і від їх поєднання залежить тренувальний ефект.

*Специфічне навантаження* викликають вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні до них за формою і характером виявлення здібностей.

Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують *неспецифічне навантаження*. Наприклад, стосовно спортивних ігор до специфічних навантажень можна віднести всі вправи з м'ячем, до неспецифічних – вправи без м'яча.

Навантаження розрізняють також за інтегральним і локальним впливом на організм спортсмена. Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі беруть участь 2/3 загального обсягу м'язів). Наприклад, у спортивних іграх ці змагальні вправи досить тривалі за часом і інтенсивністю.

*Локальне навантаження* обмежується певним місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м'язів). Наприклад, вправи для покращення рухомості стопи.

*Регіональне навантаження* впливає на організм спортсмена в процесі роботи від 1/3 до 2/3 всіх м'язів.

Характер навантажень розглядають за наступними напрямками [13]: по-перше – за шириною і вузькістю залучення організму до роботи;

по-друге – «за місцем прикладання вправ» до частин тіла, до м'язової групи, до різних органів і систем організму;

по-третє – за переважаючим режимом м'язової роботи: статичної, динамічної, ізокінетичної, ізотонічної, балістичної, змішаної;

по-четверте – навантаження впливу потрібно розрізняти на звичні і незвичні.

В цілому характер навантажень зумовлюється метою і завданнями тренувального процесу і залежить від комплексного підходу до підготовки спортсменів.

### **3. Величина навантажень**

Під величиною навантажень розуміють кількісну міру тренувального впливу [11].

Величину тренувальних і змагальних навантажень можна охарактеризувати з «зовнішнього» і «внутрішнього» боку.

*«Зовнішнє»* навантаження характеризується як фізичне і визначається за тривалістю і швидкістю виконаних вправ, кількістю повторів, підходів, елементів, піднятої ваги тощо [3,17].

*«Внутрішнє»* або фізіологічне навантаження є мірою мобілізації функціональних можливостей організму під час виконання тренувальної роботи і враховується за такими показниками, як використання кисню, кисневий борг, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, рН-крові, лактат крові тощо [3, 6, 11].

З точки зору управління підготовки спортсмена «зовнішнє» навантаження характеризується прямим зв'язком, який спрямований від керуючого об'єкту (тренера) до керованого об'єкту (спортсмена). Цей зв'язок носить видимий характер і окреслюється такими параметрами навантажень як: зміст вправ, тривалість їх виконання, інтенсивність, кількість повторів у серії, кількість серій, тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами і серіями тощо.

«Внутрішнє» навантаження характеризується зворотним зв'язком і проявляється як видима частина – біомеханічна структура рухів спортсмена і невидима частина – реакція внутрішнього середовища організму спортсмена (рис. 6.1)

Величина навантаження визначається за двома основними компонентами –

обсягом та інтенсивністю.

Обсяг навантаження характеризується кількісними показниками, такими як число вправ, серій, годин занять, циклів, етапів, періодів тощо.

### Прямий зв'язок

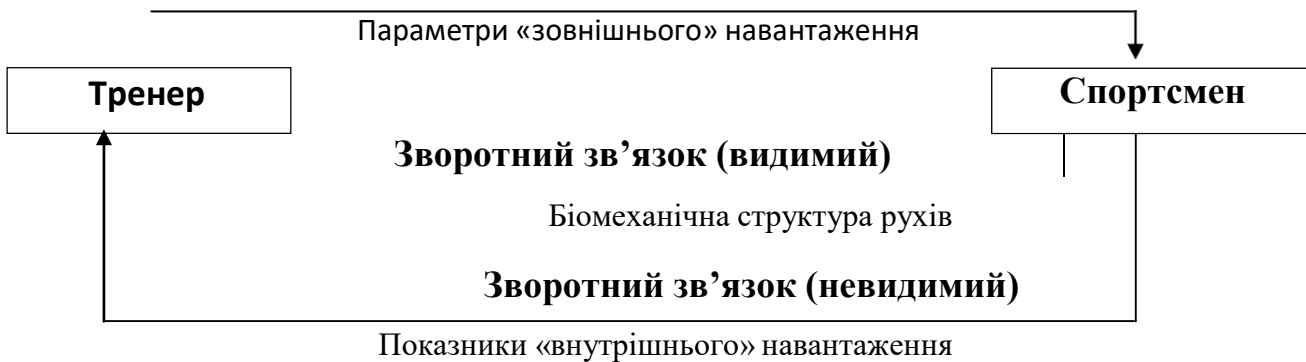


Рис. 6.1. Управління величиною навантаження в системі: тренер – спортсмен.

Інтенсивність навантаження визначається кількістю виконаних рухів за одиницю часу. Інтенсивність є дуже важливим показником визначення величини навантаження. Однозначного підходу до визначення меж, зон інтенсивності серед фахівців немає. Так, В. С. Фарфель виділив 4 зони інтенсивності (потужності) [22]:

- 1) зона максимальної потужності (тривалість виконання вправ до 20-30 с);
- 2) зона субмаксимальної потужності (від 20-30 с до 3-5 хв);
- 3) зона великої потужності (від 3-5 хв до 30-40 хв);
- 4) зона помірної потужності (тривалість виконання вправ більше 40 хв).

Подібний підхід до класифікації інтенсивності навантаження запропонував М. В. Зімкін [3], де за основу віднесення навантаження до відповідних зон була взята величина термінового тренувального ефекту, який характеризується такими показниками як використання кисню і енергозатрати. Автор виділив 4 зони інтенсивності виконаної роботи:

- 1) «легка» – використання  $O_2$  –  $0,6 \text{ л}\cdot\text{хв}^{-1}$ , енерговитрати – до  $3 \text{ ккал}\cdot\text{хв}^{-1}$ ;
- 2) «середня» – використання  $O_2$  –  $0,6-1,0 \text{ л}\cdot\text{хв}^{-1}$ , енерговитрати –  $3-5 \text{ ккал}\cdot\text{хв}^{-1}$ ;
- 3) «значуща» – використання  $O_2$  –  $1-2 \text{ л}\cdot\text{хв}^{-1}$ , енерговитрати –  $5-10 \text{ ккал}\cdot\text{хв}^{-1}$ ;
- 4) «суттєва» – використання  $O_2$  –  $2,0 \text{ л}\cdot\text{хв}^{-1}$  енерговитрати – більше  $10 \text{ ккал}\cdot\text{хв}^{-1}$ ; М.

А. Годік [3], посилаючись на дані Buskrik (1960), наводить 7 видів роботи, що характеризуються такими показниками як вентиляція легень (ВЛ),  $\text{л}\cdot\text{хв}^{-1}$ ; споживання кисню ( $O_2$ ),  $\text{л}\cdot\text{хв}^{-1}$ ; енерговитрати (ЕТ),  $\text{ккал}\cdot\text{хв}^{-1}$ ; частота серцевих скорочень (ЧСС),  $\text{уд}\cdot\text{хв}^{-1}$ :

- 1) дуже легка робота – ВЛ – 10,  $O_2$  –  $0,5$ , ЕТ –  $2,5$ , ЧСС – 80;
- 2) легка робота – ВЛ – 11-12,  $O_2$  –  $0,5-1,0$ , ЕТ –  $2,5-5,0$ , ЧСС – 80-100;
- 3) помірна робота – ВЛ – 21-35,  $O_2$  –  $1,0-1,5$ , ЕТ –  $5,0-7,5$ , ЧСС – 100-120;
- 4) важка робота – ВЛ – 36-50,  $O_2$  –  $1,5-2,0$ , ЕТ –  $7,5-10,0$ , ЧСС – 120-140;
- 5) дуже важка робота – ВЛ – 51-65,  $O_2$  –  $2,0-2,5$ , ЕТ –  $10,0-12,5$ , ЧСС – 140-160;
- 6) надзвичайно важка робота – ВЛ – 66-85,  $O_2$  –  $2,5-3,0$ , ЕТ –  $12,5-15,0$ , ЧСС – 160-180;
- 7) виснажлива робота – ВЛ – 85 і вище,  $O_2$  – 3,0 і більше, ЕТ – 15,0 і більше, ЧСС – 180 і більше.

Подібна класифікація фізичних навантажень має певні недоліки і носить лише приблизний характер для оцінки виконання роботи.

Більш оптимальною є класифікація фізичного навантаження, що запропонував М. І. Волков [1], він виділив 4 зони відносної потужності (інтенсивності): максимальну, субмаксимальну, велику і помірну (табл. 6.1). Ця класифікація «внутрішнього» навантаження побудована на різних фізіологічних механізмах енергозабезпечення – алактатного, гліколітичного й аеробного.

Однозначної характеристики навантаження за величиною серед різних спеціалістів не спостерігається. Так, Л. П. Матвеев [11] визначає величину навантаження за мірою втоми як невелику, велику і максимальну.

Невелике навантаження характеризується легким ступенем втоми, легким почервонінням шкіри, легким або середнім потовиділенням, помірним виконанням вправ, стійкою увагою, стійким бажанням продовжити роботу, піднятим настроєм тощо.

Для великого навантаження характерна сильна втома, сильне потовиділення, постійне погіршення точності рухів, уваги в заданих пунктах зосередження, наростаюче прагнення до більш тривалішого відпочинку між вправами, відчуття важкості роботи, незначний біль в м'язах, відчуття важкості в диханні тощо.

Таблиця 6.1

**Характеристика «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності (М. І. Волков [2])**

Показники	Зони відносної потужності			
	Максимальна	Субмаксимальна	Велика	Помірна
Граничний час роботи	До 20 с	20 с – 5 хв	5-30 хв	Більше 30 хв
Питомі енерговитрати, ккал·с <sup>-1</sup>	4,0	0,5-4,0	0,4-0,5	0,3
Загальні витрати енергії, ккал	До 80,0	Біля 150	Близько 750	До 10000
О <sub>2</sub> використання в роботі	Незначне	Близьке до максимального	Максимальне	Менше максимального
О <sub>2</sub> -запит/О <sub>2</sub> -споживання	1/10	1/3	5/6	1/1
О <sub>2</sub> – борг	До 8	18 і більше	До 12	До 4
Рівень концентрації і молочної кислоти (Мг%)	До 100	До 200	50-100	До рівня спокою
Рівень легеневої вентиляції, л·хв <sup>-1</sup>	До 50	100-150	100-150	До 100
Хвилинний об'єм крові	Менше максимального	Близький до максимального	Максимальний	Менше максимального

Максимальне навантаження викликане дуже сильною втомою, дуже сильним почервонінням або незвичною блідістю (зберігається добу й більше), дуже сильне потовиділення, порушення координації рухів, порушення деяких функцій уваги, небажання продовжувати виконання завдань, небажання поновити заняття наступного дня, поганий настрій, відчуття свинцевої важкості у м'язах, біль в суглобах, в печінці та грудях, а в деяких випадках головокружіння, нудота та інші симптоми перенавантаження, що супроводжує погіршення загального самопочуття

на значні терміни (доба, дві і більше).

В. М. Платонов [14, 15] пропонує розрізняти навантаження за величиною як мале, середнє, значне і велике (табл. 6.2).

Таблиця 6.2

**Класифікація навантаження за величиною (В. М. Платонов [14])**

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення задач
Мала	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження
Середня	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, вирішення приватних завдань підготовки
Значна	Фаза схованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Стабілізація і подальше підвищення підготовки
Велика	Явна втома	Підвищення підготовки

М. А. Годік [3] класифікує величину навантаження як малу, середню, велику і максимальну.

До вище сказаного можна додати, що подібний підхід кваліфікувати тренувальне і змагальне навантаження по величині, а саме як малу, середню, велику і максимальну, застосовується в теорії і практиці спортивних ігор [4, 20].

В табл. 6.3 наведена величина навантаження з урахуванням спрямованості тренувальної роботи футболістів. Так само визначає величину навантаження в хокеї В. В. Савін [20].

Таблиця 6.3

**Класифікація навантаження за величиною підготовки футболістів (М. О. Годік [4])**

Величина навантаження	Спрямованість вправ, хв.			
	Швидкісно-силові	Швидкісної витривалості	Витривалості	Змішані
Мала (помірна)	30	40	60	50
Середня	40	60	80	70
Велика	60	80	150	120
Максимальна	Навантаження змагальних ігор			

**2. Спрямованість навантаження**

Спрямованість навантаження характеризується, з одного боку, педагогічними критеріями, які виходять з мети тренувального процесу, і з іншого – фізіологічним механізмом забезпечення рухової діяльності спортсменів. В цьому плані спрямованість навантаження, з педагогічної точки зору, буде скерована на вирішення завдань розвитку рівня фізичних якостей (атлетизму, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості і спритності) і удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Фізіологічна спрямованість навантаження характеризується, в першу чергу, механізмами енергетичного забезпечення рухів спортсменів з наступними структурними змінами внутрішніх

систем організму.

Спрямованість навантаження характеризують компоненти навантажень, що забезпечують величину і спрямованість термінового тренувального ефекту (ТТЕ). Для оцінки спрямованості навантаження запропоновано 5 компонентів:

- 1) тривалість вправ (довжина відрізків, що долаються);
- 2) інтенсивність вправ (або швидкість руху під час виконання вправ);
- 3) тривалість інтервалів відпочинку між вправами;
- 4) характер відпочинку (наповненість пауз відпочинку іншими видами діяльності);
- 5) число повторення вправи.

Ці компоненти забезпечують контроль і регулювання навантажень в циклічних видах спорту. Для контролю навантаження в спортивних іграх пропонується також реєструвати:

- 1) координативну складність вправ, що виконуються;
- 2) кількість гравців, що виконують вправи;
- 3) розмір майданчика, на якому виконуються вправи.

**Тривалість окремих вправ.** Тривалість вправ визначається специфікою виду спорту і завданнями, які вирішуються на конкретному занятті. У процесі підвищення рівня анаеробної продуктивності, пов'язаної з використанням макроергічних зв'язків, що знаходяться в м'язах протягом вправи, тривалість вправ не повинна перевищувати 10-15 с, збільшення її призводить до мобілізації інших шляхів ресинтезу АТФ, так як інтенсивність енергоутворення за рахунок макроергічних зв'язків м'язів знижується приблизно до 30-ї секунди роботи. В той самий час, під час вирішення завдання підвищення аеробних можливостей, робота може продовжуватися до 2-3 годин.

Змінюючи тривалість вправ можна вибірково розвивати різні якості. Для розвитку швидко-силових можливостей застосовуються короткочасні (5-10 с) вправи, які також використовуються у процесі удосконалення швидкісної техніки. Довготривалі вправи необхідні для вирішення завдань розвитку витривалості, економного виконання роботи, утилізації кисню в м'язах.

Тривалість вправи тісно пов'язана з інтенсивністю її виконання. Чим вище інтенсивність виконання вправи, тим менша її тривалість.

**Інтенсивність вправ.** Інтенсивність вправ обумовлює величину і характер фізіологічних зрушень. За помірної інтенсивності поглинання кисню повністю задовольняє потреби організму. Робота з такою інтенсивністю називається «субкритичною». Енерговитрати під час такої роботи невеликі. У процесі збільшення інтенсивності виконання вправи в такий момент роботи запит кисню і його використання прирівнюються. Робота з такою інтенсивністю отримала назву «критичної».

«Надкритична» інтенсивність характеризується умовами значного підвищення кисневого запиту над використанням кисню.

**Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами.** Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами визначає здебільшого спрямованість тренувальної роботи. Відомо, що під час інтервалів відпочинку між вправами проходить відновлення працездатності, що характеризується трьома



особливостями:

- 1) швидкість відновлення процесів неоднакова: спочатку відновлення йде швидко, а потім уповільнюється;
- 2) різні показники відновлюються через різний час;
- 3) в процесі відновлення спостерігаються фазові зміни працездатності окремих показників, що залежать як від класу спортсменів, так і від рівня їх тренуваності [5].

Регулювати тривалість інтервалів відпочинку особливо необхідно під час проведення інтервальної підготовки, в якій потрібно враховувати як суб'єктивні відчуття спортсменів, так і закономірності відновлювальних процесів, виходячи з характеру та інтенсивності вправ, що виконуються.

У процесі планування тривалості відпочинку за показниками працездатності рекомендується розрізняти наступні види інтервалів [16]:

1) *повні інтервали* – тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку наступної вправи;

2) *неповні інтервали* – вправи виконуються повторно в момент, коли працездатність ще не відновилася, але уже близька до робочого рівня. Неповні інтервали складають приблизно 60-70% часу необхідного для відновлення працездатності;

3) *скорочені інтервали* – повторне виконання вправ приходить на фазу значного зниження працездатності;

4) *подовжені інтервали* – вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5-2 рази перевищує тривалість відновлення працездатності.

Повні і подовжені інтервали використовуються під час розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також у процесі засвоєння нових прийомів техніки.

Скорочені і неповні інтервали значною мірою застосовуються під час розвитку спеціальної витривалості і удосконалення техніко-тактичних дій в умовах спортивної боротьби.

Характер відпочинку в паузах між вправами певною мірою впливає на відновлювальні процеси. Відпочинок може бути пасивним (спортсмен не виконує ніякої роботи) і активним (наприклад, включення бігу «підтющем» між ігровими вправами). Малоінтенсивна робота дає можливість підтримувати дихальні процеси на вищому рівні та уникати внаслідок цього різких переходів від спокою до роботи і назад.

**Число повторення вправ (тривалість роботи).** Число повторення вправ визначає ступінь дії навантаження на організм. Під час роботи в аеробних умовах, збільшення числа повторювань змушує тривалий час підтримувати високий рівень діяльності серцево-судинної і дихальної систем. В анаеробних умовах збільшення повторювань рано чи пізно призводить до вичерпання безкисневих механізмів або до їх блокування центральною нервовою системою. Тоді робота або зупиняється, або її інтенсивність різко знижується [2].

**Кількість спортсменів,** що виконують вправи і розмір площадки також є специфічними компонентами, за допомогою яких можна контролювати і регулювати навантаження в спортивних іграх. Зміни цих компонентів призводять до підвищення або зниження координаційної складності рухових завдань.

**Координаційна складність вправ** – чинник, що впливає на показники

функціональних систем організму у процесі виконання роботи [3].

Варіюючи компонентами навантаження, можна забезпечити потрібну величину спрямованості термінового тренувального ефекту [1, 2].

Взаємодія вправ різної спрямованості проявляється в тому, що біохімічні зрушення, викликані такою вправою, будуть залежати від того, виконується вправа на «чистому» фоні, тобто після досить тривалого відпочинку або йому передують інші вправи, наслідки якої відображаються на ТТЕ вправи, що виконується.

Розрізняють три види взаємодії, під час яких навантаження попередньої вправи впливають на зрушення, що викликані навантаженням наступних вправ [3]:

- 1) позитивний (підсилює зрушення);
- 2) негативний (зменшує зрушення);
- 3) нейтральний (мало впливає на зрушення).

Необхідно враховувати взаємодію ТТЕ вправ різної спрямованості, тому що за невдало обраної послідовності виконання вправ кінцевий результат тренування може бути протилежним запланованому.

Позитивна взаємодія ТТЕ виявляється тоді, коли на тренувальному занятті виконуються:

- 1) спочатку алактатні анаеробні (швидкісно-силові), а потім гліколітичні вправи (вправи на швидкісну витривалість);
- 2) спочатку алактатні анаеробні, а потім аеробні вправи (вправи на загальну витривалість);
- 3) спочатку анаеробні гліколітичні (в невеликому обсязі), а потім – аеробні вправи [1, 2, 11].

### **3. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень**

На сучасному етапі розроблені критерії, за якими класифікують спрямованість тренувальних і змагальних навантажень.

Посилаючись на дані сучасних дослідників Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [23], виділяють 5 зон спрямованості тренувальних і змагальних навантажень, що мають певні фізіологічні межі та педагогічні критерії.

1 зона – аеробна відновна. Найближчий тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний з підвищенням ЧСС до 140-145 уд·хв<sup>-1</sup>. Лактат крові знаходиться на рівні спокою і не перевищує 2 ммоль·л<sup>-1</sup>. Споживання кисню досягає 40-70% від МСК. Забезпечення енергією здійснюється за рахунок окислення жирів (50% і більше), м'язового глікогену і глюкози крові. Робота забезпечується повністю повільно скорочувальними м'язовими волокнами (ПМВ), які мають властивості повторної утилізації лактату, і тому він не збирається у м'язах і крові. Верхньою межею цієї зони є швидкість (потужність) аеробного порогу (лактат 2 ммоль·г<sup>-1</sup>). Робота в цій зоні може виконуватися від декількох хвилин до декількох годин. Вона стимулює відновлювальні процеси, жировий обмін в організмі і удосконалює аеробні здібності (загальну витривалість).

Навантаження, спрямовані на розвиток гнучкості і координації рухів, також виконуються в цій зоні. Основний метод – нерегламентованих вправ.

Обсяг роботи протягом макроциклу в цій зоні в різних видах спорту складає

від 20 до 30%.

2 зона – аеробна розвиваюча. Найближчий тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний з підвищенням ЧСС до 160-175 уд хв<sup>-1</sup>. Лактат крові – 4 ммоль. л<sup>-1</sup>, споживання кисню досягає 60-90% від МСК. Забезпечення енергією проходить переважно за рахунок окислення вуглеводів (м'язового глікогену і глюкози) і меншою мірою – жирів. Робота забезпечується ПМВ і швидко скорочувальними м'язовими волокнами (ШМВ) типу «а», які включаються у процесі виконання навантаження у верхніх межах зони – швидкість (потужність) анаеробного порогу.

ШМВ типу «а», що вступають у роботу, спроможні меншою мірою окислити лактат і він повільно та поступово наростає від 2 до 4 ммоль·л<sup>-1</sup>.

Загальна і тренувальна діяльність в цій зоні може проходити також декілька годин і пов'язана з марафонськими дистанціями, спортивними іграми. Вона стимулює розвиток спеціальної витривалості, що потребує високих аеробних здібностей, силової витривалості, а також забезпечує роботу з розвитку координації і гнучкості. Основні методи – безперервних та інтервальних екстенсивних вправ.

Обсяги роботи в цій зоні в макроциклі у різних видах спорту складають від 40 до 80%.

3 зона – змішана аеробно-анаеробна. Найближчий тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний з підвищенням ЧСС до 180-185 уд·хв<sup>-1</sup> Лактат крові до 8-10 ммоль. л<sup>-1</sup>, споживання кисню досягає 80-100 % від МСК. Забезпечення енергією проходить переважно за рахунок окислення вуглеводів (глікогену і глюкози). Робота забезпечується ПМВ і ШМВ. У верхній межі зони – критичній швидкості (потужності), що відповідає МСК, підключаються ШМВ типу «б», які не спроможні окисляти нагромаджений в результаті роботи лактат, що призводить до його швидкого підвищення в м'язах і крові (до 8-10 ммоль·л<sup>-1</sup>), це рефлекторно викликає збільшення легеневої вентиляції і утворення кисневого боргу.

Змагальна і тренувальна діяльність в безперервному режимі у цій зоні може продовжуватися до 1,5-2 годин. Така робота стимулює виховання спеціальної витривалості, що забезпечується як аеробними так і анаеробно- гліколітичними здібностями, силовою витривалістю. Основні методи – безперервні та інтервальні екстенсивні вправи.

Обсяг роботи у макроциклі в цій зоні у різних видах спорту складає від 5 до 35%.

4 зона – анаеробно-гліколітична. Найближчий ефект навантажень цієї зони пов'язаний з підвищенням лактату крові від 10 до 20 ммоль·л<sup>-1</sup>. ЧСС стає менш інформативною і знаходиться на рівні 180-200 уд хв<sup>-1</sup>. Споживання кисню постійно знижується від 100 до 80% від МСК. Забезпечення енергією проходить за рахунок вуглеводів (як з участю кисню, так і анаеробним шляхом). Робота виконується всіма трьома типами м'язових одиниць, що веде до значного підвищення концентрації лактата, легеневої вентиляції і кисневого боргу. Сумарна

тренувальна діяльність в цій зоні не перевищує 10-15 хв. Вона стимулює розвиток спеціальної витривалості і особливо анаеробно- гліколітичних можливостей.

Змагальна діяльність в цій зоні продовжується від 20 с до 6-10 хв.

Основний метод – інтервальні інтенсивні вправи.

Обсяг роботи в цій зоні в макроциклі в різних видах спорту складає від 2 до 7%.

5 зона – анаеробна алактатна. Найближчий тренувальний ефект з показниками ЧСС і лактата, оскільки робота короткочасна і не перевищує 15-20 с в одному повторенні. Тому лактат в крові, ЧСС і легенева вентиляція не встигає досягнути високих показників. Споживання кисню значно спадає. Верхньою межею зони є максимальна швидкість (потужність) вправи. Забезпечення енергією проходить анаеробним шляхом за рахунок АТФ і КФ, після 10 с до енергозабезпечення починає підключатися гліколіз і в м'язах накопичується лактат. Робота забезпечується всіма типами м'язових одиниць. Сумарна тренувальна діяльність в цій зоні не перевищує 120-150 с за одно тренувальне заняття. Вона стимулює розвиток швидкісних, швидкісно-силових, максимально-силових здібностей.

Обсяг роботи в макроциклі складає в різних видах спорту від 1 до 5%.

Різні автори класифікуючи вправи за спрямованістю, виділяють також зону анаболічних навантажень; педагогічна спрямованість – розвиток сили і силовій витримки; тривалість вправ: а) 1,5-2 хв; б) до відмови, інтенсивність – від великої до субмаксимальної; час відпочинку – від 1,5 до 4 хв; кількість повторів – серія з 5-6 вправ повторюється 3-6 разів. Виконання таких вправ призводить до значного підвищення синтезу білку в м'язах і в результаті до збільшення м'язової маси, абсолютної сили і силовій витривалості.

Планування тренувального процесу з урахуванням спрямованості навантаження дозволяє оптимально керувати підготовкою спортсменів.

#### **4. Координаційна складність навантаження**

Характеристика навантаження з точки зору складності виконання вправ необхідна більшою мірою в таких видах спорту, як гімнастика, акробатика, спортивні ігри, єдиноборства тощо. Це обумовлено тим, що в таких видах спорту використовується багато специфічних вправ і спостерігається велика варіативність під час виконання тренувальних завдань. Особливо це стосується спортивних ігор, де вправи виконуються в простих, ускладнених і складних умовах. Наприклад, футболіст виконує удар по м'ячу з місця, на великій швидкості бігу, в момент активних перешкод з боку суперника.

В ігрових видах спорту пропонуються наступні категорії складності вправ [3, 8]:

- 1) відповідність мети тренувальних вправ меті змагання;
- 2) обсяг і ступінь різнобічності техніко-тактичних дій;
- 3) швидкість виконання вправ;
- 4) активність єдиноборств;
- 5) стан спортсменів тощо.

З урахуванням цих критеріїв вправи класифікуються на групи:

- 1) ігри та ігрові вправи, що проводяться відповідно до правил;
- 2) ті ж завдання, але які проводяться з відхиленням від правил; зменшенням або розширенням зон дій; одночасна гра двома м'ячами; гра на четверо воріт тощо;
- 3) ігрові вправи на утримання м'яча;
- 4) стандартні вправи в парах, трійках тощо.

Перші дві групи – це вправи, складність яких рівна або перевищує змагальну. Третя група – вправи середньої складності. Четверта – прості вправи.

Облік ступеня складності вправ, що виконуються, дозволяє більш цілеспрямовано планувати тренувальні та змагальні навантаження.

Фахівцями з теорії і практики спорту координаційна складність навантажень характеризується як мала, середня, підвищена [3, 5, 6, 7, 14, 20].

Загальна класифікація навантажень зображена на рис. 6.2.

### **Резюме**

Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації ґрунтується на закономірностях впливу тренувальних навантажень різної величини і спрямованості. Навантаження поділяються на специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні. Навантаження характеризується із «зовнішнього» і «внутрішнього» боку. Розрізняють шість зон спрямованості навантажень. У процесі тренувань особливу увагу варто зосередити на правильній послідовності навантажень, різних за характером впливу на організм спортсменів, а саме: алактатним мають передувати гліколітичні навантаження, аеробним – анаеробні алактатні та анаеробні гліколітичні навантаження.

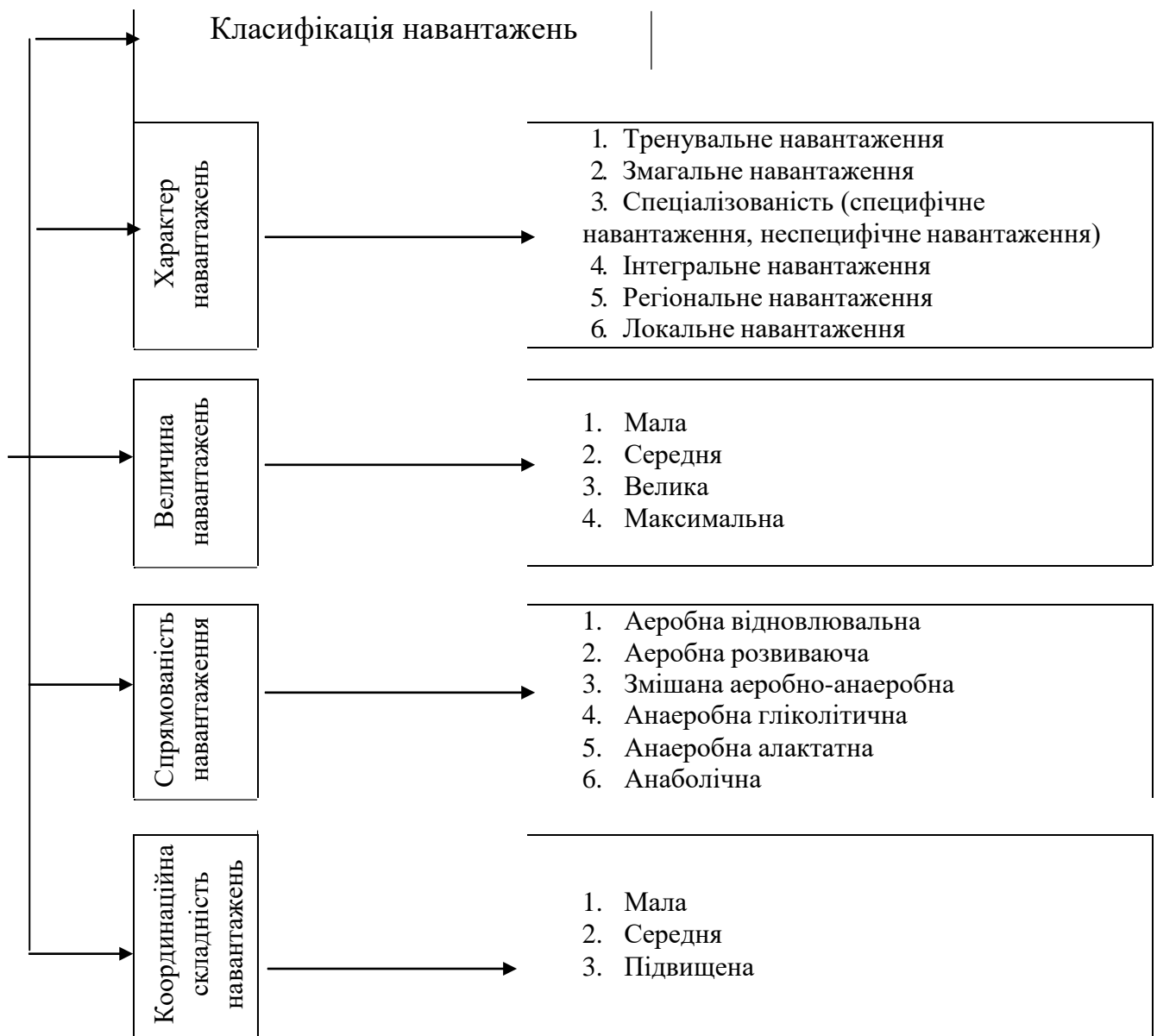


Рис. 6.2. Класифікація навантажень у спорті (М. О. Годік [3]).

### Контрольні запитання

1. Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.
2. Як розподіляються навантаження за характером?
3. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
4. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
5. Як класифікується навантаження за величиною?
6. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
7. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?
8. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
9. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.
10. Охарактеризуйте загальну класифікацію навантажень.

## **Література:**

### **Основна**

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
2. Нікітушкін В.Г. Організаційно-методичні засади підготовки спортивного резерву / В.Г. Нікітушкін, П.В. Квашук, В.Г. Бауер. М: Радянський спорт, 2005. 232 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004
- Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
4. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

### **Допоміжна література**

5. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
6. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
7. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Лекція 11. Моделювання і організація навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

### План

1. Методологічні основи моделювання
2. Моделювання в процесі підготовки спортсменів
3. Моделі змагальної діяльності
4. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності
5. Моделювання тренувальних занять спортсменів
6. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття
7. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття
8. Алгоритмізовані навчальні програми
9. Модельні тренувальні завдання

### 1. Методологічні основи моделювання

Аналіз науково-методичної літератури, вивчення документів планування тренувального процесу спортсменів свідчить, що протягом останніх 20-25 років у практику спорту широко впроваджуються методи моделювання [7, 9, 13, 19, 24]. Це зумовлено кількома причинами: по-перше, складністю аналізу багаторівневої системи підготовки спортсменів; по-друге, достатньо широкою характеристикою засобів і методів підготовки спортсменів; по-третє, різною структурою планування тренувального процесу для різних видів спорту; по-четверте, необхідністю аналізу динаміки тренувальних навантажень на різних етапах як багаторічної системи підготовки спортсменів, так і в процесі річного циклу підготовки; по-п'яте, постійним пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації і т. ін.

На думку В. М. Платонова, ефективність керування тренувальним процесом тісно пов'язана з моделюванням – процесом побудови, вивчення та використання моделей для визначення й уточнення характеристики оптимізації процесу спортивної підготовки та участі в змаганнях [23, 24].

Процес моделювання визначає такі поняття, як «модель», «модельні характеристики», «модельні показники», «модельні тренування» і т.ін.

Аналіз літератури дозволяє дійти висновку, що сформувалася система застосування методів моделювання в громадському та науково-технічному процесі діяльності людей, у тому числі і спорті. Підтвердженням цього є різні підходи багатьох фахівців до визначення самого поняття «модель». Тільки в енциклопедичному словнику подано 7 визначень моделі [5]:

Модель (франц. *modele*, від лат. *modulus* – міра, зразок):

- 1) зразок (еталон, стандарт) для масового виготовлення якогось виробу або конструкції; тип, марка виробу;
- 2) виріб (з легкооброблюваного матеріалу), з якого знімається відбиток для відтворення (напр., за допомогою лиття) в ін. матеріалі (лекала, шаблони, плазми);



- 3) натурник для художника або зображувані предмети природи;
- 4) пристрій, що відтворює, імітує будову і дію будь-якого іншого («модельованого») пристрою в науковому виробництві (при випробуваннях або в спорті);
- 5) у широкому сенсі – будь-який зразок (аналог) уявний чи умовний: зображення, опис, схема, креслення, графік, план, карта і т.ін.) якого-небудь об'єкта, процесу або явища («оригіналу даної моделі»), що використовується в ролі його «замінювача, представника»;
- 6) у математиці й логіці М., якої небудь системи називають будь-яку сукупність (абстрактних) об'єктів, властивостей, відносини між якими задовольняють даним аксіомам;
- 7) М. у мові – абстрактне поняття еталона або зразка якої-небудь системи (фонологіч., граматич. т.ін.), уявлення про загальні характеристики будь-якого мовного явища, загальна схема опису системи мови або якоїсь її підсистеми.

У теорії спорту є декілька визначень терміна «модель», кожне з яких в тій чи іншій мірі відображає сутність застосування моделювання в управлінні підготовкою спортсменів.

В. М. Платонов [25] під «моделлю» розуміє будь-який зразок (уявний чи умовний) того чи іншого об'єкту, процесу або явища.

В. Б. Коренберг [12] називає «моделлю» матеріальне, процесуальне або інформаційно-схематичне відображення певного явища або процесу, яке називається оригіналом чи моделюючим об'єктом. Модель повинна адекватно (правильно) відображати не все, а тільки істотні для розробників моделей сторони і функції оригіналу.

У зв'язку з цим варто говорити про вивчення рівня підготовленості спортсменів або її реалізації в процесі змагальної діяльності. Тоді під моделлю можна розуміти певну структуру, що складається з різних показників і відображає результат спортивної або іншої діяльності людини [13].

Структуру кожної моделі складають модельні характеристики та модельні показники.

Модельні характеристики розглядаються як ідеальні характеристики стану спортсмена, за яких він може показати рекордні результати [29], або, як тести, підвищення результатів у яких веде до збільшення змагальних досягнень [24, 100], або як окремі показники, які входять до складу моделі [21, 30].

Модельні показники знаходяться у супідрядності до модельних характеристик. За ними визначається оцінка рівня підготовленості, змагальної діяльності спортсменів, тобто модельні показники відображають кількісну та якісну міру оцінки певної рухової специфічної діяльності спортсмена, а також його морфофункціонального стану [13, 36]. У теорії та практиці спорту моделі виконують різні функції [7, 8, 12, 20, 23, 34]:

1. Моделі використовуються як заміник об'єкта для того, щоб дослідження на моделі дозволили отримати нові відомості про сам об'єкт.
2. Моделі застосовуються для узагальнення емпіричного знання, досягнення закономірних зв'язків різноманітних процесів і явищ у сфері спорту.
3. Моделі впливають на переклад експериментально проведених наукових робіт у практичну сферу спорту.

Залежно від мети управління розрізняють базові, перспективні, теоретичні та математичні моделі [21, 28, 36].

Базові моделі розробляються з урахуванням досягнень певних показників на різних етапах тренувального процесу і носять переважно інформаційний характер.

Перспективні моделі будуються на підставі динаміки спортивних досягнень і з урахуванням закономірностей розвитку певного виду спорту.

Теоретичні моделі являють собою систему знань, яка описує і пояснює сукупність деяких сторін підготовленості спортсмена.

Математичні моделі базуються на результатах математичного аналізу (кореляційного, факторного, регресивного, дисперсійного) і являють собою графіки, рівняння, алгоритми і т. ін.

Всі чотири види моделей застосовуються у спорті з метою вивчення закономірностей процесу підготовки спортсменів, прогнозування спортивних результатів, побудови самого тренувального процесу, аналізу та узагальнення результатів спортивної науки, розробки і впровадження в практику нових технологій підготовки спортсменів. У той же час, з усіх типів моделей для управління підготовкою спортсменів найчастіше застосовуються базові моделі. Базова модель включає в себе показники змагальної діяльності, фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а також морфологічні показники і функціональні особливості спортсмена. Ці модельні показники характеризують спортсмена за трьома рівнями (табл. 16.1). Найбільш значущим є рівень змагальної моделі, в супідрядності якому знаходяться рівні моделей майстерності і спортивних можливостей.

Розглянуті вище поняття стосуються термінів «модель», «модельні характеристики», «модельні показники», які застосовуються у процесі безпосередньої підготовки спортсменів. У той же час більш широким поняттям є «моделювання», яке розглядається і як засіб наукового пізнання, і як метод управління процесом підготовки спортсменів.

*Таблиця 16.1*

**Блок-схема моделі спортсменів високої кваліфікації (В. В. Кузнєцов, А. А. Новіков, Б. Н. Шустін [16])**

<b>Рівень</b>	<b>Вид моделі</b>	<b>Модельні показники</b>
I	Змагальна модель	Найбільш характерні показники змагальної діяльності в конкретному виді спорту.
II	Модель майстерності	Спеціальна фізична підготовленість. Технічна підготовленість. Тактична підготовленість.
III	Модель спортивних можливостей	Морфологічні показники. Вік і спортивний стаж. Функціональні та психологічні особливості.

Моделювання, що застосовується в сучасних наукових дослідженнях, уперше було використане в математиці для доказу несуперечності геометрії Лобачевського щодо геометрії Евкліда [5].

Моделювання – інструмент пізнання закономірностей дійсності. Воно спирається на теорію відображення, діалектику, логіку пізнання, воно передбачає отримання нових знань про об'єкт, на основі вивчення моделі та реалізації її на практиці [32, 34, 35].

Моделювання передбачає побудову аналога модельованого об'єкта, який еквівалентний (рівнозначний) цьому об'єкту за відібраними для відображення його сторонами або функціями [5, 12, 32].

Моделювання як науковий метод задовольняє всім основним вимогам відображення, серед яких первинність відображаючого стосовно відображуваного, їх взаємодія, збереження у змінній та переробленій формі істотних ознак [7, 17].

Таким чином, перераховані поняття моделювання розглядаються, насамперед, як інструмент наукового пізнання. Підтвердженням цього є й енциклопедичне трактування: «Поняття моделювання є гносеологічної категорією, що характеризує один з важливих шляхів пізнання. Можливість моделювання, тобто перенесення результатів, отриманих у ході дослідження побудованої моделі на оригінал, основана на тому, що модель у певному сенсі відображає (відтворює, моделює) кількісні його риси, при цьому таке відображення (і пов'язана з ним ідея подібності) ґрунтується на точних поняттях ізоформізму або гомоморфізму (або їх узагальненнях) між досліджуваним об'єктом і деяким іншим об'єктом – «оригіналом» і часто здійснюється шляхом попереднього дослідження (теоретичного або експериментального) того й іншого. Тому для успішного моделювання, корисна наявність уже сформованих теорій досліджуваних явищ або хоча б задовільно обґрунтованих теорій і гіпотез, що вказують на гранично допустимі при побудові моделей спрощення. Результативність моделювання значно зростає, якщо у процесі побудови моделі і перенесення результатів з моделі на оригінал можна скористатися деякою теорією, яка уточнює пов'язану з використовуваною процедурою моделювання ідею подібності» [5, 12, 18].

Крім наукового пізнання, іншим не менш важливим завданням моделювання є науково обґрунтований метод організації процесу підготовки спортсменів. У першу чергу це пов'язано з використанням моделей для визначення різних характеристик спортивного тренування і раціоналізації способів побудови їх структурних частин [22, 28].

Моделювання служить основою прогнозування спортивних результатів [21, 23, 29], а також розробок програм підготовки та контролю за реалізацією потенційних резервів організму [7, 10].

У цілому найбільш лаконічно сформулював основні вимоги до моделювання В. В. Петровський [22], який вказує, що в процесі моделювання необхідно:

- вивчити питання, для вирішення яких можуть бути використані моделі, визначити шляхи їх застосування і можливі обмеження;
- визначити ступінь деталізації моделі, тобто кількість параметрів, що включаються в модель, характер зв'язку між окремими параметрами, види основних впливів на систему;
- з'ясувати тривалість часу моделювання, який має бути достатнім для того, щоб встигли виявитися характерні ознаки певного явища.

Таким чином, моделювання розглядається, з одного боку, як інструмент і метод наукового пізнання дійсності, а з іншого – як засіб і спосіб управління підготовкою спортсменів. Складовими частинами процесу моделювання є моделі, модельні характеристики, модельні показники.

## **2. Моделювання в процесі підготовки спортсменів**

У теорії та практиці спорту моделювання розглядається як один з науково

обґрунтованих методичних підходів до вирішення проблем теоретичного та практичного характеру.

Науковою основою моделювання є системний підхід, який передбачає всебічне вивчення об'єкта дослідження, що дозволяє враховувати розмаїття факторів, які визначають спортивний успіх. При цьому організм спортсмена розглядається як система систем, ефективність діяльності якої оцінюється мірою корисного адаптивного результату [12, 20, 31].

У процесі підготовки спортсменів використовуються найрізноманітніші моделі, які належать до двох великих груп. Перша представлена моделями змагальної діяльності; моделями, які характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; морфофункціональними моделями, що відображають морфологічні особливості організму спортсмена і його функціональні можливості. Другу групу утворюють моделі структурних утворень тренувального процесу: моделі, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності та підготовленості в багаторічному плані, а також у межах тренувального року і макроциклу; моделі великих структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); моделі тренувальних етапів, мезо- та мікроциклів; моделі окремих тренувальних занять та їх частин; моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів [22, 24, 32, 33].

На підставі моделей першої групи В. В. Кузнєцовим, А. А. Новіковим, Б. Н. Шустіним [15] розроблена базова модель спортсмена високої кваліфікації. Що стосується другої групи моделей, то на сьогодні практично визначено шляхи побудови тренувального процесу на основі модельно-цільового підходу, який розглядається як побудова (моделювання) підготовчої та змагальної діяльності спортсмена таким чином, щоб прогнозовані параметри майбутньої цільової змагальної діяльності, що перевершують колишні й адекватні новому більш високому спортивному результату та їх системне моделювання у підготовці були, головним чином, орієнтовним та ідейно спрямованим фактором у стратегії і тактиці побудови й реалізації індивідуальних тренувально-змагальних програм досягнення мети [6, 19, 35].

У більш вузькому сенсі поняття модельно-цільового підходу можна було б охарактеризувати як поетапну побудову моделі підготовки спортсмена, починаючи з вихідних показників змагальної діяльності з подальшою зміною мети і завдань підготовки в бік збільшення спортивних результатів.

Побудова спортивного тренування на основі модельно-цільового підходу здійснюється за двома взаємопов'язаними частинами: проектувальної та практичної [19, 28, 33]. Проектувальна частина складається з таких операцій: моделювання цільової змагальної діяльності; моделювання необхідних для цільового результату зрушень у підготовленості спортсмена (включаючи проектування морфофункціональних змін, що забезпечують досягнення прогнозованого спортивно-технічного результату); моделювання змісту і структури тренувального процесу (у тому числі засобів, методів і динаміки навантажень).

Практична частина передбачає використання модельно-цільових вправ; дотримання структури тренувального процесу в системі змагань, які запрограмовані в першій частині; співвідношення процедур контролю та корекції процесу реалізації спроектованої підготовчо-змагальної діяльності.

Системна єдність цих операцій забезпечує розробку реалістичних індивідуальних

цільових підготовчо-змагальних програм діяльності спортсмена в майбутньому спортивному макроциклі, реалізація яких з високою ймовірністю дозволяє досягти запланованого кінцевого спортивного результату [20].

Процес застосування моделювання складається із розв'язання логічно послідовних завдань. По-перше, необхідно пов'язати застосовувані моделі з вимогами та умовами оперативного, поточного та етапного контролю й управління, побудови різних структурних утворень тренувального процесу. По-друге, важливо визначити ступінь деталізації моделі, тобто кількість параметрів, включених у модель, характер зв'язку між окремими параметрами. По-третє, необхідно також з'ясувати час дії застосовуваних моделей, межі їх використання, порядок уточнення, доопрацювання і заміни [7, 14, 23, 36].

Виконання цих завдань дозволяє більш цілеспрямовано керувати тренувальним процесом. Сутність управління полягає в тому, щоб змінити стан спортсмена як системи в бік більш якісного функціонування за допомогою певної програми впливів, яка постійно коригується відповідно до оцінки тренувального ефекту (рис. 16.1).

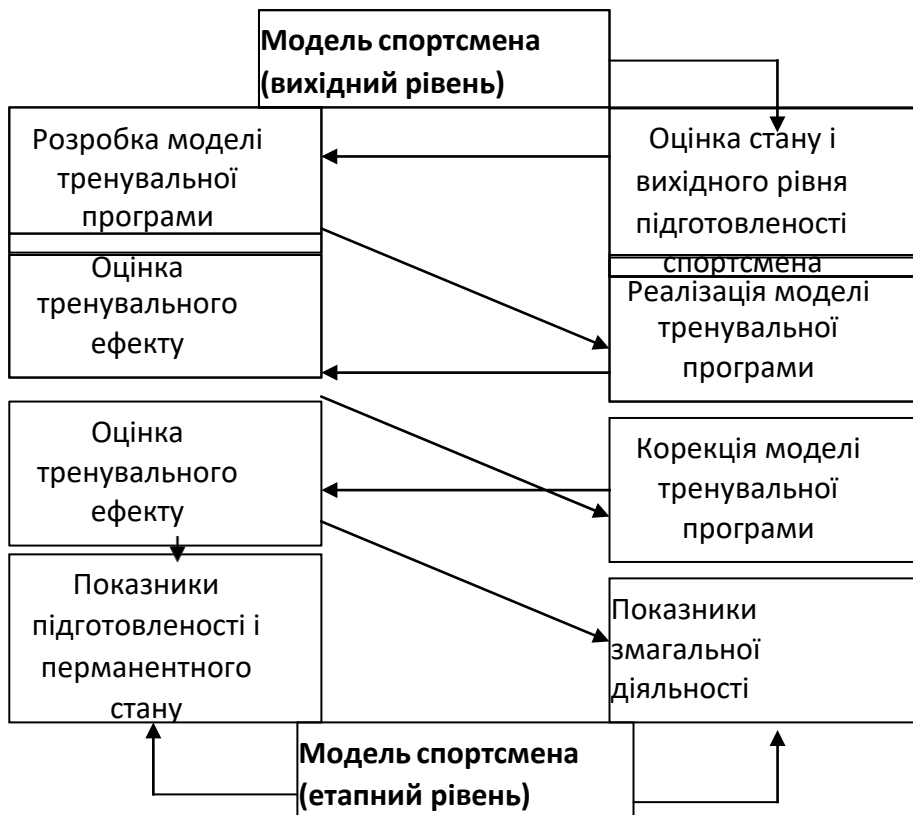


Рис. 16.1. Логічна схема застосування модельно-цільового підходу до управління тренувальним процесом.

Управління діяльністю спортсмена здійснюється за наявності у тренера наступної інформації: цільових вимог до зміни морфоструктур в організмі спортсмена і, як правило, досягнень у певних тестах; критеріїв (рівнів) технічної підготовленості спортсмена, за якими відбираються варіанти досягнення мети.

Залежно від способу використання інформації виділяють три відносно самостійних напрями, що відрізняються за формою і характером опису моделей:

словесне, графічне і логіко-математичне моделювання [32].

Словесне (логічне) моделювання являє собою побудову та опис моделей. Воно реально відображає процес на основі аналізу і логіки взаємозв'язку структури і функцій всіх елементів спортивного тренування.

Графічне моделювання ґрунтується на побудові та подальшому вивченні моделей в умовах процесу за допомогою малюнків, схем, графіків тощо.

Логіко-математичне моделювання являє собою розробку і опис структури, зв'язків і закономірностей функціонування системи спортивного тренування.

Застосування методів моделювання пов'язане з певними проблемами, вирішення яких в основному спрямоване на вибір критеріїв для класифікації моделей і їх цільового призначення. Отже, основні ознаки моделі, які використовуються в управлінні підготовкою спортсменів, поділяються: за складністю системи; за рівнем організації системи; за підходом до вивчення системи; за призначенням використання моделі.

Моделі, використовувані в практиці тренувальної та змагальної діяльності, В. М. Платонов [23, 24] поділяє на три рівні: узагальнювальні, групові та індивідуальні.

Узагальнювальні моделі відображають характеристику об'єкта чи процесу, виявлену на основі дослідження великої групи спортсменів певної статі, віку та кваліфікації, які займаються тим чи іншим видом спорту (модель структури річного макроциклу в спортивних іграх). Моделі цього рівня носять загально-орієнтовний характер і відображають найбільш загальні закономірності тренувальної та змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Групові моделі будуються на основі вивчення конкретної сукупності спортсменів (або команди), що відрізняються специфічними ознаками в рамках того чи іншого виду спорту. Найбільш характерним прикладом можуть бути моделі, що характеризують особливості змагальної діяльності воротарів, захисників, півзахисників і нападників у футболі.

Індивідуальні моделі розробляються для окремих спортсменів і спираються на дані тривалого дослідження й індивідуального прогнозування структури змагальної діяльності та підготовленості окремого спортсмена, його реакції на навантаження тощо. Викладений вище матеріал щодо застосування моделювання в процесі підготовки спортсменів дозволяє зробити такі висновки:

1. У теорії та практиці спорту моделювання широко поширилося як науково-практичний метод.
2. У процесі підготовки спортсменів використовуються найрізноманітніші моделі, які належать до двох великих груп: моделі змагальної діяльності, підготовленості, морфофункціональних особливостей і моделі структурних утворень.
3. На основі першої групи розроблена базова модель спортсмена високої кваліфікації, а з урахуванням моделей другої групи визначено шляхи побудови тренувального процесу на основі модельно-цільового підходу.
4. У тренувальній і змагальній діяльності спортсменів використовуються три рівні моделей: узагальнювальні, групові та індивідуальні.

### 3. Моделі змагальної діяльності

Моделі змагальної діяльності, досягнення яких пов'язане з виходом спортсмена на рівень заданого спортивного результату, є тим системно- утворювальним чинником, який визначає на окремому етапі структуру та зміст процесу підготовки спортивного вдосконалення [23, 28].

Модель змагальної діяльності є основною в структурі базової моделі спортсмена високої кваліфікації [15, 28, 35]. Вся система підготовки спортсмена спрямована на досягнення спортивного результату. Для його об'єктивної оцінки необхідно виділити найбільш суттєві характеристики виконання змагальних дій у конкретному виді спорту [24, 36]. У більшості командних ігрових видів спорту до складу моделі змагальної діяльності входять: обсяг атакуювальних і захисних дій, обсяг групових і командних взаємодій при атаці й обороні і т.ін. [4, 8, 13, 33].

Для оцінки змагальної діяльності в спортивних іграх використовуються узагальнювальні, групові та індивідуальні моделі [3, 4, 9, 10, 13, 24].

За допомогою узагальнювальних моделей аналізується змагальна діяльність команд різної кваліфікації, збірних і клубних команд, команд, які дотримуються певного стилю гри або використовують ту чи іншу тактичну систему.

Групові моделі застосовуються в командних ігрових видах спорту з метою визначення параметрів змагальної діяльності групи гравців, які виконують певні тактичні функції згідно зі сталими принципами ведення гри. Це група гравців або окремі ланки команди, наприклад, захисники, півзахисники, нападники (табл. 16.4).

Структуру моделі змагальної діяльності визначають модельні характеристики та модельні показники.

Як уже зазначалося, модельні показники знаходяться в супідрядності до модельних характеристик, які найбільшою мірою визначають рівень спортивних результатів.

Модельні характеристики включають дві сторони – якісну, яка відображає перелік найбільш специфічних для виду спорту характеристик і їх рангову значущість для ефективності змагальної діяльності, і кількісну, що містить цифрові значення рівня основних якостей, властивостей і здібностей [30].

Модельні показники позначають окремі значення модельних характеристик. Вони відображають кількісну та якісну міру модельних характеристик [13].

Варто зазначити, що деякими фахівцями модельні характеристики та модельні показники розглядаються як ідентичні поняття.

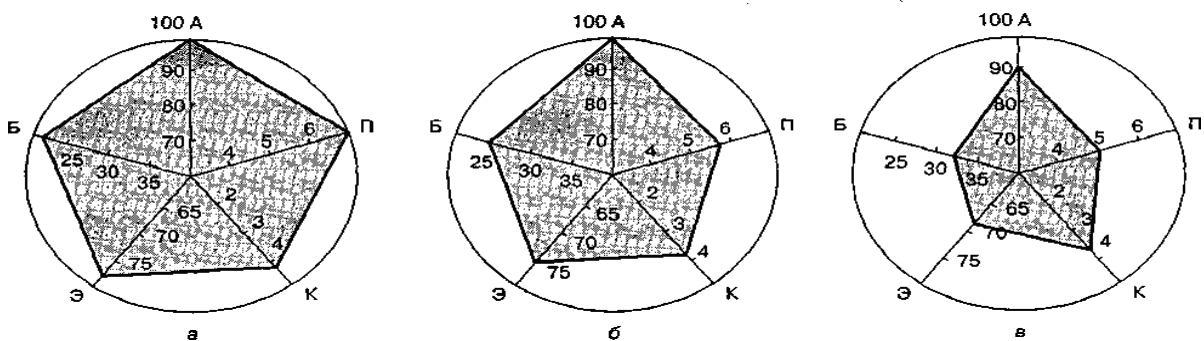


Рис. 16.2. Індивідуальні моделі змагальної діяльності найсильніших центральних нападників у футболі: а, б, в – спортсмени; А – активність (число дій за матч); П – щільність (число дій за 1 хв); К – якість (середній бал); Е – ефективність (відсоток); Б – брак (відсоток) (Є. С. Жаріков [9]).

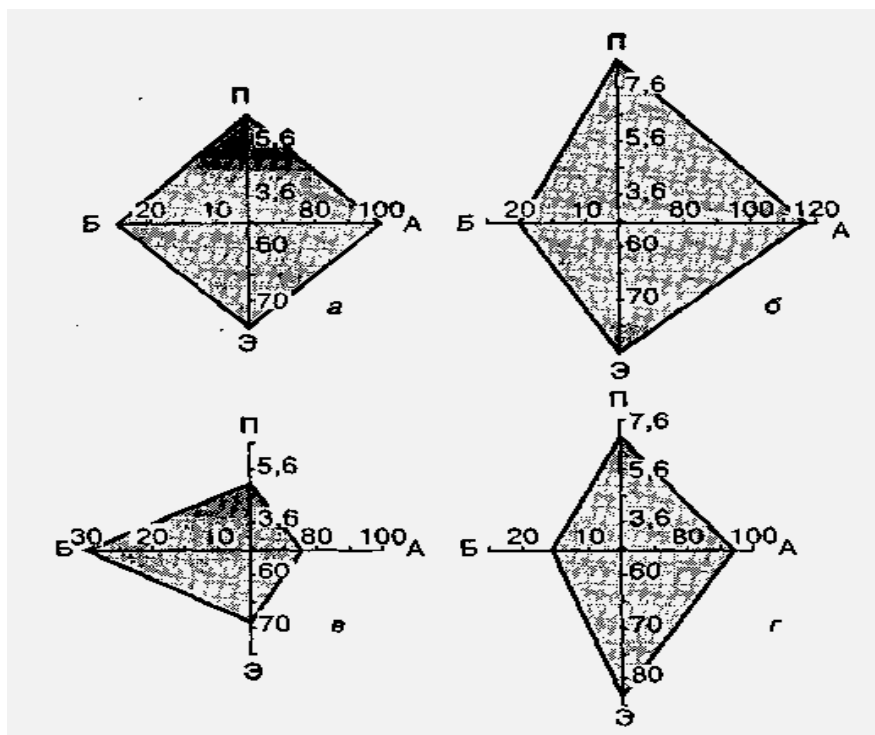


Рис. 16.3. Модель техніко-тактичних дій (ТТД) видатного футболіста (а) і її реалізація в іграх чемпіонату світу з футболу із збірними Швеції (б), Канади (в) та Чехословаччини (г): П – щільність ТТД (кількість ТТД за 1 хв); А – активність (загальна кількість ТТД за матч); Е – ефективність ТТД (відсоток дій, оцінюваних в 3, 4, 5 балів); Б – брак (відсоток дій, оцінюваних у 2, 1, 0 балів) (Є. С. Жаріков [9]).

Незважаючи на те що в багатьох видах спорту модельні характеристики широко застосовуються для оцінки та аналізу змагальної діяльності, фахівцями досі не вироблено єдиної думки щодо методики визначення критеріїв модельних характеристик, які мали б коректне статистичне обґрунтування.

Таблиця 16.6

**Модельні характеристики змагальної діяльності воротарів у гандболі (В. В. Федотова [30])**

Параметри	Модельні значення
Частота голевих передач	0,03-0,05
Частота втрат при введенні м'яча в гру	0,01-0,02
Загальна успішність відображення кидків (%) в тому числі:	39-42
- з відстані більше 9 м від воріт	
- з відстані 7 - 9 м від воріт	55-58
- ближніх з центральної зони	52-55
- ближніх з крайніх зон	25-28
- штрафних	45-48
	30-33
Корисність гри в балах за 1 хв участі в грі	+0,01 - +0,03

**4. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності**

Методологія побудови модельних характеристик протягом останніх 30-ти років розроблялася вченими різного профілю, що дозволило систематизувати їх відповідно до груп видів спорту, з опорою на ієрархічну структуру базової моделі [4, 5, 8, 14, 35].

Що стосується командних ігрових видів спорту, то проблемою розробки



модельних характеристик для різних видів спорту займалося досить багато фахівців [9, 10, 13, 14, 30, 33].

Однак аналіз матеріалів, узагальнених у таблицях і рисунках, свідчить про те, що відсутній єдиний підхід як до назв моделей, так і до оцінки кількісних і якісних показників, тому на сьогодні залишається актуальною проблема певного методологічного підходу до побудови модельних характеристик змагальної діяльності в спортивних іграх.

У цьому зв'язку доцільним бачиться такий алгоритм вирішення проблеми:

- 1) аналіз методологічних підходів до розробки модельних характеристик змагальної діяльності в різних видах спорту;
- 2) особливості побудови модельних характеристик змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту;
- 3) можливі шляхи вирішення проблеми розробки модельних характеристик змагальної діяльності в окремому виді спорту.

У методології побудови модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості спортсменів В. М. Платонов [24] виділяє три різних підходи. Перший з них пов'язаний з простим усередненням даних провідних спортсменів із зазначенням індивідуальних відмінностей для діапазонів можливих коливань.

Другий підхід оснований на вивченні значної сукупності спортсменів різної кваліфікації, встановленні залежності між рівнем спортивної майстерності та динамікою змін того чи іншого показника.

Третій підхід передбачає отримання жорстких кількісних параметрів, що реєструються в окремих видатних спортсменів. Максимальні показники, зареєстровані в тому чи іншому випробуванні або змаганні позначаються як модельні характеристики.

Б. М. Шустін [35] рекомендує у розробці модельних характеристик змагальної діяльності та підготовленості виражати їх кількісно, конкретизувати стосовно не тільки виду спорту і його окремої дисципліни, але й до конкретного спортсмена. Заслужує на увагу методологічний підхід до визначення кількісних показників модельних характеристик, запропонований О. В. Федотовою (табл. 16.7).

Одним з варіантів застосування моделювання в спорті, в т.ч. й у побудові модельних характеристик, є підхід, оснований на застосуванні кореляційного і факторного аналізу, на побудові регресивних моделей тощо. [32]

Модельні характеристики, розроблені на основі статистичного моделювання, тісно пов'язані з прогнозуванням результатів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. За допомогою статистичного моделювання визначається взаємозв'язок між моделями підготовленості та змагальної діяльності, а також вивчення впливу різних факторів на спортивний результат.

Отже, модельні характеристики повинні, з одного боку, бути уніфікованими для певного етапу розвитку виду спорту, а з іншого – відповідати динаміці й тенденціям змін як самого процесу підготовки спортсменів, так і спортивних результатів.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє виділити три напрями серед методологічних аспектів побудови модельних характеристик змагальної діяльності та змагальної моделі в командних ігрових видах спорту.

Перший з них за основу бере показники кількості та якості виконання ігрових прийомів і, як правило, аналізує усереднені показники або діапазони значень [30].

Другий напрямок пов'язаний зі встановленням певних типів модельних характеристик; зокрема В. М. Шамардін [33] індивідуальні та командні модельні характеристики у футболі класифікує як еталонні, усереднені й мінімальні моделі; Є. С. Жаріков [9] поділяє моделі на усереднені, максимальні й мінімальні; автор цієї книги розробив етапні, перспективні та еталонні модельні характеристики для футболістів високої кваліфікації.

При третьому напрямі модельні характеристики складаються не на основі безпосередніх технічних прийомів, тактичних ходів, техніко-тактичних взаємодій, а на визначенні специфічних показників (коефіцієнтів, індексів тощо). Такі показники обчислюються за формулами і характеризують інтегральну оцінку вияву спортивної майстерності в процесі змагальної діяльності [1, 3, 13].

Подібний підхід дозволяє не тільки враховувати кількісні показники та їх якісне значення спеціальних дій, а й умови, в яких вони виконуються (координаційна, психологічна складність тощо).

### **3. Моделювання тренувальних занять спортсменів**

У спортивному тренуванні використовуються найрізноманітніші моделі, які належать до двох великих груп (табл. 16.8).

Перша група моделей певною мірою, розглянута у першій частині цієї глави. Що стосується моделей другої групи, то, виходячи з основної мети глави, актуальним є розгляд моделей тренувальних вправ і їх комплексів.

Моделювання тренувальних занять спортсменів передбачає таку побудову занять, за якої кожна вправа виконується, з одного боку, з урахуванням регламентації всіх її компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності тощо), а з іншого – на підставі логічного взаємозв'язку всіх вправ, які входять в певне тренувальне заняття.

Моделювання тренувальних занять може ґрунтуватися на двох блоках – організаційному та методичному (Рис. 16.4).

До організаційного блоку входять всі складові частини тренувального заняття – підготовча, основна і заключна. Складовими методичного блоку є види тренувальної роботи – загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична, ігрова та змагальна підготовка. При цьому методичний блок моделі тренувального заняття знаходиться в супідрядності до організаційного блоку. Для кожної частини тренувального заняття необхідна розробка окремих модельних тренувальних завдань. Для підготовчої частини – це будуть комплекси розминки, для основної – навчальні та тренувальні завдання, для заключної частини – комплекси відновлювального характеру.

Варто уточнити, що під час розробки комплексів розминки та заключної частини заняття, а також тренувальних завдань необхідно виходити перш за все, зі спрямованості тренувального навантаження, а також завдань, які розв'язуються в основній частині заняття.

### **4. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття**

Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття (розминки) розробляються з урахуванням таких положень:

- спрямованості й величини тренувального навантаження в основній частині заняття;

- поступового зростання інтенсивності вправи;
- взаємозв'язку вправ загально-розвивального та спеціально-розвивального характеру;
- тривалості розминки;
- спрямованості й тривалості попереднього тренувального заняття;
- особливостей ігрової спеціалізації (амплуа гравця).

Слід також зазначити, що незалежно від тривалості розминки, вправи аеробного характеру повинні займати не менше 12 хвилин. Причому перші 8-10 хвилин розминки – обов'язково.

У цілому, модельні комплекси підготовчої частини тренувального заняття (розминки) можуть бути складені за такою схемою:

- назва комплексу (код);
- номер вправи;
- назва і зміст вправи;
- тривалість вправи;
- інтенсивність вправи;
- ЧСС (на початку і в кінці вправи);
- КВН (коефіцієнт величини навантаження).

#### **Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття**

Модельне тренувальне завдання (МТЗ) розглядається як досягнення певної мети за допомогою вправ, які регламентуються часовими, просторовими, фізіологічними й біомеханічними параметрами. Основним критерієм МТЗ є його спрямованість як у педагогічному, так і у фізіологічному аспектах. У зв'язку з цим МТЗ можуть класифікуватися з трьох позицій:

- а. залежно від структури тренувального заняття, тобто тією його частини, для якої повинні бути розроблені МТЗ;
- б. з урахуванням педагогічних завдань у тренувальному занятті, а саме: вдосконалення техніко-тактичної майстерності та освоєння нового матеріалу;
- с. з урахуванням розвитку і вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості.

Якщо виходити із загальноприйнятої структури тренувального заняття, то для підготовчої частини необхідні модельні тренувальні завдання у вигляді комплексів розминки (див. 16.9), для заключної частини - комплекси вправ для оперативного відновлення фізичної працездатності. Набагато складнішою є проблема розробки МТЗ для основної частини тренувального заняття. Це пов'язано з тим, що в основній частині заняття, по-перше, вирішуються основні завдання тренування – освоїти, удосконалювати, розвивати тощо; по-друге, необхідний облік тренувального навантаження з точки зору його спрямованості й величини.

З огляду на це, модель основної частини тренувального заняття складається з трьох блоків – навчальних програм, тренувальних програм, а також власне модельних тренувальних завдань.

#### **Алгоритмізовані навчальні програми**

Модельні тренувальні завдання у вигляді навчальних програм необхідні для

освоєння нових прийомів техніки або тактики гри. Безумовно, коли йдеться про спортсменів високої кваліфікації, то, як правило, всі вони володіють основними прийомами техніки гри.

Разом з тим завжди є ігрові прийоми, якими не володіють ті чи інші футболісти. Наприклад, фінт «вертушка» або «коронний» фінт якогось відомого футболіста. Чому б його не освоїти гравцям вашої команди? У цьому випадку ефективними є алгоритмізовані навчальні програми (табл. 16.10).

Завдання, які ставить тренер на кожному етапі освоєння технічного прийому:

I етап. Ознайомити гравців зі значенням технічного прийому для гри, розповісти про його переваги і недоліки, показати взаємодії гравців, які часто виконують цей технічний прийом.

II етап. Розповісти (і показати) біомеханічну структуру виконання ТП: попередня фаза – підготовча фаза – робоча (основна, виконавча) фаза – завершальна фаза; простежити за правильним виконанням імітаційних рухів; звернути увагу на помилки, які допускають гравці під час виконання ТП; вимагати узгоджених дій від гравців під час виконання ТП; дібрати підвідні вправи і вправи, які сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні ТП. Протягом усього етапу необхідно дотримуватися дидактичних принципів: активності, свідомості, послідовності, наочності, поступовості, індивідуального підходу.

III етап. Дібрати вправи для варіативного виконання ТП і визначити просторово-часові параметри їх виконання; визначити необхідний обсяг (кількість повторень) і темп (інтенсивність) виконання вправ за умови дотримання послідовності й поступовості; визначити інтервали відпочинку між вправами. Вимагати, щоб при різних варіантах виконання ігрового прийому не змінювалися основи техніки.

IV етап. Дібрати ігрові вправи для вдосконалення ТП (квадрати, естафети, двобічні ігри тощо) та окреслити їх тривалість й інтенсивність; визначити рівень освоєння ТП, ефективність його виконання в процесі ігрової вправи; дати коригувальні загальні та індивідуальні вказівки щодо більш чіткого виконання ТП в ігрових умовах.

### **Модельні тренувальні завдання**

Модельні тренувальні завдання (МТЗ) відрізняються від тренувальних програм, як метою, так і змістом. Насамперед це зумовлено завданнями, які розв'язуються на тренувальному занятті. Так, якщо кожна тренувальна програма спрямована на вдосконалення якої-небудь фізичної здібності, наприклад, витривалості, то за допомогою МТЗ можна розв'язати комплексне завдання з підготовки спортсменів, тобто вдосконалювати одночасно декілька фізичних здібностей або комплексно поліпшувати фізичну та техніко-тактичну підготовку.

Тренувальне завдання (перший «блок» у структурі тренувального процесу) В. Г. Алабін, А. В. Алабін [2] розглядають як частину тренувального заняття, яка складається з однієї вправи або комплексу фізичних вправ, що виконуються для розв'язання певних педагогічних завдань тренувального процесу. Тренувальне завдання – це призначена для тренування фізична вправа з усіма можливими умовами її виконання, в тому числі, й з різного роду установками, сформованими у спортсмена, що дозволить розв'язати певне педагогічне завдання.

Отже, фахівцями з теорії та практики спорту протягом останніх десятиліть приділяється значна увага використанню тренувальних завдань у процесі підготовки

спортсменів. У той же час досить перспективним і ефективним є використання модельних тренувальних завдань у підготовці спортсменів, у тому числі і в командних ігрових видах спорту. З'ясуємо основні відмінності між тренувальним завданням (ТЗ) і модельним тренувальним завданням (МТЗ).

По-перше, ТЗ характеризує в цілому зміст вправ, тоді як МТЗ включає в себе не тільки зміст тренувальної роботи, а й її спрямованість згідно з основною метою тренувального навантаження (обсягу, інтенсивності, координаційної складності тощо).

По-друге, на відміну від ТЗ, яке спрямоване на розв'язання, як правило, одного вибіркового завдання, МТЗ вирішує це завдання комплексно. Наприклад, вдосконалення швидкісних здібностей спортсменів.

По-третє, головною особливістю МТЗ, на відміну від ТЗ, є чітко розписаний алгоритм виконання тренувальної роботи.

З огляду на вищесказане, модельне тренувальне завдання має відповідати таким вимогам:

- основній меті тренувального процесу;
- конкретному змісту рухової діяльності;
- обліку основних компонентів тренувального навантаження;
- суворій (алгоритмізованій) послідовності виконання тренувальної роботи.

Таким чином, *модельне тренувальне завдання* являє собою чітко регламентований зміст рухової діяльності спортсменів, передбачає контроль за компонентами тренувального навантаження і відповідає основній меті та спрямованості тренувального процесу.

### **Контрольні питання**

1. Дайте визначення таким поняттям: модель, модельні характеристики, модельні показники.
2. Як класифікуються моделі?
3. Яка структура моделі спортсмена високої кваліфікації?
4. У чому сутність модельно-цільового підходу?
5. Охарактеризуйте узагальнювальні, групові та індивідуальні моделі.
6. Які ви знаєте підходи до розробки модельних характеристик спортсменів?
7. Як здійснюється моделювання тренувальних занять?
8. Дайте визначення такому поняттю, як «модельне тренувальне завдання».
9. Яка структура модельного тренувального завдання?

### **Література:**

#### **Основна**

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
2. Нікітушкін В.Г. Організаційно-методичні засади підготовки спортивного резерву / В.Г. Нікітушкін, П.В. Кващук, В.Г. Бауер. М: Радянський спорт, 2005. 232 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1.

Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

6 Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

7 Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

8 Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Лекція 12. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів

### План

1. Мета, об'єкт і види контролю.
2. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів
3. Контроль і корекція змагальної діяльності
4. Контроль і корекція тренувальних і змагальних навантажень

#### 1. Мета, об'єкт і види контролю.

Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом та підвищувати рівень ефективності вирішення поставлених завдань при підготовці спортсменів.

**Метою контролю** є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей організму. Інформація, яка є результатом вирішення завдань контролю, реалізується в процесі прийняття управлінських рішень, які використовуються для оптимізації структури і змісту процесу підготовки, а також змагальної діяльності спортсменів.

**Об'єктом контролю** в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної тощо), можливості функціональних систем.

**Види контролю:** етапний, поточний, оперативний.

**Етапний контроль** дозволяє оцінити стан спортсмена, що є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена є результатом тривалої підготовки протягом ряду років, року, макроциклу, періоду або етапу.

**Поточний контроль** спрямований на оцінку поточних станів, які є наслідком навантажень серій занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

**Оперативний контроль** передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань.

Залежно від кількості завдань, показників, включених в програму обстежень, розрізняють поглиблений, вибірковий і локальний контроль.

**Поглиблений контроль** пов'язаний з використанням широкого кола показників, що дозволяють надати усесторонню оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально- тренувального процесу на попередньому етапі.

**Вибірковий контроль** передбачає оцінку групи показників, що дозволяють оцінити будь-яку із сторін підготовленості, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

**Локальний контроль** базується на використанні одного або декількох

показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем.

Поглиблений контроль зазвичай використовується в практиці оцінки етапного стану, вибіркового і локального – поточного і оперативного.

В залежності від використовуваних засобів і методів контроль може мати педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер.

В процесі **педагогічного** контролю оцінюється рівень техніко- тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу.

**Соціально-психологічний** пов'язаний з вивченням особливостей індивідуальності спортсменів, його психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату, умов тренувальної і змагальної діяльності.

**Медико-біологічний** передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження в тренувальній і змагальній діяльності.

Під **комплексним контролем** слід розуміти паралельне використання етапного, поточного і оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для усесторонньої оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

## **1. Вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів**

Показники, що використовуються в процесі етапного, поточного і оперативного контролю, повинні забезпечувати об'єктивну оцінку стану спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям контингенту обстежуваних, цілям і завданням конкретного виду контролю. **У комплексному контролі основними є соціально-психологічні і медико-біологічні показники.** Педагогічні показники характеризують рівень технічної і тактичної підготовленості, стабільність виступу в змаганнях, зміст навчально-тренувального процесу тощо. Соціально-психологічні показники

– умови навколишнього середовища, силу і рухливість нервових процесів спортсменів, їх здібність до засвоєння і переробки інформації, стан діяльності аналізаторів. Медико-біологічні – анатомо-морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні показники.

### **Показники, що використовуються у процесі контролю поділяються на:**

**Показники першої групи** характеризують відносно стабільні ознаки, що передаються генетично і мало змінюються в процесі тренування. Адекватні цим ознакам показники використовуються переважно в етапному контролі при вирішенні завдань відбору і орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки. До



стабільних ознак належать розміри тіла, кількість волокон різних видів в м'язах, тип нервової системи, швидкість рефлексів.

**Показники другої групи** характеризують технічну і тактичну підготовленість, рівень розвитку фізичних якостей, рухливість і економічність систем життєдіяльності організму спортсменів в різних умовах навчально- тренувального процесу і змагальної діяльності.

Стосовно умов кожного з видів контролю показники повинні відповідати наступним вимогам:

- **Відповідність специфіці виду спорту.** У видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (плавання, веслування, вело, лижний, ковзанярський спорт, біг на середні і довгі дистанції тощо) і з об'єктивно метрично вимірюваним результатом, використовуються показники, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної систем, обмінних процесів.

У швидкісно-силових видах спорту – показники, що характеризують стан нервово-м'язового апарату, центральної нервової системи, швидкісно- силових компонентів рухової функції.

У видах спорту, в яких спортивні досягнення більшою мірою обумовлені діяльністю аналізаторів, рухливістю нервових процесів, що забезпечують точність, відповідність рухів в часі і просторі (гімнастика, акробатика, фігурне катання, стрибки у воду, всі види спортивних ігор), в процесі контролю використовується комплекс показників, що характеризують точність відтворення часових, просторових і силових параметрів рухів, здібність до переробки інформації і швидкого прийняття рішень, рухливість в суглобах, координаційні здібності.

**Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям спортсменів.** При оцінці технічної майстерності спортсменів, які мають невисоку кваліфікацію, оцінюють різноманітність засвоєних рухових навиків, здібностей до засвоєння нових рухів. При оцінці продуктивності аеробних можливостей орієнтуються на показники потужності системи аеробного енергозабезпечення. При обстеженні дорослих спортсменів високого класу на перший план висувуються інші показники: при оцінці технічної майстерності характеристики, що дозволяють визначити здібність спортсмена до прояву раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, стійкість техніки до збиваючих чинників, її варіативність тощо; при оцінці продуктивності аеробної системи енергозабезпечення – економічність, рухливість і стійкість. На подальших етапах підготовки першочергового значення набуває вміння спортсмена реалізувати руховий потенціал в конкретній ситуації.

**Відповідність спрямованості тренувального процесу.** Найбільш інформативними в процесі контролю є показники, що відповідають специфіці тренувальних навантажень. Основними критеріями, що визначають можливість включення тих або інших показників в програму контролю, є їх інформативність і надійність.

**Інформативність** показника визначається тим, наскільки точно він відповідає оцінюваній якості або властивості. Існує два основні шляхи підбору показників по критерію інформативності. Перший припускає вибір показників на основі знання чинників, що визначають рівень прояву даної властивості або якості; може бути далеко не завжди реалізований через недостатньо вивчену сукупність чинників. Другий шлях заснований на знаходженні статистично значущих зв'язків між показником і критерієм, що має достатнє наукове обґрунтування. Якщо зв'язок між будь-яким показником і критерієм є постійним і сильним, є підстави розглядати цей показник як інформативний.

**Надійність** показників визначається відповідністю результатів їх використання реальним змінам в рівні якості або властивості в умовах кожного з видів контролю, а також стабільністю результатів при багаторазовому використанні показників в одних і тих самих умовах.

## **2. Контроль і корекція змагальної діяльності**

Контроль змагальної діяльності базується на зіставленні спортивних результатів із запланованими або вже продемонстрованими раніше і спрямований на виявлення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена з метою їх подальшого вдосконалення.

В процесі контролю реєструється загальне число і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; визначається стабільність, варіативність спортивної техніки і тактики; вивчається реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, включаючи протікання психічних процесів.

У видах спорту з метрично вимірюваним спортивним результатом (легка атлетика, плавання, вело, ковзанярський, лижний спорт тощо) при оцінці змагальної діяльності реєструється час реакції на старті, час досягнення і тривалість утримання максимальної швидкості, рівень максимальної швидкості, швидкість на окремих ділянках дистанції, характер тактичної поведінки, ефективність фінішування, довжину і частоту кроків, гребків.

У видах спорту, в яких спортивний результат вимірюється в умовних одиницях (бали, очки), що присуджуються за виконання обумовленої програми змагань (художня і спортивна гімнастика, акробатика, стрибки у воду, фігурне катання), контроль змагальної діяльності пов'язаний з оцінкою точності, виразності, артистичності рухів.

У видах спорту, в яких спортивний результат визначається за кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях за виконання дій у варіативних ситуаціях (футбол, хокей, баскетбол, гандбол, боротьба, бокс, фехтування тощо) враховується активність і результативність техніко-тактичних дій окремих гравців, ланок, команд в цілому. Активність оцінюється за загальною кількістю виконаних техніко-тактичних дій. Результативність визначається шляхом відсоткового відношення успішно і невдало виконаних дій.

#### **4.Контроль і корекція тренувальних і змагальних навантажень**

Контроль тренувальних і змагальних навантажень може бути здійснений на двох рівнях. Перший рівень пов'язаний з отриманням загальної інформації про тренувальні і змагальні навантаження і передбачає реєстрацію і оцінку наступних основних показників: сумарного обсягу роботи, кількості тренувальних днів, тренувальних занять, кількості змагальних днів.

Другий рівень передбачає детальну характеристику навантажень, що вимагає введення ряду показників, а також великої кількості специфічних параметрів, характерних для конкретного виду спорту.

**Контроль тренувальних навантажень.** Використовуються показники, що відображають величину навантажень в різних структурних утвореннях тренувального процесу (етапи, мікроцикли, заняття); їх координаційну складність, спрямованість на вдосконалення сторін підготовленості, розвиток якостей і здібностей. Зокрема, при контролі навантажень, спрямованих на розвиток фізичних якостей, визначається обсяг роботи, спрямованої на розвиток: швидкісних, швидкісний-силових, силових якостей, витривалості при анаеробній роботі, змішаній і аеробній, рухливості в суглобах, координаційних здібностей.

**Контроль змагальних навантажень.** Використовуються кількісні показники і співвідношення змагань різних видів (підготовчих, контрольних, підвідних тощо), загальна кількість стартів (ігор, сутичок, поєдинків) і їх максимальна кількість в окремих змаганнях, в окремих днях, кількість зустрічей з рівними і сильнішими суперниками.

#### **Контрольні запитання.**

1. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
2. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
3. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
4. Які основні завдання поточного контролю?
5. В чому полягає мета і сутність оперативного контролю?
6. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
7. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?

#### **Література:**

##### **Основна**

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
2. Нікітушкін В.Г. Організаційно-методичні засади підготовки спортивного резерву / В.Г. Нікітушкін, П.В. Квашук, В.Г. Бауер. М: Радянський спорт, 2005. 232 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

9 Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

10 Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

11 Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## **Лекція 13. Система змагань юних спортсменів**

### **План**

1. Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів
2. Структура змагань різних вікових груп
3. Документи, що регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів
4. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку
5. Юнацькі Олімпійські ігри

### **1. Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів**

Змагання мають виключно важливе значення для всіх спортсменів. Без участі в них немає спорту, немає виховання спортсмена. Змагання є кульмінацією тренувального процесу, не лише синтезує результати спортивного тренування, але й надає можливість об'єктивно оцінювати її ефективність.

Сучасна змагальна діяльність дуже інтенсивна. Так, наприклад, найсильніші бігуни на середні дистанції стартують на змаганнях протягом року 50-60 раз, плавці – 120-140, велосипедисти-трековики – 160-180 раз і більше. Дуже значний обсяг спортивної діяльності сильніших спортсменів обумовлений не лише необхідністю успішного виступу на змаганнях. Змагання використовуються і в якості дієвого засобу для стимуляції адаптаційних реакцій організму спортсмена. Вони є складовою частиною інтегральної підготовки, даючи можливість об'єднати техніко-тактичну, фізичну, психологічну підготовку в єдину систему, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. Лише в процесі змагань спортсмени можуть досягти рівня максимально можливого функціонального напруження організму і виконувати такі навантаження, які в процесі тренувальних занять є непосильними.

Змагання – важлива складова частина спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат. Вони включаються в план заходів спортивної школи і сприяють вирішенню таких задач, як:

- виховання підростаючого покоління в дусі вимог морального кодексу будівника сучасного суспільства;
- зміцнення здоров'я, загартовування, вдосконалення функцій організму, розвиток життєво важливих фізичних якостей і навиків;
- залучення учнів до регулярних занять спортом;
- широкий розвиток окремих видів спорту в загальноосвітніх школах, навчальних закладах системи професійно-технічної освіти і за місцем проживання;
- створення інтересу до занять спортом;
- ріст досягнень юних спортсменів;

- пропаганда і популяризація спорту:

2.

## Структура змагань різних вікових груп

В сучасній системі фізичного виховання сформувалась чітка система спортивних змагань. Всі масштабні спортивні змагання можна розподілити на три групи:

- 1) змагання типу спартакіади, юнацьких спортивних ігор та ін.;
- 2) щорічні змагання на першість країни з видів спорту;
- 3) змагання всеукраїнського масштабу, присвячені видатним датам, а також на призи різних державних і суспільних організацій.

В залежності від цільового призначення поділяються на:

- 1) першості, в яких визначається чемпіон;
- 2) відбіркові змагання з метою визначення сильніших спортсменів для комплектування збірної команди;
- 3) контрольні змагання в ході навчально-тренувальних занять, ціль яких – педагогічний контроль за станом тренуваності і спортивними досягненнями тих, хто займається;
- 4) масові змагання;
- 5) показові змагання для популяризації різних видів спорту.

За формою організації розрізняють наступні види змагань:

- 1) закриті змагання в класі, школі, спортивному клубі, в яких беруть участь спортсмени даного колективу;
- 2) відкриті змагання, в котрих можуть брати участь команди, окремі спортсмени інших колективів, повноправно боротися за призові місця, медалі і т.д.;
- 3) товариські (матчеві) зустрічі змагання за попередньою домовленістю між командами класів, шкіл, колективів і т.д.;
- 4) заочні змагання між класами, школами, спортивними клубами і колективами фізичної культури в районі, місті, області і т.д.

За умовами заліку змагання можуть бути особистими і командними.

В залежності від масштабу змагання поділяються на районні, міські, обласні, всеукраїнські і т. д.,

В залежності від віку учасників – на дитячі, юнацькі, дорослі.

В нашій країні існує наступна система змагань за віковими групами:

1 група. Хлопці і дівчата 7-8, 9-10, 11-12, і 13-14 років, які займаються в спортивних секціях шкільних колективах фізкультури, в секціях і командах, сформованих за місцем проживання, в дитячо-юнацьких спортивних школах.

2 група. Юнаки і дівчата 15-16 і 17-18 років, які проходять систематичну підготовку в спортивних секціях колективів фізкультури, спортивних школах.

3 група. Молодь (юніори) 19-21 рік і 22-24 роки, котра вдосконалює майстерність в спортивних секціях, колективах фізкультури, школах вищої спортивної

майстерності, в відділеннях вищих і середніх навчальних закладів.

Ця вікова група виділяється в окремих видах спорту (боротьба, бокс, гребля, фехтування та ін.) для планомірного переходу спортсменів з групи юнаків (юніорів) в групу дорослих спортсменів.

4 група. Дорослі спортсмени.

### **3. Документи, що регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів**

В нашій країні склалась певна система планування і проведення спортивних змагань. Її основою є організаційна структура керівництва фізкультурним рухом і наукові основи сучасної школи спорту. Вона безперервно вдосконалюється з розвитком спортивної науки і практики, ростом масовості і майстерності спортсменів.

Ця система передбачає організацію змагань за територіальним і відомчим принципом. Територіальні змагання організовуються і проводяться комітетами з фізичної культури і спорту (починаючи від районних і міських та закінчуючи всеукраїнськими). В територіальних змаганнях приймають участь спортсмени колективів фізичної культури (спортивних клубів), районів, міст, областей, автономної республіки Крим, незалежно від їх належності до того чи іншого товариства чи відомства. Відомчі змагання проводяться добровільними спортивними товариствами, фізкультурними організаціями відомств і міністерств.

Районні і міські змагання школярів проводяться щорічно районними і міськими відділами освіти разом з комітетами з фізичної культури і спорту та іншими організаціями.

Обласні і республіканські змагання школярів плануються у відповідності з календарними планами міністерства освіти. В програми цих змагань включаються види спорту, які входять до програми обласних, а також фінальних Всеукраїнських змагань. З метою широкого залучення дітей і підлітків до спортивних змагань щорічно проводяться традиційні всеукраїнські змагання з ряду видів спорту (наприклад, з легкої атлетики, лижного спорту, хокею, футболу, шахів, і т.д.)

Усі спортивні змагання серед школярів проводяться в позанавчальний час, Положення про змагання, програми змагань, їх періодизація, кількість, вік учасників повинен відповідати діючим правилам змагань, нормам змагальних навантажень, затвердженим Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України. Всі учасники незалежно від масштабу змагань повинні пройти відповідну попередню спортивну підготовку і мати дозвіл лікаря на участь у них.

Оскільки спортивні змагання є невід'ємною частиною начально- тренувального процесу, їх характер і терміни проведення плануються заздалегідь.

Основними документами планування і проведення змагань є календарний план і положення про змагання.

Календарний план змагань складається організацією, відповідальною за їх проведення. Він заздалегідь затверджується і розсилається на місця.

Календарні плани змагань можуть бути перспективними і річними. Своєчасне отримання загального календарного плану дозволяє низовим організаціям вірно спланувати роботу, скласти свої календарні плани, успішно підготуватись до участі в змаганнях.

Календарний план змагань повинен бути стабільним і традиційним. Це дозволить тренерам і спортсменам протягом ряду років вдосконалювати навчально-тренувальний процес і досягати кращих результатів в період основних змагань.

В процесі планування і проведення змагань слід керуватися наступними методичними положеннями:

1. Змагальні навантаження є сильним подразником, виказуючи значну дію на юного спортсмена.

2. Участь у змаганнях пов'язана з великими енергетичними затратами, високим нервовим і фізичним напруженням.

3. Враховуючи дію змагальних навантажень на юних спортсменів, при їх плануванні необхідно особливо чітко притримуватися принципу поступовості.

4. При розробці індивідуальних планів підготовки слід приймати до уваги типологічні особливості юних спортсменів, рівень їх підготовленості і в залежності від цього планувати певні дати змагань в році.

5. Тривалість підготовки дітей для участі у змаганнях на початковому етапі занять спортом складають не менше одного року.

6. Дітям дозволяють виступати в змаганнях зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики, в швидкісно-силових видах легкої атлетики, баскетболі після 1-1,5 років спеціалізованих занять; в лижних перегонах, ковзанярському спорті, плаванні - 1,5- 2 років занять; в фігурному катанні на ковзанах, стрибках у воду – після 2-2,5 років занять.

7. Змагання повинні плануватися таким чином, щоб за своєю спрямованістю і ступеню труднощів вони відповідали задачам, поставленим перед спортсменом на даному етапі багаторічної спортивної підготовки.

8. Допускати юних спортсменів до участі в змаганнях доцільно лише в тих випадках, коли вони за рівнем своєї підготовленості здатні досягти певних спортивних результатів.

#### **4. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку**

В залежності від етапу багаторічного тренування роль змагальної підготовки суттєво змінюється. Так, на початкових етапах багаторічної підготовки плануються лише підготовчі і контрольні змагання. Змагання проводяться рідко, спеціальної



підготовки до них не ведеться. Основною метою змагань є контроль за ефективністю даного тренувального етапу, набуття змагального досвіду, підвищення емоційності навчально-тренувального процесу.

По мірі зростання кваліфікації юних спортсменів на подальших етапах багаторічної підготовки кількість змагань збільшується. В змагальну практику вводяться відбіркові і основні змагання, які відіграють велику роль на етапі спортивного вдосконалення.

В програмі дитячих і юнацьких змагань доцільно широко використовувати різні види багатоборств. Систему змагань з багатоборств необхідно постійно вдосконалювати. Зміст багатоборств повинен змінюватися в залежності від віку і підготовленості тих, хто займається і особливостей виду спорту.

Так, наприклад, зміст програми змагань з легкоатлетичного багатоборства різний для бігунів-спринтерів та бар'єристів, на середні і довгі дистанції, стрибунів, метальників. Слід проводити змагання і зі спеціалізованих багатоборств, які включають 2-3 види легкої атлетики і 2-5 контрольних вправ.

З підвищенням кваліфікації юних спортсменів програми багатоборства стають більш спеціалізованим, відповідними специфіці обраного виду спорту.

Положення про змагання є основним документом, який регламентує умови і порядок проведення змагань. Кожен розділ цього положення повинен бути старанно продуманим і чітко викладеним. Положення складається на основі календарного плану і правил змагань з даного виду спорту і розсилається організаціям, які приймають участь не пізніше ніж за місяць до проведення змагань.

Положення про змагання складається з наступних розділів: мета і завдання; місце і час проведення, учасники; керівництво підготовкою і проведенням змагань; програма і умови проведення змагань; порядок визначення переможців; нагородження переможців особистої та командної першості; термін та порядок подачі заявок; умови прийому учасників.

Зміст розділів положення про змагання залежить від виду і масштабу змагання.

При складанні положення про змагання особливе місце слід приділити розділам «Учасники змагань», «Програма і умови проведення змагань», «Порядок визначення переможця».

В розділі «Учасники змагань» чітко вказується, які організації, з яких груп допускаються до участі в даних змаганнях, подається кількісний склад команд, викладаються умови допуску окремих учасників за віком, кваліфікацією, відношенням до спортивного товариства, відомства, колективу, перераховуються документи, котрі представляються на кожного учасника.

В цьому розділі обговорюються умови допуску до змагань на особисту першість.

В розділі «Програма і умови проведення змагань» перераховуються всі види змагальної діяльності, включені в програму змагань за всіма віковими групами і для

всіх колективів, які приймають участь, а також розподіл всіх цих видів по днях.

У випадку великої кількості учасників слід передбачити групове жеребкування і вказати порядок розподілу учасників.

У розділі « Порядок визначення переможців» ясно і чітко вказується склад команди, число залікових учасників з окремих видів і умови підведення командних результатів.

Визначення переможців в командній першості може проводитися різними способами:

1) за найменшою сумою місць, зайнятих учасниками з усіх видів змагань;

2) за найбільшою сумою очок;

3) за найменшою сумою часу в тих видах спорту, де спортивний результат визначається цим показником, в цьому випадку додається час всіх учасників змагань. Переможець за всією програмою змагань визначається за сумою місць (очок), зайнятих командами в окремих видах змагань;

4) за таблицями результатів в окремих видах спорту. В цих випадках всі можливі результати змагань переведені в очки, а колектив-переможець визначається за найбільшою сумою всіх залікових учасників.

Організація спортивних змагань здійснюється згідно положення, яке знаходиться в офіційних документах Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України.

Так, Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України видає «Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку».

Норми навантажень розроблені на основі даних наукових досліджень і передового досвіду педагогів і тренерів з урахуванням віку і статі юних спортсменів. Цей документ є керівним для педагогів, тренерів, лікарів і обов'язковим для вдосконалення діючих правил проведення дитячих і юнацьких змагань з видів спорту і складання положень про них, а також для внесення необхідних коректив у навчальні програми секцій шкільного колективу фізичної культури і спортивних шкіл, в спортивну кваліфікацію.

Норми змагальних навантажень поширюються на всі фізкультурні організації, а також міністерства і відомства та їх органи на місцях, які проводять роботу з фізичного виховання молоді.

Норми навантажень рекомендуються комітетами фізичної культури і спорту, спортивним організаціям ДСТ і відомств, спортивним школам для використання їх в практичній роботі з регламентування змагань з 35 видів спорту.

Для різних вікових груп передбаченні відповідні вимоги і умови. Визначені ступені труднощів змагань, їх кількість, характер, масштаб, термін підготовки до них і тривалість відновлювального періоду, передбачені умови і вимоги до матеріального забезпечення змагань.

Застосування змагальних норм на практиці повинно здійснюватися при строгому дотриманні систематичного лікарського контролю і при попередньому проведенні навчально-тренувальної роботи з учнями, допущеними до змагань.

Важливе значення має визначення оптимальної кількості змагань для юних спортсменів, що дає можливість тренерам планомірно проводити підготовку учнів спортивної школи, не форсуючи її і забезпечити можливість демонстрації найвищих результатів на відповідальних змаганнях.

В тих видах спорту, де участь в змаганнях продовжується не довго і після них юний спортсмен відносно швидко відновлює сили, кількість змагань може бути більшою.

Значно рідше проводяться змагання у видах спорту, які вимагають прояву витривалості, більшої напруги протягом довгого часу. Кожний змагальний старт вимагає великих енергетичних затрат, нервового і психічного напруження юного спортсмена, після котрого необхідно відносно довше відновлення. Тому надмірно часті змагання і контрольні прикидки можуть негативно вплинути на стан підготовленості спортсмена.

Кількість змагань залежить і від індивідуальних особливостей юного спортсмена. При неналежній технічній підготовленості, довгому періоді відновлення організму, підвищеній нервовій збудженості кількість змагань повинна бути скороченою. І навпаки, при відмінній технічній підготовленості, швидкому відновленню, урівноваженій нервовій системі спортсмен може частіше брати участь у змаганнях.

В кожному виді спорту встановлюють приблизну кількість змагань в році, і ці дані слід внести в перспективний план. Доцільно збільшувати кількість змагань, які організовуються в середині школи, району.

Встановлюючи приблизну кількість змагань в році в тому чи іншому виді спорту слід враховувати вікові та індивідуальні особливості юних спортсменів, специфіку виду спорту. Змагання повинні проводитися регулярно, головним чином в школі, між класами, міськими районами, при цьому вони не повинні заважати тренувальному процесу.

Необхідно, щоб кожна школа мала свій річний календарний план спортивних змагань.

На початку етапу початкової спортивної спеціалізації кількість змагань в обраному виді спорту досягає 6-8, а до кінця – 10-12. На цьому етапі значна увага приділяється змаганням із загальної фізичної підготовленості, число яких складає 3-6 в річному циклі (в залежності від виду спорту).

На етапі поглибленого вдосконалення в підготовчому періоді тренувань юні спортсмени обов'язково приймають участь в змаганнях, котрі мають головним чином виховне і контрольне значення і не вимагають такої спеціальної підготовки, як в змагальному періоді.

Програма цих змагань включає перш за все вправи для підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. В змагальному періоді велику роль для підвищення тренуваності відіграють змагання, контрольні і тренувальні прикидки, тренувальні заняття з великими навантаженнями. Участь в звичайних змаганнях не вимагає особливих змін в режимі тренування спортсмена. Необхідно лише знизити обсяг тренувального навантаження і одночасно підвищити його інтенсивність, а в останній тиждень перед змаганнями надати спортсмену відпочинок протягом 1-2 днів перед ними.

Готуватися до відповідальних змагань слід більш ретельно. За 2-3 тижні перед ними потрібно значно знизити загальний обсяг роботи, виконуваний в змагальний період. В умовах довготривалих змагань слід застосовувати вправи, спрямовані на підтримку досягнутого рівня тренуваності спортсмена. З цією метою в програму тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, інколи таких, що дуже відрізняються від змагальних. Підтримці рівня тренуваності сприяють також мезоцикли з маятнікоподібною структурою, тобто така побудова тренування, коли мезоцикл складається з декількох почергових мікроциклів. В одному з них широко використовуються змагальні і близькі до них спеціально-підготовчі вправи, в другому – загальнопідготовчі і спеціальнопідготовчі, які значно відрізняються від змагальних.

На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань велике значення надається тактичній підготовці. Досягнутий уже рівень технічної майстерності, фізичної і психічної підготовленості дозволяє перейти до тактичної підготовки в її найбільшому приближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його відпрацювання і реалізація в змагальній діяльності обумовлені рівнем технічної майстерності юного спортсмена, розвитком його фізичних якостей, функціональними можливостями організму, психічною підготовленістю.

Важливе значення має спеціальна психічна підготовка юного спортсмена до змагань, котра передбачає отримання інформації про умови майбутніх змагань і основних суперників, про рівень підготовленості спортсмена і особливості його стану на даному етапі підготовки, визначення мети виступу, складання програми дій в майбутніх змаганнях, стимуляція вірних особистих і суспільних мотивів участі в змаганнях у відповідності з поставленою метою, виховання впевненості у вирішенні поставлених задач.

Безпосередньо спеціальна психічна підготовка в ході змагань юного спортсмена перед змагальним стартом: забезпечення готовності до прояву максимальних зусиль і волі в ході змагання у відповідності з раніше вибраним тактичним планом.

Ефективна підготовка до змагань пов'язана з концентруванням уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях, з відволіканням від сторонніх факторів. Тому тренер проводить цілеспрямовану клопітку роботу: разом з учнем старанно вивчають основних конкурентів, особливості їх техніки і тактики,

сильні і слабкі сторони; ознайомлює учня місцем змагань, умовами для розминки.

В результаті юний спортсмен виявляється добре підготовленим до тієї обстановки, в котрій йому доведеться змагатися. Він зможе сконцентрувати свої вміння не на зовнішніх факторах, а на регулюванні свого внутрішнього стану.

5.

### **Юнацькі Олімпійські ігри**

У Сінгапурі завершилися змагання перших в історії Юнацьких Олімпійських ігор. На старті вийшли 3 522 спортсмени (1 846 юнаків та 1 676 дівчат) віком від 14-18 років, які представляли 204 країни світу.

Протягом 12 днів юні атлети у 26 олімпійських видах спорту розіграли 201 комплект нагород.

Україну на престижних стартах представляли 55 юних олімпійців, які змагалися у 18 видах спорту та вибороли 35 медалей, з яких 10 золотих, 9 срібних та 16 бронзових.

Цілий ряд наших спортсменів привезли на Батьківщину відразу декілька нагород. Так, справжніми героями Юнацької Олімпіади стали гімнаст Олег Степко, на рахунок якого 2 золоті і 2 срібні медалі, дворазовим чемпіоном Ігор став плавець Андрій Говоров, а його колега по команді з плавання Дарина Зевіна "зібрала" повний комплект нагород різного гатунку. Колекцію з двох медалей з Сінгапуру забрали Анастасія Спас (сучасне п'ятиборство), Олександр Бондар (стрибки у воду), Анатолій Мельник (веслування на байдарках і каное), Ксенія Дарчук (дзюдо).

Водночас, окрім спортивної складової молоді атлети світу долучились до захоплюючих заходів культурно-освітньої програми, яка відрізняє Юнацькі Олімпіади від традиційних – "дорослих". Прагнучи об'єднати молодь навколо олімпійських принципів Вдосконалення, Дружби й Поваги та допомогти юним атлетам досягти успіху в спорті та в житті, Міжнародний Олімпійський Комітет спільно з Організаційним комітетом I ЮОІ розробив 7 цікавих форматів цієї програми, учасниками якої стали всі без винятку олімпійці.

#### **Контрольні питання.**

1. Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів.
2. Структура змагань різних вікових груп.
3. Які документи регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів.
4. Які основні завдання змагань для юних спортсменів?
5. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.

#### **Література:**

##### **Основна**

1. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
2. Матіцин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настольному тенісі/ Матіцин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
7. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Лекція 14. Мета і завдання виховної роботи з юними спортсменами

### План

- 1 . Особливості виховної роботи з юними спортсменами
- 2 . Основні методи виховання у спорті
- 3 . Мотивація юного спортсмена
- 4 . Виховання вольових якостей

#### **1. Особливості виховної роботи з юними спортсменами**

Виховна робота з юними спортсменами проводиться відповідно до прийнятих в педагогіці загальними принципами формування високоморальної, всебічно розвиненої особистості з непримиренним ставленням до порушень моральних норм: нечесності, несправедливості, зазнайству, грубості, споживчим настроям, недостойної поведінки в побуті, індивідуалізму і т. д. Однак для того щоб домогтися успіху в реалізації всього цього у виховній роботі потрібно обов'язково враховувати зумовлені специфікою спортивної діяльності особливості виховання в спорті.

Одна з головних таких особливостей — **великий вплив на спортсменів особистості тренера**. Підлітки зазвичай так сильно захоплюються спортом, що підпорядковують йому всі свої інтереси і устремління; повсякденні контакти тренера і спортсмена, спільність інтересів, спільні переживання успіхів і невдач — усе це формує особливо тісний зв'язок педагога і учня в спорті. Для багатьох спортсменів тренер стає тим еталоном, за яким вчать жити, мірками якого вимірюються всі достоїнства і недоліки. І добре коли цей еталон дійсно відповідає своєму високому призначенню. А якщо ні ... Ось чому люди, яким довірено виховання юних спортсменів повинні відповідати особливим вимогам.

Своєрідність і особлива складність виховної роботи зі спортсменами визначається **високою емоційністю спортивної діяльності**, постійною необхідністю долати труднощі, великою кількістю стресових ситуацій. У цих умовах потрібне особливо глибоке знання вихованців, ювелірне дотримання міри виховних впливів — трохи «не добрав», не отримав належного ефекту, перейшов грань — і можуть бути неприємності.

Істотний відбиток на виховну роботу в спорті накладає і нерідко **тривала відірваність спортсмена від батьків, найчастіше чільна роль у формуванні особистості саме спортивного колективу**. Все це вимагає від тренера особливого такту, щоб знайти такий спільний з батьками та шкільними педагогами підхід до виховання підлітка, який буде найбільш сприятливо впливати на формування особистості. Заняття спортом пов'язані з великими часовими витратами, найчастіше у хлопців залишається зовсім небагато часу для читання книг, перегляду кінофільмів, відвідування екскурсій, і для того щоб все це компенсувати, потрібна така організація

вільного часу, при якій би дозвілля мало найбільшу пізнавальну і виховну цінність. І тут необхідна постійна і творча робота тренерів, вихователів, всього персоналу спортивної школи.

## 2. Основні методи виховання у спорті

Виховна робота передбачає застосування різноманітних методів. Однак перш ніж охарактеризувати ті, які вимагають найбільшого урахування специфіки спорту, зробимо кілька попередніх зауважень.

Зауважимо, що виховної роботи як такої в чистому вигляді не існує. **Вся діяльність тренера** — і на тренувальних заняттях, і при спільному з учнями проведенні дозвілля, і на змаганнях — **це і є виховна робота**. Принаймні так має бути, і ні один справжній педагог не може сказати, що ось саме зараз, в даний момент, він займається вихованням, а потім буде вирішувати інші завдання.

Ефективна виховна робота передбачає **постійне вивчення тренером внутрішнього світу учня**, найбільш типових властивостей його особистості, особливостей мислення, обставин життя в сім'ї, навчання в школі, взаємин з товаришами. Тільки досконале знання учня допоможе правильно оцінити його поведінку, побачити за зовнішньою стороною вчинків їх спонукальні причини. А саме з урахуванням внутрішніх мотивів поведінки, а не зовнішньої її сторони і повинні підбиратися виховні впливи.

Дуже важливо **впливати більше на хороші, добрі якості особистості вихованця і не поспішати загострювати увагу на недоліках**. Педагогічна практика показує, що вмілий вплив на позитивні якості вихованців швидше позбавляє від недоліків, ніж цілеспрямоване їх виправлення. Дуже важливо проявити до учня підкреслену довіру. Діти дуже чуйно ставляться до прояву довіри. Доручивши, наприклад, самому недисциплінованому стежити за порядком, можна отримати ефект. Цей прийом часто виправдовує себе і при роботі з «важкими підлітками», у перевихованні яких спорт нерідко відіграє вирішальну роль.

Не можна забувати і про те, що **виховна робота завжди конкретна**, і те, що дієве в роботі з 7-8-річними дітьми, може виявитися неефективним у роботі з 11-12- річними підлітками і буде просто безглуздом по відношенню до 15-16-річних; те, що доцільне при роботі з дівчатами, може не підійти для юнаків; те, що використовується в підготовчому періоді річної тренування, неприйнятне перед відповідальними стартами і т. д. Тому обмежимося лише коротким розглядом специфіки застосування в спорті головних методів виховання — моральна просвіта, морального досвіду і морального стимулювання.

**Моральна просвіта** — це дії тренера, вчителя, спрямовані на формування у вихованців моральної свідомості, моральних понять і почуттів. Основним методом моральної просвіти є переконання, яке здійснюється у формі індивідуальних і групових етичних бесід, інформаційних повідомлень, лекцій на політичні та морально-етичні теми, диспутів, конференцій і спортивних вечорів. Метод переконання застосовується в



практиці не тільки як фактор виховання, але і як перевиховання учня; при цьому використовуються такі педагогічні прийоми:

- *Розповідь про аналогічний вчинок.* Придумані тренером історія або факт, що дійсно мали місце в житті, небилиця або жарт, подібні за змістом з вчинком учня, про який, загалом, і йде мова, допомагають роз'яснити, як треба себе вести.

- *Звернення до "невідомого" адресата.* Маючи на увазі конкретного учня, вчитель, однак, звертається до всієї групи, а не до того хто провинився, що дозволяє підвести його до самостійної оцінки своєї поведінки. Показувати дітям хороше, не називаючи його таким, але так, щоб діти самі, своїми почуттями зрозуміли, що це хороше, подавати їм погане, теж не називаючи його поганим, але так, щоб вони зненавиділи це погане.

- *Випадково передана інформація про поведінку.* Особливості цього педагогічного прийому полягають в тому, що вчитель оцінює поведінку відсутнього учня, але при цьому впевнений, що тому хто провинився стане відомо його думка. Учитель може говорити і про достоїнства цього учня, допускаючи, що винний спробує виправдати отриману оцінку, довести, що в ньому не помилилися, що він краще, ніж про нього думають.

Процес моральної просвіти в значній мірі будується на прикладах з життя та діяльності великих людей минулого і сьогодення, учнів та їх батьків. І звичайно, зразком для учнів повинен бути сам учитель. Систематично впливаючи на свідомість і почуття учнів словом і особистим прикладом, тренер сприяє формуванню у дітей морального ідеалу, вироблення моральної поведінки.

**Моральний досвід.** Заняття фізичними вправами, що доставляють емоційне задоволення (якщо вони педагогічно правильно організовані), — справжня школа морального досвіду. У таких заняттях, як правило, широко використовується метод вправи, тобто багаторазове повторення вчинків і дій, в результаті яких формуються моральні звички.

У процесі багаторазового повторення дій, які учні повинні виконувати свідомо, з розумінням їх корисності, вчитель поступово ускладнює умови їх виконання, пред'являючи при цьому єдині вимоги до всіх. Такі умови поступово привчають до подолання труднощів, до дій в колективі, дисципліни (шляхом систематичних вимог), до самостійності і самовиховання.

Наприклад, обов'язкова умова — дотримання режиму дня як гарантії доброго здоров'я. Однак не всі учні виконують цю умову, не кожен може відмовити собі в задоволенні подивитися пізнім вечором цікавий телефільм, пограти на вулиці і т.д. Ось тут і виникають труднощі, які може допомогти подолати тренер. При цьому потрібна, перш за все, освітня робота, потім — привчання і поступове формування звички.

Тренувальне заняття дозволяє створювати виховні ситуації, що можливо при проведенні рухливих ігор, змагань, чергувань, виконанні громадських доручень, підготовці спортивного інвентарю, самостійному проведенні розминки і т.д.

Деякі тренери вважають, що в процесі занять фізичною культурою і спортом виховання учнів відбувається "автоматично". Це глибока помилка. Лише той педагог досягає успіхів у вихованні підростаючого покоління, який на кожному занятті ставить конкретні виховні завдання і вирішує їх.

Важко переоцінити роль тренера у вихованні юного спортсмена, але і не можна недооцінювати колектив, громадську думку, тобто єдність моральних оцінок, які дають тій чи іншій події всі або більшість членів колективу. Колективна оцінка вчинку — найефективніший спосіб впливу на особистість молодої людини. Однак, перш ніж використовувати цей педагогічний прийом, тренер повинен створити, сформувати дружний, ініціативний, дисциплінований колектив, що є основою самоврядування.

### **3 . Мотивація юного спортсмена**

**Моральне стимулювання.** Заохочення і покарання є тими стимулюючими факторами, які дозволяють закріпити хороші звички і зруйнувати, переформувати погані, аморальні навички.

*Заохочення* — це позитивна оцінка дій і вчинків учнів, визнання їх успіхів і досягнень, що доставляє їм моральне задоволення і сприяє закріпленню корисних форм поведінки. Заохочення учня, його дій, вчинків, виконаних вправ може здійснюватися в різних формах — схвалення, похвали, подяки (як від імені вчителя, так і від усього колективу).

Заохочення викликає позитивні емоції, піднімає підлітків у власних очах і очах колективу, стимулює ініціативу та активність розвитку вольових якостей. Заохочувати потрібно не стільки за кінцевий результат, до якого прийшов учень на тренувальних заняттях або змаганнях, скільки за зусилля і працьовитість, які були проявлені на шляху до досягнення цього результату. Слід пам'ятати, що похвала найбільш здібного учня за досягнення кращого в групі результату не тільки псує цього учня, але і викликає негативні емоції у менш здібних, але не менш дисциплінованих і працьовитих хлопців. Юних спортсменів хвалять не за спортивний результат, а за ставлення до занять спортом.

Особливо щедрим треба бути на похвалу (якщо, звичайно, вона дійсно заслужена) у роботі з «важкими» підлітками, тими, хто рідко чує добре слово. Будь-яка форма заохочення повинна бути своєчасною і гласною. Похвалу віч на віч підлітки зазвичай мало сприймають. Заохочуючи, враховують думку колективу .

Однак слід пам'ятати про те, що індивідуальні особливості дітей і підлітків досить різні. Так, один учень скромний і сором'язливий, інший честолюбний і пихатий, третій судить про себе строго і справедливо і т.д. Все це повинно враховуватися при заохоченні в колективі.

Можна використовувати такі педагогічні прийоми:

- *Авансування довірою*, коли вона висловлюється тому спортсменові, який ще не заслужив заохочення, але вже почав проявляти наполегливість, завзятість і дисциплінованість;

- *Спонування довірою*, коли тренер довіряє провести розминку, організувати команду, прийняти спортивний інвентар учню, який з якихось причин в даний момент не заслуговує цього;

- *Моральна підтримка*, коли вчитель допомагає слабкому учневі проявити здібності, і не лише спортивні, а, можливо, літературні, організаторські, педагогічні та ін.

Крім методу заохочення, застосовується і метод протилежного змісту — **покарання**, тобто негативна оцінка вчинків і дій юного спортсмена, яка сприяє подоланню та викоріненню шкідливих звичок поведінки. Найчастіше потреба в покаранні може виникнути на перших стадіях формування колективу. Надалі, коли колектив зміцнів і ритм життя в ньому налагодився, відпадає необхідність у покараннях. Розпорядження в таких випадках замінюється проханням або порадою. Педагогічні прийоми покарання з метою перевиховання можуть бути такі: засудження проступку; відчуття впливу непрямих наслідків власного проступку; очікування міри впливу; непомічена образа, проте супроводжувана коментарем тренера.

Вдаючись до покарання учня, необхідно пам'ятати, що це особлива міра, якою користуються рідко і обережно. Часті покарання роблять учня безініціативним, озлобляють його, з'являється відраза до занять. Найбільш суворим повинно бути покарання, якщо вчинок здійснений навмисне: без причини нагрубив, не з'явився на змагання або підвів команду, зійшов з дистанції.

Покарання також, як і заохочення, вибирають з урахуванням думки колективу. Особливо суворим повинно бути покарання, якщо того хто провинився засуджує весь колектив. В іншому випадку міру покарання знижують або взагалі утримуються від нього.

Покарання можуть бути самими різними — від засуджуючого погляду до відсторонення від занять. Незвичайне стягнення, як правило, більш ефективне, ніж суворе, але те що стало звичним; найголовніше, — щоб воно не було принизливим. Не можна карати зопалу, під впливом емоцій, тому що окрик, спалах гніву — це поразка тренера. Тому, краще запросити учня для розмови на певний час, давши йому і собі заспокоїтися, подумати. В очікуванні такої розмови спортсмен зазвичай аналізує свій вчинок, що саме по собі є хорошою профілактикою подальших порушень.

Як відомо, будь-яке виховання неефективне без самовиховання — свідомої діяльності людини, спрямованої на усунення своїх недоліків Самовиховання в принципі притаманне людині, проте в юному віці воно не завжди усвідомлене, часто носить епізодичний характер, тому тренер повинен допомогти учневі розібратися в собі, тактовно вказати на ті особливості його особистості, які можуть перешкодити

досягненню успіхів у спорті і взагалі в житті, тобто спонукати учня до самовиховання, а потім невпинно направляти його свідомість.

Цілеспрямовані заняття будь-якою діяльністю припускають наявність у людини мотивів — внутрішніх сил, що спонукають до цієї діяльності. Трудомістка ж спортивна діяльність вимагає особливо стійких мотивів.

Перемоги в умовах жорстокої конкуренції на найбільших змаганнях, як правило, досягаються спортсменами з вираженою патріотичною спрямованістю мотивації. Однак, бачачи у вихованні таких спортсменів кінцеву мету, вінець своєї багаторічної з ними роботи, на самому її початку потрібно виходити з двох істин. Перша полягає в тому, що учні не будуть трудитися без мети. Якщо немає мети, немає радісної перспективи, не буде ні працьовитості, ні наполегливості, ні дисципліни.

Тренер повинен пам'ятати, що кожен новачок прагне до успіху — потрібно тільки розбудити його, зробити перші кроки на цьому шляху, але ні в якому разі не можна ставити перед учнем малореальні завдання, націлювати на недсяжні результати. Ця поширена в тренерській практиці помилка нерідко призводить до гірких розчарувань, психологічних зривів і, зрештою, до бажання залишити спорт.

Якщо в учня відсутні певні мотиви до занять спортом і їх довго не вдається розвинути, можна використовувати стимули, які на час стануть основною причиною активності. Так нерідко буває в роботі з новачками, коли рушійна причина занять спортом — очікування заохочення. Природно, що учнів різного віку стимулюють різні речі, і якщо новачкам достатньо особистої похвали тренера в присутності товаришів, перспективи поїхати в літній спортивний оздоровчий табір, то для юнака стимулами є поїздки на змагання в інші міста, увагу громадськості і т. п. Однак користуватися стимулом треба вельми обережно, оскільки побувавши тимчасовим мотивом, стимул може перетворитися на основний — мотив марнославства і користолюбства, спортсмен буде очікувати плату за свій успіх спочатку у вигляді похвали тренера і подарунків батьків, а потім у вигляді особливих привілеїв і матеріальних благ.

Наводимо найбільш загальні правила стимулювання.

- Стимулювання діяльності вихованця повинне ґрунтуватися на його потребах.
- Дії певної форми стимулювання мають бути непостійним і по можливості короткочасними.
- Слід поступово поглиблювати моральний зміст стимулювання.

Формування мотивації у процесі багаторічної підготовки спортсменів має будуватися на основі постійного руху від простих і особистісно-значущих мотивів (стати сильним і спритним, навчитися плавати, кататися на ковзанах) до суспільно значущих — захистити честь спортивної школи, спортивного товариства, міста.

У перші роки занять спортом у підлітків як правило неважко підтримувати мотивацію, необхідну для успішної початкової підготовки. Грамотному і люблячому свою справу тренеру це, як правило, добре вдається. Але вже через 3-4 роки занять у більшості видів спорту зростають тренувальні навантаження, значно збільшуються

часові витрати на заняття спортом; вже на регулярні зустрічі з товаришами, відвідування кінотеатрів майже не залишається часу. Ефективне тренування вимагає більш спокійного дозвілля. Тому виникають труднощі в підтримці у спортсменів мотивації до подальшого цілеспрямованого і систематичного тренування. Від тренера потрібно чимало ентузіазму і знань, щоб переконати учнів у тому, що лише подолання труднощів відкриє дорогу до успіху. Дуже важливо вміти пояснити, чому необхідно виконувати те чи інше важке завдання.

На цьому етапі зростає значення теоретичної підготовки, оскільки лише ті спортсмени, які добре розуміють завдання тренування, закономірності розвитку тренуваності, необхідність дотримання суворого режиму дня та раціонального харчування, можуть бути мотивовані у мірі, необхідній для досягнення успіху.

Проте ефективність мотивації обумовлена не тільки розумінням тренера того, що учні, не бачачи перспективи, не будуть трудитися. Друга найважливіша істина, без розуміння і врахування якої неможливо розвинути стійку мотивацію до занять спортом, полягає в тому, що людина прагне повторювати приємні відчуття і уникати неприємних. Виходячи з цього, потрібно так будувати свою роботу зі спортсменами, щоб вони з нетерпінням чекали чергового заняття, зустрічі з тренером і товаришами по спорту. Природно, що це не кожному до снаги. Педагогічна спеціальність вчителя фізкультури, тренера висуває великі вимоги.

В даний час ні в кого не викликає сумнівів твердження, що спорт, спортивна підготовка та змагальна діяльність розвивають і вдосконалюють не тільки фізичні здібності, а й вольові якості людини (Белорусова, 1977; Ільїн, 2000; Хрущов, Круглий, 1982).

Досить часто ми спостерігаємо справжній прояв волі на спортивних аренах. Удосконалення волі юного спортсмена обумовлене в значній мірі такими особливостями спортивної діяльності, як обов'язкові фізичні та емоційні навантаження. Виконання цих навантажень відбувається не без допомоги тренера, однак воля юного спортсмена проявляється і розвивається в свідомих діях, спрямованих на певні цілі, при досягненні яких виникають різні труднощі і перешкоди.

#### **4 . Виховання вольових якостей**

Для подолання перешкод потрібно прояв волі , вольового зусилля.

Багато вчених і практики (Деркач, Ісаєв, 1981; Ільїн, 2000 і ін.) приходять до висновку, що воля є потреба у подоланні перешкод, яка проявляється свідомо при вирішенні поставленого завдання. Це рішення потребує цілеспрямованості — одного з основних компонентів волі людини, без достатнього розвитку якого неможливе використання інших вольових якостей.

Цілеспрямованість, а також наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання — ось основні вольові якості,

які виховуються у юних спортсменів у процесі спортивної підготовки та змагальної діяльності.

Цілеспрямованість насамперед пов'язана з усвідомленням перспективних і проміжних цілей спортивної діяльності. Визначення цих цілей — завдання непросте і настільки важливе, що ним не можна знехтувати. Жоден вид діяльності не буде результативним, якщо людина не усвідомлює мети, заради якої необхідно діяти, долати труднощі і перешкоди. Мета буде бажаною для юного спортсмена тільки в тому випадку, якщо вона збігається з задоволенням його потреб.

Потреби бувають різноманітні — відносно прості і складні, біологічні та соціальні.

Виникає питання: які потреби є у спортсмена в 8-10 років? Насамперед — потреби в спілкуванні, ігровій діяльності. Потреби дітей до зарахування в загальноосвітню, спортивну школу багато в чому визначаються умовами в сім'ї, обстановкою в дитячому садку, спілкуванням з оточуючими, впливом однолітків. Природно, найкращим засобом виховання волі буде виконання прийнятого рішення. Тренер повинен заохочувати це і всіляко ненав'язливо допомагати.

У виникненні нових потреб у дітей, яких батьки приводять у спорт, важлива роль відводиться авторитету тренера. У багатьох західних країнах батьки вибирають не вид спорту для своєї дитини, а спортивного тренера, який користується авторитетом серед своїх вихованців і колег.

Потреби з віком змінюються і вимагають введення нових засобів, інших методів виховання цілеспрямованості.

Усвідомлена потреба стає мотивом, який спонукає юного спортсмена до дії заради задоволення потреби. Різноманітність потреб є причиною того, що безліч різних мотивів спонукають його діяти по-різному, в різних напрямках, вибрати мотив, що здається в даний момент найбільш актуальним, найістотнішим, відкидати чи відхиляти дії, пов'язані зі другорядним мотивом.

Цілеспрямованого спортсмена відрізняє уміння спрямовувати свою діяльність, виходячи з головного, найбільш важливого мотиву. При поставленій меті — виконати норматив майстра спорту через три роки — мотив є життєво важливим для юнака. Шлях досягнення мети — щоденні тренування, а товариш пропонує захоплюючу поїздку по морю на яхті в компанії друзів. Що важливіше — стати майстром спорту або відправитися в подорож на яхті? У спортсмена, який вибирає близький мотив — прогулянку на яхті, цілеспрямованість недостатньо розвинена, і навпаки.

Цілеспрямований спортсмен — прихильник дальньої мотивації. Він зуміє добитися головної мети, не спокушаючись більш близькими мотивами.

Формування цілеспрямованості — досить складний процес при роботі з юними спортсменами в умовах сучасного суспільства. Одним з головних завдань діяльності тренера є формування і розвиток цілеспрямованості — волі юного спортсмена, яка

повинна проявлятися для досягнення як колективної, так і індивідуальної спортивної перемоги.

**Наполегливість і завзятість**, які необхідно проявити для досягнення поставленої мети, супроводжуються тривалим збереженням (іноді навіть підвищенням ) енергетичного потенціалу, активністю в боротьбі і подоланні багатьох, в тому числі несподіваних, перешкод .

У кожному тренувальному занятті спортсмен долає труднощі — виконуючи вправи , перемагаючи втому і т.д. Тут важлива роль відводиться професійній підготовці тренера, його знанням структури і техніки рухів, спеціальних і підвідних вправ і т.п. Запропонувавши виконати юному спортсмену складну вправу без попереднього навчання, тренер тим самим буде сприяти розвитку у нього такої негативної психічної якості, як нерішучість, невпевненість.

**Рішучість і сміливість** проявляються в умовах обмеженості часу на прийняття і виконання рішень, а також при фізичній і моральній небезпеці. Такі умови провокують виникнення у спортсмена думок і уяви про невдало виконанні вправи і травмування, переживань, невпевненості, хвороби і навіть остраху за свою безпеку.

При вихованні рішучості та сміливості велике значення має емоційна стійкість юного спортсмена.

Сильні хвилювання, підвищення ЧСС в значній мірі ускладнюють виконання ризикованих вправ. Однак схильність до ризику — один з провідних процесуальних мотивів сміливих спортсменів. Природно, у сміливого зберігається страх, хоча помітно меншої інтенсивності, ніж у боязкого. Як справедливо помітив професор К.Платонов (1972), страх у сміливого залишається, але він тому і сміливий, що діє всупереч страху. В основі рішучості та сміливості лежить струнка система знань і умінь, завдяки якій спортсмен знає межу ризику. Ризик без знання, наосліп — доля ледачих. Боязкий, навпаки, перебільшує реальну небезпеку і часто створює собі уявну, що може обернутися справжньою бідою. Наприклад, люди частіше тонуть не від перевтоми, а від страху.

Діти дошкільного та молодшого шкільного віку часто проявляють сміливість при виконанні дуже ризикованих акробатичних і гімнастичних вправ. Вони не знають, що таке страх при виконанні вправ, вони повністю довіряють тренеру, вони вірять в нього.

При вихованні рішучості та сміливості доцільно привчати юного спортсмена швидко приймати і виконувати рішення, правильно оцінювати ступінь небезпеки або ризику, неодмінно (не передумуючи) виконувати усвідомлено прийняте рішення, попереджати і придушувати в потрібний момент сумнів, боязкість, страх. Значних успіхів у вихованні цих якостей можна домогтися, ґрунтуючись на прийомах самообілізації і самоорганізації вольових зусиль.

**Ініціативність і самостійність** слід розвивати, коли діти вже мають певний досвід спортивної підготовки. Ці якості проявляються тоді , коли для подолання труднощів і перешкод можна обмежуватися використанням звичних засобів і методів, а

допомоги з боку немає або вона мінімальна. Як правило, ці якості ефективно виховуються при проведенні рухливих і спортивних ігор. Тут спортсмен повинен швидко і правильно оцінити раптово виниклу ситуацію, адекватно сприйняти інформацію, продумати і вибрати доцільний план дії, прийняти самостійне рішення.

Якщо на початковому етапі спортивної підготовки діти освоїли достатній курс теорії та практики, вони залучаються до самостійної розминки, як індивідуальної так і групової. Їм можна довіряти також роль судді в малих змаганнях.

Важливим моментом у вихованні даних якостей є впевненість юного спортсмена в правильності самостійних дій, яка підтримується тренером.

Самостійність та ініціативність – це якості, необхідні не тільки в спорті, але і в повсякденному житті будь-якої людини.

**Витримка і самовладання** в значній мірі визначаються емоційною стійкістю, яка має великий вплив на змагальну діяльність та спортивні результати в умовах стресу. Ці якості в значній мірі залежать від властивостей нервової системи, темпераменту юного спортсмена.

Доцільно звернутися до вчення І. Павлова про темпераменти. Кожному темпераменту, фізіологічною основою якого є властивості нервової системи, притаманні свої особливості в поведінці, реакції на навколишнє середовище, прояві вольових зусиль.

Вольова підготовка юного спортсмена є однією з важливих сторін діяльності тренера. Спортивна практика багата прикладами прояву волі і характеру спортсменів при досягненні поставленої мети. Такі приклади мають велике значення для виховання, формування волі і характеру спортсменів. При цьому необхідні знання не тільки змісту методів і засобів вольової підготовки, а й об'єкта виховання, його вікових та типологічних особливостей, темпераменту. Лише на такій основі можна виховати майбутнього олімпійця, здатного в складних умовах змагальної діяльності проявити волю і добитися високих спортивних досягнень.

#### **Контрольні питання.**

1. Які особливості виховної роботи з юними спортсменами?
2. Основні методи виховання у спорті.
3. Мотивація юного спортсмена.
4. Виховання вольових якостей юних спортсменів.
5. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.
6. Які особливості застосування принципів у структурі виховання інтересу до занять спортом?

#### **Література:**

##### **Основна**

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.



2. Нікітушкін В.Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: монографія / В.Г. Нікітушкін. М.: Фізична культура, 2010. 240 с.
3. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
7. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Лекція 15. Психологічна підготовка юних спортсменів

### План.

1. Загальні поняття
2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів
3. Особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту
4. Психологічний супровід змагальної діяльності спортивної команди
5. Психологічний контроль у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту

#### 1. Загальні поняття

Психологічна підготовка спортсмена здійснюється на основі загальних понять, основних завдань, форм, засобів і методів.

**Психологія фізичного виховання і спорту** – галузь психології, що вивчає закономірності прояву, розвитку психіки, формування психології дієвої особистості у специфічних умовах фізичного виховання і спорту [22].

**Психологія спорту** є однією зі спеціальних галузей психологічної науки, а саме «Психологія фізичного виховання і спорту», що має практичну спрямованість у сфері фізичного виховання і спорту [21].

Психологія спорту включає окремі напрямки: психогігієна спорту, спортивна психодіагностика, соціальна психологія спорту, психомоторика, психорегуляція, психофізіологія спорту [20].

**Психогігієна спорту** – галузь медичної психології, що розробляє заходи щодо збереження і зміцнення нервово-психологічного здоров'я спортсмена.

**Спортивна психодіагностика** – розділ психології фізичного виховання і спорту, що вивчає і розробляє методологічні основи та методи обстеження спортсменів з метою складання їх психологічних характеристик, оцінки психічного стану, психічної підготовленості, а також соціально-психологічних особливостей спортивних команд.

**Соціальна психологія спорту** – розділ психології фізичного виховання і спорту, що вивчає закономірності поведінки і діяльності спортсменів, обумовлені їх включенням в спеціальні об'єднання (секції, групи, колективи), а також психологічні особливості самих цих груп.

**Психомоторика** – сфера спеціальних рухів спортсмена (всі види реакцій, всі рухи, що довільно управляються, у т.ч. навички), що розглядаються у нерозривному зв'язку з психічними процесами, які здійснюють їх контроль і регуляцію.

**Психопрофілактика спорту** – галузь медичної психології, що займається виявленням і попередженням нервово-психічних і психосоматичних (тобто тілесних, але викликаних впливом психологічних причин) захворювань у спортсмена.

**Психорегуляція** – процес довільного впливу на психічний стан і психомоторику

спортсмена, що здійснюється з метою їх оптимізації самим індивідом (саморегуляція) чи іншими людьми – тренером, лікарем, психологом (гетерорегуляція).

**Психоспортограма** – опис виду спорту з точки зору вимог до психічних і фізичних якостей спортсмена; використовується для проведення спортивного відбору.

**Психофізіологія спорту** – розділ спортивної психології, що вивчає взаємозалежність змін психічних і фізіологічних функцій, що відбуваються в організмі при заняттях спортом.

Спеціалістами визначені основні завдання психології спорту [4, 5, 11, 21].

1. Вивчення впливу спортивної діяльності, тобто тренувальних та змагальних навантажень на психіку спортсменів.

2. Формування стану готовності спортсмена до діяльності.

3. Розробка психологічних умов підвищення ефективності підготовки спортсмена.

4. Розробка психологічних основ передзмагальної та змагальної підготовки спортсменів, а також обґрунтування оптимальних умов після змагальної діяльності, що містять психологічні засоби відновлення і підтримання спортивної працездатності.

5. Вивчення механізмів активації резервних можливостей спортсменів.

6. Вивчення соціально-психологічного життя спортивної команди для створення оптимальних міжособистісних відносин і формування комфортного психологічного клімату в ній.

7. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності, зміст якої полягає в підвищенні змістовності спортивної діяльності, профілактиці травматизму, перевтомлення, професійних захворювань спортсменів, а також деформацій особистості тренера та спортсмена.

8. Розробка системи психокорегуючих вправ, які б знижували або усували негативні наслідки тренувальних та змагальних впливів на психіку спортсмена.

9. Створення умов для формування психологічних аспектів морально-патріотичного виховання спортсменів як патріотів Батьківщини, які представляють її на змаганнях різних рівнів.

Науково-дослідні проблеми психології спорту та їх взаємозв'язки представлені на рис 14.1.

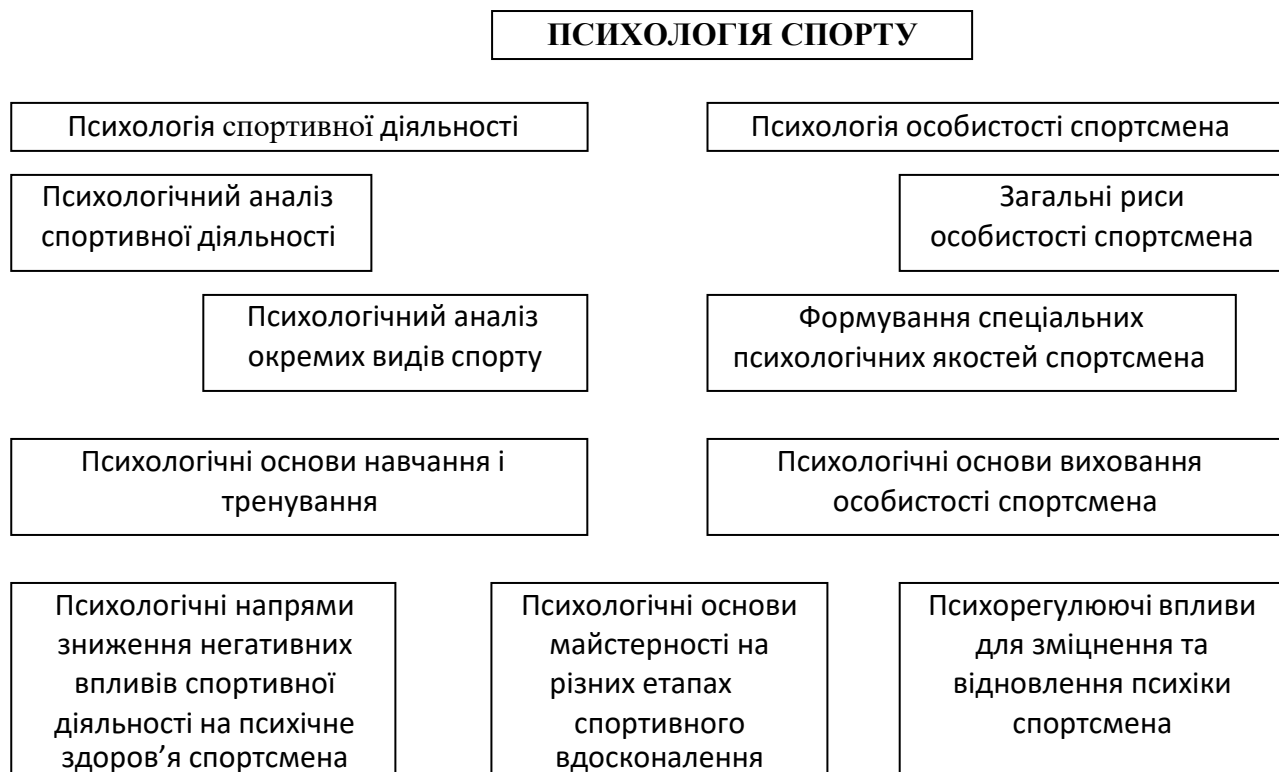


Рис 14.1. Науково-дослідні проблеми психології спорту та їх взаємозв'язки (В. І. Воронова [4]).

## 2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів

**Психологічне забезпечення** – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання, мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату [5].

Компонентами психологічного забезпечення підготовки спортсменів є [5]:

- аналіз вимог до психіки спортсмена конкретного виду спорту;
- визначення ступеня відповідності індивідуально-психологічних особливостей спортсмена з вимогами діяльності в конкретному виді спорту;
- випереджаюче планування психологічного забезпечення підготовки спортсменів відповідно до завдань етапу багаторічної підготовки;
- навчальні та розвиваючі програми;
- корегуючі та реабілітаційні програми;
- психологічний контроль.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів протягом етапів багаторічної підготовки представлено в табл. 14.1.

Як видно із рис 14.2. для кожного виду спорту є провідні вольові якості, за якими

йдуть наближені до них і далі за ними якості, що їх підкріплюють і якість, що об'єднує всю структуру вольових якостей – цілеспрямованість.

Встановлено, що риси характеру не завжди точно визначають результативність поведінки спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності. На рис 14.3 представлений профіль особистості спортсмена високого класу, для якого в процесі змагальної діяльності найбільш високий рівень проявляється в енергійності, а найменший у депресії та хвилюванні.

Таблиця 14.1

### Завдання і зміст психологічного забезпечення основних етапів багаторічної підготовки спортсменів (В.М. Платонов [14])

Етап багаторічної підготовки і його психологічні особливості	Зміст підготовки	Завдання психологічного забезпечення підготовки
1	2	3
<i>Етап початкової підготовки</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• несформованість психологічної структури спортивної діяльності;</li> <li>• несформованість мотивацій занять;</li> <li>• поява причин припинення занять</li> </ul>	<p>— зміцнення здоров'я тих, хто займається спортом (виявлення задатків і здібностей; навчання основ техніки конкретного виду спорту; виховання стійкого інтересу і любові до занять спортом);</p> <p>– різнобічна фізична підготовка;</p> <p>– усунення недоліків у фізичному розвитку;</p> <p>– вивчення техніки обраного виду спорту та різних спеціально-підготовчих вправ;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування мотивації занять обраним видом спорту.</li> <li>2. Розвиток психомоторики як основи загальної рухової культури.</li> <li>3. Розвиток інтелектуальних здібностей і навчальних дій.</li> <li>4. Ознайомлення тих, хто займається, зі змагальною сутністю спорту.</li> <li>5. Відбір перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного вдосконалення.</li> </ol>
1	2	3
<i>Етап базової (попередньої та спеціалізованої) підготовки</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• необхідність формування і вдосконалення психологічних механізмів регуляції спортивної діяльності: мотивації, цілепокладання, навичок аналізу значущих умов діяльності, її контрольно-оцінних компонентів, навичок самоконтролю і саморегуляції дій і психічних станів</li> </ul>	<p>– підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (забезпечення оволодіння основами техніки і тактики; забезпечення вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації; розвиток уміння самостійно працювати і змагатися);</p> <p>– продовження загальної та допоміжної підготовки;</p> <p>– вдосконалення техніки;</p> <p>– підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена тощо</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування психологічних механізмів регуляції діяльності (мотивації, цілепокладання, планування своїх дій, поточного і підсумкового самоконтролю, дій і емоційних станів, раціональних причин пояснення успіхів і невдач).</li> <li>2. Формування професійно важливих якостей психіки.</li> <li>3. Розвиток психологічних передумов змагальної надійності.</li> <li>4. Профілактика дисгармоній особистісного розвитку.</li> </ol>

<i>Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• визнання спортсмена як високого професіонала;</li> <li>• визнання здатності відстоювати честь клубу, країни;</li> <li>• нетривалість виступів у великому спорті;</li> <li>• виступ у змаганнях при великій кількості глядачів;</li> <li>• своєрідність соціально-психологічних умов діяльності, коли підготовку здійснює група спеціалістів;</li> <li>• накопичення психічної втоми через постійні перевантаження</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– доведення технічної і тактичної майстерності до рівня конкурентоздатності на міжнародному рівні;</li> <li>—пошуки індивідуальних резервів росту спортивної майстерності;</li> <li>— підтримання високої результативності змагальної діяльності;</li> <li>—забезпечення реалізації потенціалу спортсменів;</li> <li>– максимальне використання засобів, здатних викликати інтенсивний перебіг адаптаційних процесів</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врахування психологічних факторів на етапі планування підготовки.</li> <li>2. Профілактика психічного напруження.</li> <li>3. Розробка і впровадження програм психічної реабілітації спортсменів і тренерів.</li> <li>4. Розробка і впровадження програм психологічного забезпечення виступів у відповідальних змаганнях.</li> <li>5. Удосконалення комунікативної компетентності спортсменів.</li> <li>6. Психологічне забезпечення вдосконалення спортивної кар'єри кваліфікованих спортсменів.</li> </ol>
<i>Етап збереження досягнень</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• підтримання іміджу спортсмена як професіонала на високому рівні;</li> <li>• наявність резервів для змагань на рівні Національної збірної України; загроза заміни молодшим спортсменом;</li> <li>• необхідність підтримання психологічного стану на високому рівні;</li> <li>• постійне відчуття страху перед травмою, яка змусить остаточно залишити спорт;</li> <li>• тягар віку, який неухильно зростає;</li> <li>• думки про неминуче наближення майбутнього життя без тренувань і змагань, страх перед майбутніми змінами в житті</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– індивідуальний підхід до підготовки спортсменів;</li> <li>– визначення індивідуальних резервів росту майстерності, спрямованих на нейтралізацію зазначених негативних факторів;</li> <li>– підтримання раніше досягнутого рівня функціональних можливостей основних систем організму при стабільному обсязі тренувальної роботи;</li> <li>– удосконалення технічної майстерності, підвищення психічної готовності, усунення окремих недоліків у рівні фізичної підготовленості;</li> <li>– закріплення тактичної зрілості, що безпосередньо залежить від змагального досвіду</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врахування психологічних факторів, що впливають на зміну підготовленості спортсмена (індивідуальних, особистісних, соціальних тощо).</li> <li>2. Впровадження програм та технологій, спрямованих на підтримання необхідного рівня психологічного стану спортсмена.</li> <li>3. Забезпечення адекватної психологічної атмосфери, в якій відбувається життєдіяльність спортсмена.</li> <li>4. Удосконалення відносин та зв'язків між молодими членами спортивної команди та її ветеранами.</li> <li>5. Забезпечення підґрунтя для безболісного переходу зі спортивної діяльності на іншу після виходу зі спорту.</li> </ol>

Для кожного виду спорту характерна певна структура вольових якостей (рис 14.2)

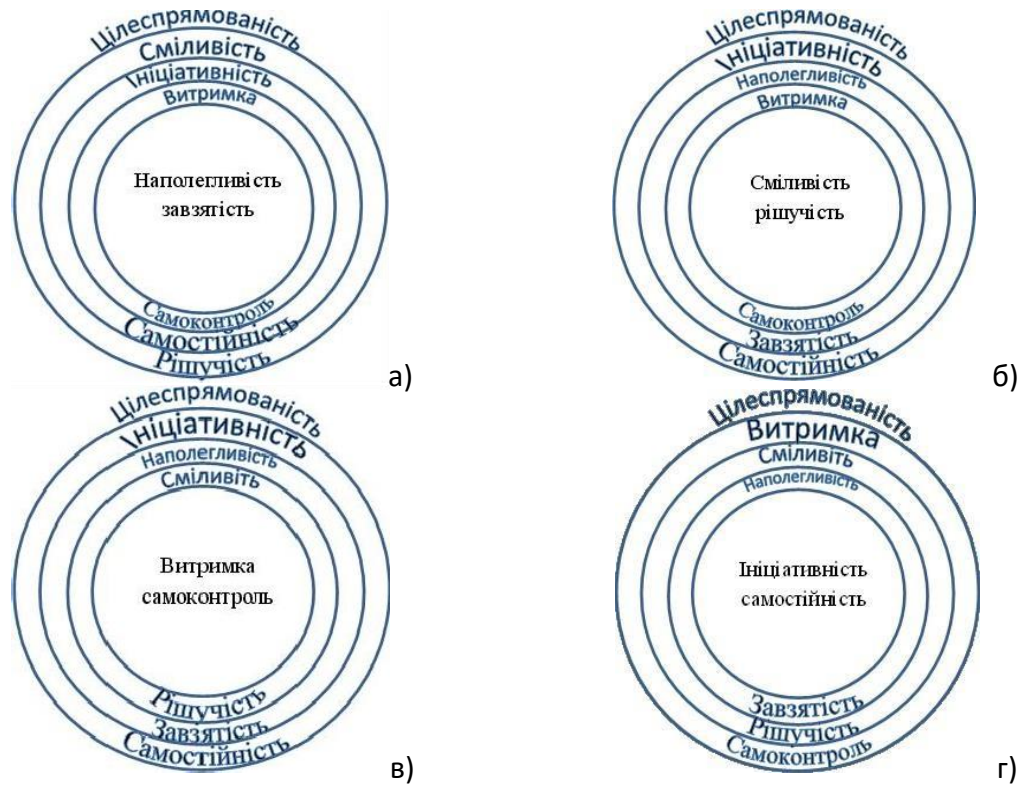


Рис. 14.2. Структура вольових якостей спортсменів, які спеціалізуються в бігові на довгі дистанції (а), стрибках на лижах з трампліну (б), гімнастиці (в), футболі (г) (А. І. Пуні [18])

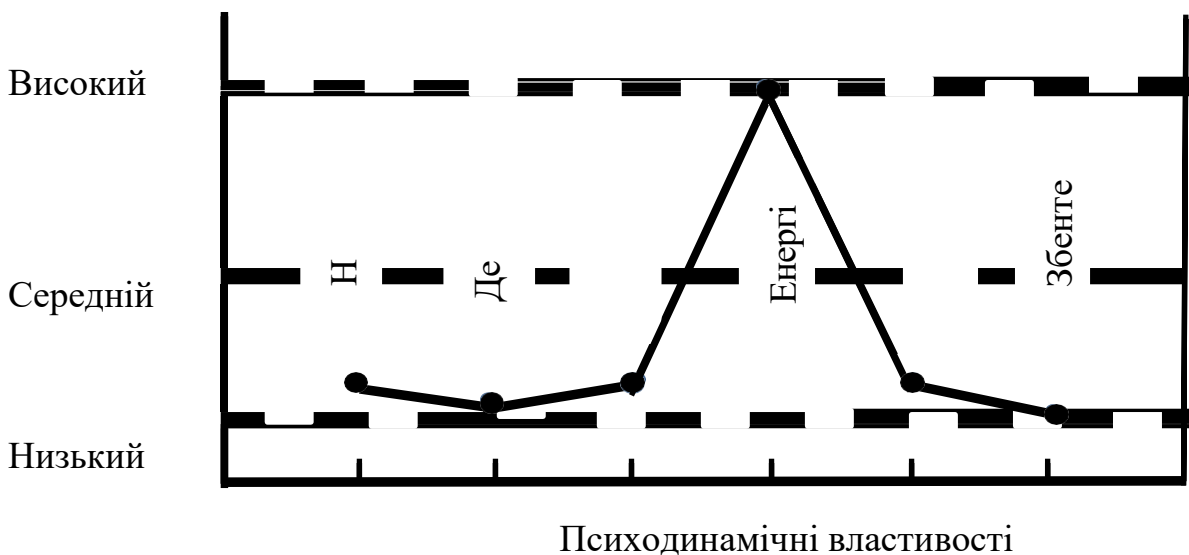


Рис 14.3. Профіль особистості спортсмена високого класу (W. P. Morgan et al [29]).

В системі психологічної підготовки спортсменів В. М. Платонов [14] виділяє такі напрямки:

- формування мотивації занять спортом;
- вольова підготовка; психорегулююче тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами.

**Формування мотивації занять спортом** здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, що пов'язано з активним бажанням займатися спортом. Мотиваційне орієнтування пов'язано із внутрішніми (фізична, техніко-тактична досконалість) і зовнішніми (спортивний результат) цілями.

**Вольова підготовка** зумовлена такими чинниками:

- регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок;
- системне введення додаткових труднощів;
- використання змагань і змагального методу;
- послідовне посилення функцій самовиховання.

**Психорегулююче тренування** здійснюється насамперед через ідеомоторне тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом відтворення відображення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово- словесних уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

**Удосконалення реагування** відбувається через різні реакції:

- власні реакції;
- реакції антиципації (перцептивне – перехоплення об'єкта в умовному місці), рецепторне, що складається з екстраполяції моменту появи об'єкту на основі оцінки часових періодів. Удосконалення реагування відбувається в три етапи. На першому – реакція на сигнал подразника як найшвидше. На другому – визначення часу власного реагування. На третьому – реалізація реагування за час, що задається.

**Удосконалення спеціалізованих умінь** вимагає розвитку таких здібностей як: диференціювати та антиципірувати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій; вибирати моменти початку рухів з метою успішної протидії супернику чи взаємодії з партнером по команді; адекватно визначати напрямки, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм власних дій, а також суперника і партнерів.

**Регулювання психічної напруги** здійснюється за так званим правилом «перевернутого U», тобто, відносно до кожного виду діяльності є оптимальний рівень збудження, при якому відмічається найвища результативність діяльності. Як низьке, так і дуже високе збудження негативно впливає на результативність діяльності (рис 14. 4).

**Удосконалення толерантності до емоційного стресу** здійснюється на основі збиваючих чинників, утруднення діяльності провідних аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу, обмеження чи викривлення інформації втомую.

**Управління стартовими станами** – основане на чотирьох станах змагальної готовності спортсмена: 1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок перезбудження. Головною метою управління стартовими станами є доведення стартового стану спортсмена до оптимального збудження [14].





Рис 14.4. Вплив психічної напруженості на результативність діяльності відповідно з правилами «перевернутого U» (Fazey, Hardy, 1988).

## **Особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту**

Психологічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту обумовлена:

- психологічними особливостями змагальної діяльності;
- психологічною характеристикою спортивної команди;
- психологією особистості тренера спортивної команди;
- психологічним супроводом спортивної діяльності команди.

### **Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів командних ігрових видів спорту (на прикладі хокею на траві)**

Психологічні особливості змагальної діяльності в хокеї на траві обумовлені складним механізмом сенсомоторних реакцій: сприйняття, мислення і моторної діяльності [8]. За допомогою сприйняття, спостереження і уваги хокеїст орієнтується в складних умовах ігрових ситуацій. За допомогою мислення, пам'яті, уявлення та творчої уяви він здійснює певні моторні дії.

У хокеї на траві, як і в інших спортивних іграх, змагальна діяльність базується на якостях, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів, які протікають в беззупинно мінливих умовах дійсності і в зв'язку з необхідністю в найкоротший термін сприймати ситуації, що виникають, приймати і реалізовувати творчі рішення щодо шляхів і способів проведення змагальної боротьби [8, 9, 24, 25]. Необхідними психологічними якостями для хокеїстів на траві є: евристичні здібності, комунікабельність, здатність до співпраці, здатність до оволодіння спортивними рухами [8].

Однією з основних специфічних особливостей для хокеїста є його здатність правильно орієнтуватися в складних постійно мінливих умовах гри. Сенсорні процеси,

основані на вибірковій увазі до змін часових і просторових параметрів, що визначають взаємовідносини між партнерами, суперниками і предметом гри, є результатом діяльності відразу декількох аналізаторів. Провідну роль у цьому комплексі грає зір гравця [9, 25].

За допомогою зору здійснюється процес сприйняття гри. Зорове сприйняття дозволяє побачити якомога більше гравців, їх розташування і переміщення по полю. Уміння безперервно спостерігати за рухом м'яча і переміщенням гравців, як своєї команди, так і суперників є важливою якістю висококваліфікованого хокеїста.

Для гравців у хокеї на траві дуже важливим є великий обсяг поля зору, тобто високорозвинений периферичний зір. Периферичний зір є одним з основних компонентів тактичного мислення гравців. Нерозвинений периферичний зір не дозволяє гравцеві адекватно сприймати ігрову ситуацію, що звужує варіативність тактичних ходів і в цілому впливає на стиль гри команди.

Крім периферичного зору хокеїста дуже важливим є глибинний зір (точність окоміру). Ігрові дії хокеїст виконує в постійно мінливих умовах. Для того, щоб правильно і вчасно виконати той чи інший технічний прийом, необхідно мати здатність точно оцінити відстань між рухомими гравцями і м'ячем.

Одним із принципів ведення гри в хокеї на траві є гра на випередження, тобто вміння гравця першим зіграти в м'яч, ніж його суперник. А для цього необхідно добре розвинений глибинний зір. За допомогою глибинного зору регулюється сила, точність і напрям передач м'яча і ударів у ворота.

Експериментально встановлено, що точність і обсяг глибинного зору у спортсменів-ігровиків знаходяться в прямій залежності від стану тренуваності. Так, точність окоміру у футболістів в стані спортивної форми в середньому на 35-40% вище, ніж в стані нетренуваності [25].

Для висококваліфікованого хокеїста характерне володіння спеціалізованим сприйняттям, основане на високому рівні володіння м'ячем (так зване «почуття м'яча»). Для цього повинні бути розвинені м'язово-рухові і зорові відчуття, в основі яких лежить тонка і точна диференціація подразнень, що надходить в різні аналізатори при роботі з м'ячем [8, 13].

«Почуття м'яча», як «відчуття часу» і «почуття простору» формується в процесі систематичних тренувань протягом тривалого часу. У зв'язку з цим дуже важливою є індивідуальна робота хокеїстів з м'ячем.

Важливою психологічною властивістю для хокеїстів у процесі змагальної діяльності є увага і його основні властивості: обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл і переключення. Розвинений обсяг уваги дозволяє хокеїстові доцільно взаємодіяти з великою групою гравців (6-8 чол.) своєї команди, а також стежити за переміщенням гравців протилежної команди, розгадувати їхні задуми і адекватно формувати відповідні дії.

Чим вищий спортивний рівень граючих команд, тим більш напружені і

швидкоплинні ігрові ситуації. Для доцільної участі в таких ситуаціях гравцеві необхідно володіти здатністю інтенсивної уваги, тобто концентрації всіх вольових зусиль у певні ігрові моменти матчу. Найбільш часто в хокеї на траві це проявляється при розіграванні стандартних положень, особливо штрафних кутових ударів.

Гра в хокеї на траві триває 70 хв, протягом яких кожен гравець виконує від 70 до 120 техніко-тактичних дій з м'ячем, а також здійснює різні переміщення у фазі відбору м'яча. Тому дуже важливою є стійкість уваги гравця, збереження здатності мобілізувати свої зусилля на ефективне виконання ігрових дій та взаємодія з партнерами по команді упродовж усієї гри. Найчастіше втрата стійкості уваги на 2-3 хв (особливо у фазі відбору м'яча) може призвести до поразки в матчі.

Хокеїст, який бере участь у грі, повинен вміти розподіляти увагу між численними епізодами, які відбуваються практично одночасно. Це і оцінка швидкості польоту м'яча, і переміщення гравців своєї і чужої команди, розвиток атакуючих дій за часом і т. ін. У цьому випадку хокеїст формує алгоритм своїх дій: спочатку він вирішує виконати одну певну дію, після цього другу, третю тощо. Тобто, він розподіляє увагу на виконання ігрових дій у певній логічній послідовності.

У процесі гри хокеїст не тільки повинен вміти розподіляти увагу, але що більш важливо, володіти здатністю швидко переключати увагу на різні за характером ігрові моменти. Іншими словами, хокеїст повинен швидко переключатися від фази володіння м'ячем до фази відбору м'яча і навпаки. У хокеї на траві ця якість гравця є однією з найбільш цінних.

Рухова реакція на певні ситуації є результатом вибіркової уваги і оперативного мислення гравця, що забезпечують пристосування до постійних змін обстановки в грі [10, 13]. Застосування в процесі гри доцільних і адекватних ситуацій, техніко-тактичних дій з м'ячем або дій без м'яча реалізується через дуже важливу властивість гравця – тактичне мислення [25]. У спортивних іграх розрізняють три рівня тактичного мислення [3, 20, 25].

Перший рівень – це дії гравця при найбільш часто повторюваних ситуаціях, які досить легко розпізнаються. Це дії при чисельній перевазі (2x1, 3x2) і прості умови єдиноборства.

Другий рівень – це вирішення складного комплексу ігрових комбінацій, де гравець може вибрати оптимальне рішення на основі освоєних алгоритмів, які він реалізує автоматизовано. Сюди відносяться дії в так званих типових ситуаціях (2x2, 3x3 тощо).

Третій, найвищий рівень прийняття рішень, оснований на творчих особливостях тактичного мислення, дії при вирішенні нових ігрових ситуацій, з якими гравець не зустрічався.

Хокеїст, з добре розвиненим тактичним мисленням, має швидко і адекватно оцінювати безупинно мінливі ігрові ситуації, вибирати ефективне тактичне рішення, доцільно планувати подальші ігрові дії, передбачати дії суперників і маскувати власні

наміри. Все це вимагає прояву специфічних ознак тактичного мислення [8, 13]:

- Дієвий характер мислення. Правильне виконання дії відповідно до ігрової ситуації. Тобто, хокеїст повинен миттєво оцінити ситуацію, що склалася, миттєво спланувати свої дії, вибрати найбільш оптимальний варіант рухової дії і реалізувати його. У цьому випадку продуктом тактичного мислення є характер і результат рухової дії.

- Наочно-образний характер мислення. Ця ознака тактичного мислення вимагає високого розвитку просторових і часових уявлень у процесі групових взаємодій. Гравці, здатні до такого типу мислення не тільки успішно взаємодіють з партнерами по команді, а й добре володіють методом підказування.

- Швидкість мислення. Чим вища швидкість мислення гравця, тим швидше він буде оцінювати ігрову обстановку і приймати адекватні дії. Швидкість мислення багато в чому обумовлена попереднім досвідом гравця, тобто його знаннями й уміннями. Більш досвідчений гравець, як правило, швидше і точно приймає рішення на полі.

У цілому для ефективної змагальної діяльності в хокеї на траві необхідно виховувати у гравців певні вольові якості, що дозволяють долати специфічні труднощі, характерні для цієї гри. До таких труднощів відносяться:

- 1) подолання втоми під впливом великого фізичного навантаження;
- 2) вміння змусити себе виконувати багаторазові прискорення і ривки;
- 3) вміння терпіти больові відчуття;
- 4) вміння протидіяти стороннім подразникам, зокрема, поведінці глядачів;
- 5) необхідність пристосування до різних умов гри (стан поля, погана погода і т.ін.);
- 6) вміння не реагувати на необ'єктивне суддівство;
- 7) необхідність до систематичної тренувальної роботи;
- 8) необхідність дотримання режиму;
- 9) необхідність подолання передстартових станів, несприятливих емоційних станів під час гри (боязнь поразки, боязнь суперника і т. ін.).

Врахування всіх психологічних особливостей змагальної діяльності хокеїстів на траві дозволяє більш цілеспрямовано керувати цією діяльністю і шукати шляхи до підвищення її ефективності.

Спортивній команді властиві ознаки автономності; наявності загально- групової мети, колективізму, диференційованості, структурності, чисельності. [3, 11, 15].

**Автономність** – одна з основних особливостей спортивної команди, що полягає у свідомій відособленості від оточення, яке досягається завдяки обмеженню кількості її членів, наявності спеціальних вузькогрупових цілей, внутрішньо-командної системи цінностей, правил, традицій, умовностей тощо.

**Загальногрупова мета** визначається формулюванням завдань для досягнення

особистих і загальнокомандних результатів.

**Колективізм** – ознака вищої форми розвитку спортивної команди, де групова діяльність визначається й детермінується соціально важливими суспільними цілями і цінностями.

**Диференційовність і структурність.** Взаємодія в процесі вирішення завдань, що постають перед командою, спричиняє диференціацію між її членами як за виконуваними функціями і обов'язками, так і за особистими контактами, тобто в середині команди виникають формальні (офіційні) і неформальні (дружні) групи. Однак групова диференціація ще не створює групову структуру; цьому сприяють зв'язки і стосунки між спортсменами і підгрупами спортсменів спортивної команди [4].

**Чисельність** спортивної команди передбачена правилами змагань і завдань, що їх має вирішувати команда. Ю. А. Коломойцев [8] вважає, що найбільш стійкою групою, якій не загрожує розпад, є група з 6-7 осіб, оскільки така кількість спортсменів дозволяє: швидше і легше встановлювати міжособистісні контакти, краще пізнати особистісні якості й особливості інших, у найкоротший термін з мінімальним спотворенням передавати інформацію один одному.

Структура спортивної команди поділяється на формальну і неформальну (рис 14.5)



Рис 14.5. Структура спортивної команди (Ю. А. Коломойцев [8]).

Формальна структура може бути горизонтальною і вертикальною. Горизонтальна відображає розподіл ролей (амплуа) у команді. Це ігрові амплуа, специфічні для кожного виду спорту.

Вертикальній формальній структурі притаманна наявність субординаційних відносин у середині команди: керівник команди – головний тренер – другий тренер – капітан команди – основні гравці – запасні гравці. Вертикальна структура створює порядок супідрядності й залежності. Порухення її виникає внаслідок зниження дисципліни, особистої відповідальності, якості виконання спортсменами своїх функцій [4].

Для спортивної команди з метою ефективного її функціонування дуже важливим є психологічний клімат (рис 14.6).



Рис 14.6. Структура психологічного клімату спортивної команди (В. І. Воронова [3]).

Психологічна атмосфера у спортивній команді залежить від [4]:

- психологічних факторів – ступеня психологічної сумісності, рівня конфліктності групової думки, норм, звичок та особливостей поведінки, особливостей взаємосприйняття та взаємооцінювання спортсменів тощо;
- професійно-кваліфікаційних факторів – чисельності, укомплектованості складу команди, відповідності амплуа та підготовленості спортсмена, особливостей перспективи спортивного становлення тощо;
- інструментально-функціональних факторів – умов матеріального забезпечення навчально-трудої діяльності, особливостей організації тренувального процесу, режиму занять, відпочинку та відновлення, обґрунтованості розподілу винагороди спортсменів за їх діяльність;
- економічних факторів – особливостей, чесності та справедливості розподілу винагороди спортсменам за їх діяльність;
- управлінських факторів – методами та сталим управлінням тренера командою, особливостями відносин у системі «тренер-спортсмен»;
- правовими факторами – відповідності нормам, вимогам та формальним правовим документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди.

Створення сприятливої психологічної атмосфери в команді відбувається через проведення таких заходів [20]:

- створення здорової основи спортивного колективу – ветеранів команди, капітана та явних лідерів;
- постійне підвищення авторитету тренерського складу та ветеранів команди;

- створення єдиної системи ціннісних орієнтацій членів команди стосовно успіху або поразки;
- наявності творчого контакту серед формальних та неформальних лідерів команди;
- створення в команді атмосфери доброго гумору (що унеможливило глузування досвідчених спортсменів над молодими) шляхом взаємодопомоги та взаємопідтримки;
- участь усіх членів команди як у спільному її житті, так і в культурно- масових заходах;
- поселення спортсменів на тренувальних зборах з урахуванням їхнього характеру, темпераменту, звичок, взаємовідносин та взаємовпливу;
- відповідний підбір партнерів для занять та тренувань з метою створення здорової конкуренції в команді і недопущення погіршення стосунків між спортсменами, які успішно виконують необхідні завдання, техніко-тактичні вправи і тими, кому це поки що не вдається;
- намагання тренера впроваджувати позитивні тенденції як демократичного, так і авторитарного стилю керівництва команди.

### **Психологія особистості тренера спортивної команди**

Фахівці відзначають основні функції тренера спортивної команди [3, 14]: адміністративно-організаційні, стратегічні, планування, експертно-консультативні, комунікативні, виховні, психотерапевтичні, представницькі.

Складові особливості успішного тренера представлені на рис. 14.7. Загалом всі тренери поділяться на дві групи:

- тренери з настановою виключно на спортивний результат;
  - тренери з професійно-педагогічною настановою, тобто ті, що орієнтовані одночасно і на досягнення результату і на виховний процес.

Браян Джо Кретті у своїй книзі «Психологія у сучасному спорті» наводить типологію труднощів, що її притримується відомий канадський тренер Л. Персиваль, яка розрізняє тренерів за позитивними і негативними особистісними рисами [11].

#### 1. За позитивними особистісними рисами:

**«підтримуючий»** – завжди поруч зі спортсменом, готовий підтримати емоційно у складних ситуаціях;

**«холоднокровний»** – зберігає спокій у напружених ситуаціях і приймає правильні рішення в умовах стресу;

**«психолог»** – може довести спортсменів до оптимального рівня збудження перед змаганнями, також успішно керує командою після поразки;

**«турист»** – контактує з усіма членами команди, як із «зірками» так і запасними

гравцями, в курсі всіх подій, приділяє кожному спортсмену частку уваги.

2. За негативними особистісними рисами:

**«такий, що ображає»** – тип тренера, якого дуже не люблять;

**«крикун»** – вважає, що успішність його роботи залежить від величини шуму, який він створює;

**«месник»** – запевняє спортсменів, що їхні невдачі ставлять під загрозу його місце в команді і тому він готовий помститися їм за недостатньо активну роботу і старання;

**«душитель»** – добре працює на тренуваннях, але з наближенням змагань впадає в шоковий стан. Схожий на «трясуна»;

**«генерал Кастер»** – не міняє свої тактики і стратегії виступів на будь-яких змаганнях, що і спричиняє його поразку, як відомого генерала Кастера;

**«герой»** – кидається вітати своїх вихованців, щоб усі бачили, хто саме їхній тренер;

**«професор»** – науково настроює себе і своїх вихованців за допомогою найскладніших настанов і планів на гру та інші заходи.

Кожен із тренерів дотримується певного стилю керівництва командою, серед яких виділяють: авторитарний, демонстративний і ліберальний (табл.14.2).

*Таблиця 14.2*

Стилі керівництва та їх характеристика (В. І. Воронова [3])

Стиль	Характеристики
Авторитарний	Повна єдиноначальність тренера. Прагнення залишити за собою виключне право в прийнятті рішень. Упевнений у цінності харизматичної влади, не терпить заперечень, категоричний у судженнях, вимагає від вихованців пунктуального виконання вказівок, залишаючи мінімум можливостей для прояву особистої ініціативи, не передає своїх повноважень. Усі зв'язки при такому стилі керівництва зосереджуються на тренері, спортсмен отримує мінімум інформації. Спілкування зі спортсменами має форму категоричних вказівок, яких необхідно дотримуватись неухильно. Недоліки: створюється стан напруженості в команді, знижується рівень міжособистісних зв'язків, підвищується ймовірність конфліктних ситуацій, робота виконується найчастіше формально, що знижує її ефективність. Доцільність застосування: низька підготовленість спортсменів, відсутність єдиних цілей і стимулів в ситуації невизначеності й ризику, а також у командах з великою кількістю агресивних спортсменів, відсутній порядок і дисципліна, занедбана виховна робота.



Демократичний	Регулярне залучення спортсменів до вирішення основних питань повсякденної діяльності, прийняття певних рішень, взаємного розподілення прав і обов'язків з метою розвитку самостійності й ініціативи, розширення взаємного контролю. При такому стилі враховуються індивідуальні й психологічні особливості особистості спортсмена. Основою для демократичного стилю керівництва є високий рівень особистісних і професійних якостей тренера; з іншого боку, цей стиль керівництва вимагає достатньої підготовленості спортсменів, сприятливого психологічного клімату в колективі, загальних і приватних цілей діяльності команди і спортсменів, врахування формальних і неформальних структур спортивного колективу.
Ліберальний	Тренер мінімально втручається в процес тренування і тим самим надає учням можливості виконувати свої обов'язки так, як вони вважають за потрібне. Тренер не вимагає відповідальності за невиконання завдань з боку спортсменів і пускає роботу на самоплив, обмежуючись функцією посередництва. Основою для такого стилю керівництва є високий рівень підготовки спортсмена й особливості характеру тренера, наприклад, його особистість (м'якість характеру, невимогливість). Небезпечність такої стратегії керівництва полягає в тому, що суб'єкт управління поступово нав'язує свою волю не тільки тренеру, а й усій групі.

Отже, успішна діяльність тренера залежить від багатьох психологічних здібностей і рис характеру, а також дотримання певних принципів.

### Психологічний супровід спортивної діяльності команди

Психологічний супровід тренувальної діяльності команди має здійснюватися в двох напрямках: супровід тренувальної діяльності і супровід змагальної діяльності, включаючи передстартові стани.

Психологічний супровід тренувальної діяльності спортивної команди  
Психологічний супровід тренувальної діяльності спортсменів у т.ч. і спортсменів командних ігрових видів спорту має ґрунтуватися на формуванні у спортсменів психологічних вмінь і навичок [22].

Формування психологічних вмінь здійснюється протягом трьох фаз.

1. *Фаза ознайомлення.* Під час цієї фази спортсмени усвідомлюють важливість психологічних вмінь, а також отримують уявлення про те, як психологічні вміння і навички впливають на спортивну діяльність. Тривалість цієї фази від однієї до декількох годин протягом декількох днів.

Як правило протягом цієї фази тренер під час бесіди ставить перед спортсменами такі запитання:

- чи є для них важливим формування психологічних вмінь і навичок;
- як психологічні вміння і навички впливають на результат спортивної

діяльності ;

- як часто вони тренують психологічні вміння і навички.

Після цих та інших запитань необхідно переконати спортсменів, що формування психологічних вмінь та навичок є так само важливим, як і формування рухових вмінь і навичок.

2. *Фаза засвоєння.* Ця фаза спрямована на вивчення методів і способів оволодіння різними психологічними навичками і вміннями. Протягом фази засвоєння психологічних вмінь і навичок відбуваються психологічні тренування за спеціальними програмами, які мають врахувати індивідуальні особливості спортсменів. Наприклад, при когнітивній тривожності може використовуватися програма, що спрямована на зміну структури думок; при підвищенні м'язової напруги (соматична тривожність) – використовується програма фізичної релаксації [30].

3. *Фаза практичного оволодіння.* Основними завданнями цієї фази є:

- доведення вмінь і навичок до автоматичного виконання;
- навчання регулярному інтегруванню психологічних вмінь і навичок в ситуації практичної діяльності;
- імітація вмінь і навичок, що можуть використовуватися під час тренувань та змагань.

У відомій книзі американських авторів Р. С.Уейберга, Д. Гоулда «Основи психології спорту і фізичної культури» [25] представлені результати розвитку психологічних вмінь і навичок спортсменів (табл. 14.3).

Авторами книги наведена оцінка психологічних потреб футболіста.

### **Оцінка потреб футболіста. Мотивація**

Ваша мотивація та прагнення добре виступати надзвичайно високі. Ви самі себе мотивуєте на вдосконалення. Ви відмінно себе почуваєте в напружених ситуаціях і завжди готові викластися на 100%. Це, безсумнівно, ваша сильна сторона.

- Ви турбуєтеся про розвиток самодисципліни;
- ви не кидаєте завдання (навіть дуже важкого) до тих пір, поки не виконаєте його;
- досягнувши мети, ви ставите більш високу;
- ви наполегливі навіть перед лицем невдачі;
- у вас сильне бажання добитися успіху;
- ви любите завдання, що вимагають великих зусиль;
- ви повністю віддаєтеся виконуваному завданню.

Єдина потенційна проблема така: ваша мотивація і прагнення до успіху можуть призвести до того, що ви будете тренуватися більш інтенсивно, ніж потрібно. Це може призвести до підвищеного стану тривожності, що, безсумнівно, негативно позначиться на результатах.

### Зразок цілей і результатів розвитку психологічних умінь і навичок (Р. С. Уейберг [25])

<b>Мета 1: позитивне психічне ставлення</b>	<b>Мета 2: ставлення до помилок і невдач</b>	<b>Мета 3: дії в надмірно напружених ситуаціях</b>
<p>Уникайте негативних зауважень під час гри або тренування.</p> <p>Змініть вислів «Я не можу» на «Я можу»</p> <p>Завжди докладайте 100% зусилля.</p> <p>Не розмовляйте, коли говорить тренер.</p> <p>Будьте енергійним в грі і при виконанні вправ.</p>	<p>Сприймайте помилки і невдачі як необхідні елементи процесу навчання.</p> <p>Не шукайте виправдань.</p> <p>Прийняття провини на себе допоможе перетворити невдачі в успіх.</p> <p>Зберігайте позитивні думки навіть після здійснення помилки.</p> <p>Підтримуйте товаришів по команді, навіть якщо вони роблять помилки.</p> <p>Концентруйте увагу на завданні, а не на помилці.</p>	<p>Навчіться розглядати ситуацію не як загрозу, а як своєрідний виклик (тест ваших умінь).</p> <p>Навчіться розпізнавати надмірне напруження.</p> <p>Опануйте диференційованим розслабленням.</p> <p>Зберігайте позитивні думки і концентруйте увагу на завданні.</p> <p>Подумки уявіть успішний виступ у напруженій ситуації.</p> <p>Концентруйтеся на відповідних ключових сигналах.</p>

### Тривожність

У цьому аспекті у вас є як сильні, так і слабкі сторони, що вимагають до себе уваги. На відміну від більшості спортсменів, ви більш розслаблені під час ігор, ніж на тренуваннях. Можливо, це пояснюється тим, що ви прагнете краще показати себе під час тренувальних занять, щоб частіше виходити на поле під час матчів. Можливо, ви настільки втягуєтеся в гру, що у вас не вистачає часу подумати і тому ви просто граєте. Ось деякі особливі ситуації, які викликають у вас почуття тривожності:

- ви хвилюєтеся про те, щоб виступити відповідно до свого рівня можливостей;
- ви хвилюєтеся, щоб не зробити помилки;
- ви турбуєтеся, що погано зіграєте;
- вас хвилює те, що може подумати або сказати тренер.

Ці тривоги, ймовірно, пов'язані з вашим постійним прагненням до досконалості. Прагнення до досконалості стимулює вас до вищих досягнень, може викликати стрес, оскільки неможливо стати абсолютно досконалим. З часом ви можете втратити задоволення від самої гри.

### Концентрація

Ви здатні концентрувати увагу під час гри і не звертати уваги на відволікаючі фактори, такі як шум на стадіоні. Разом з тим ваша концентрація уваги іноді страждає

від відволікаючих чинників, які ви самі створюєте. Тобто, на концентрацію уваги впливає ваша нездатність забути скоєні помилки, а також інші негативні думки. Це, в свою чергу, порушує ту плавну, автоматичну і розслаблену манеру гри, яка вам властива. Іноді надмірний роздум або обдумування призводить до негативних результатів. Це особливо характерно для швидких видів спорту, таких як футбол (особливо міні-футбол).

### **Впевненість у собі**

Цей аспект потребує найбільшої до себе уваги. Хоча почуття тривожності, концентрація уваги і впевненості в собі взаємопов'язані, я впевнений, що у тебе саме остання контролює дві перші якості. Для тебе важливим є пристосування до гри в залі після гри на футбольному полі, на стадіоні. Імовірно, деякі з елементів, які ти виконував раніше, не замислюючись (автоматично), тепер вимагають певної частки роздумів, що веде до зниження впевненості в собі. Крім того, при короткому ігровому періоді часу тобі важче відчувати впевненість у собі і увійти в ритм гри. Це, очевидно, одна з причин невпевненої гри з м'ячем, яка раніше була твоїм «коником». У міру того, як ти будеш звикати до гри в залі, твоя впевненість у своїх силах підвищиться. Відсутність впевненості особливо позначається на:

- здатності приймати важливі рішення під час змагання;
- здатності грати в напружених умовах;
- здатності здійснювати успішну стратегію;
- здатності виконувати елементи, що зумовлюють успіх.

Слід, однак, враховувати, що занадто високий рівень впевненості позначається на:

- здатності успішно взаємодіяти з товаришами по команді і тренером;
- рівні фізичної підготовленості;
- здібності удосконалювати свої вміння і навички;
- здатності контролювати свої емоції;
- здатності віддати всі сили для досягнення успіху.

Є ще два аспекти, щодо яких надмірна впевненість у собі стає проблемою. Це концентрація уваги і наполегливість у досягненні мети.

### **Висновки**

#### **Сильні сторони**

- сильне бажання добитися успіху;
- впевненість у своїй здатності досягти успіху;
- здатність розслаблятися під час змагань;
- впевненість у своїй здатності взаємодіяти з товаришами по команді і тренером;

- рівень фізичної підготовленості.

Слабкі сторони, на які слід звернути увагу:

- забути про помилки;
- зберігати впевненість, незважаючи на скоєні помилки;
- залишатися врівноваженим під час тренувальних занять;
- не турбуватися відносно того, щоб виступати відповідно до свого рівня здібностей;
- прагнення до надмірної досконалості. Рекомендації:
- навчитися «відключати думки»;
- змінювати негативний внутрішній голос на позитивний;
- отримувати задоволення від гри;
- вибрати ключові слова для концентрації уваги;
- оволодіти технікою розслаблення;
- навчитися думати впевнено.

На думку В. І. Воронової [3], психологічна підготовка спортсмена є багатограним педагогічним процесом. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді тренування і на спеціальному – змагальному періоді і на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє виділити її основні види (рис.14.8):

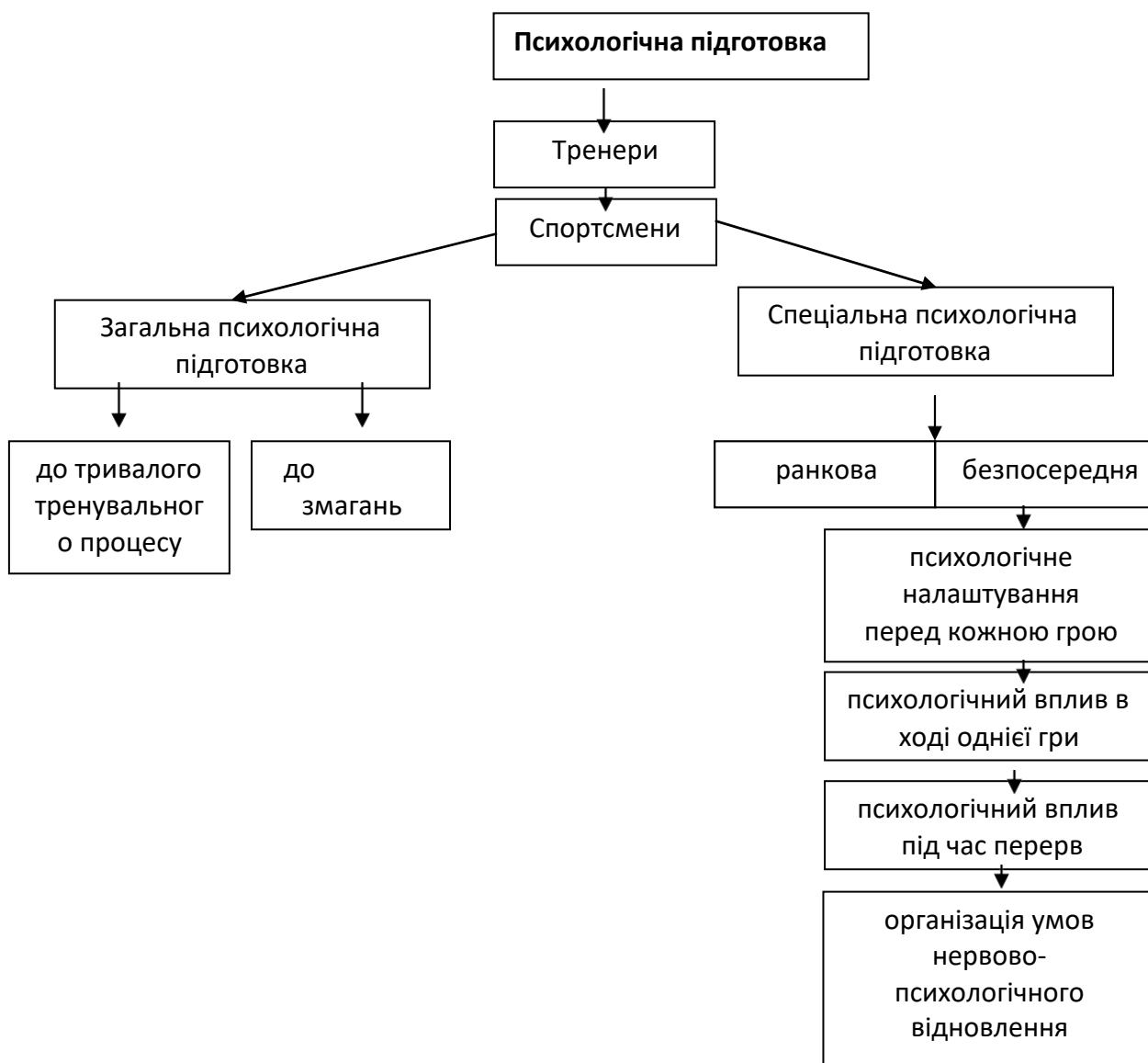


Рис. 14.8. Види психологічної підготовки (В. І. Воронова [3]).

Психологічна підготовка спортсменів здійснюється на основі наочних, вербальних, практичних методів. Загальними засобами психологічної підготовки спортсменів є фізичні вправи, засоби техніки і тактики обраного виду спорту. Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії типу завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, на підвищення емоційної стійкості спортсмена), психотехнічні ігри, а також психологічні впливи, прийоми регуляції і саморегуляції [3, 4].

#### 4. Психологічний супровід змагальної діяльності спортивної команди

Психологічний супровід змагальної діяльності спортсменів командних ігрових видів спорту має базуватись на загальних закономірностях реакції організму спортсменів на змагальне навантаження. Психічне напруження, яке являє собою емоційний фон змагання, обумовлює виникнення специфічного фізіологічного фону, який проявляється в зрушеннях стресових ситуацій, визначається формулою:

«боротьба або втеча». Організм реагує автоматично, оскільки в ході еволюції людське тіло виробило здатність зустрічати зовнішню загрозу мобілізацією можливостей.

Мобілізація здійснюється за рахунок викиду в кров гормонів надниркових залоз, щитовидної залози, холестерину з печінки. Адреналін і норадреналін наднирників діє як потужний стимулятор, що прискорює рефлексі, що збільшує серцевий ритм, підвищує кров'яний тиск.

Гормони щитовидної залози інтенсифікують весь обмін речовин, а холестерин забезпечує роботу м'язів.

Мобілізація пристосувальних механізмів проявляється в залученні енергетичних і структурних ресурсів організму, збільшення концентрації в крові жирних кислот, амінокислот, нуклідів та інших активних елементів, що інтенсифікують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що забезпечують надходження необхідних субстратів і кисню до органів і тканин, від яких залежить якість виконуваної діяльності.

Паралельно з мобілізацією енергії в стані стресу відбувається ряд інших фізіологічних змін. Зокрема, активність травної системи знижується, а надлишок крові від шлунка спрямовується до легенів і м'язів. Тому постійне перебування в стані стресу може привести до захворювань шлунково-кишкового тракту.

Важливу роль для регуляції передстартового стану спортсменів грає симпатoadреналова система (САС).

Г.Н. Кассиль у своїх дослідженнях встановив, що майбутня гра з сильним суперником викликає збільшення екскреції адреналіну в 5 і більше разів, з рівним - в 2-4 рази, зі слабким - в 1,5-2 рази. Екскреція норадреналіну зростає відповідно в 5-8, 3-5 і 1,5-3 рази [10].

Ефективність змагальної діяльності пов'язана з рівнем екскреції адреналіну і норадреналіну в передстартовому стані, але не більше ніж в 2-3 рази в порівнянні з фоном, сприятливо позначається на якості змагальної діяльності.

Надмірне або знижене виділення адреналіну служить показником недостатньої мобілізації спортсмена, але може бути скориговано спеціально підібраними фізичними вправами або психорегулюючими впливами.

Емоційний стан, викликаний підготовкою, очікуванням та участю у змаганнях, призводить до активізації ендокринної системи організму спортсмена, яка у взаємодії з нервовою системою регулює всі функції організму.

Підвищений рівень функціонування організму перед стартом сприяє скороченню періоду впрацювання. Впрацювання різних систем завершується не одночасно, гетерохронно. Так, період впрацювання рухової системи залежно від інтенсивності роботи триває від 10-20 с до 2-3 хв. Вегетативна система активізується повільніше – протягом 4-6 хв. При цьому ЧСС і об'єм дихання досягають стійкого стану швидше, ніж хвилинний об'єм крові і споживання кисню. Стійкий стан

характеризується узгодженістю діяльності рухової і вегетативної систем організму, що виражається в стабілізації високого рівня працездатності. Впрацювання також може бути прискорене розминкою, що складається з вправ, аналогічних подальшій діяльності.

Залежно від рівня значущості змагання, відбувається різне за часом досягнення стійкого стану спортсменом після старту. Так, при моделюванні умов змагань стійкий стан настає через 30-35 с, при контрольному змаганні - 25-30 с і при офіційному змаганні 20-25 с.

Наслідком емоційного збудження є більш повна мобілізація функціональних резервів, зокрема цукру, необхідного для підвищення працездатності. Цим пояснюється факт, що в змагальній ситуації спортсмен - часто здатний демонструвати якість діяльності, яка значно перевершує ту, що досягається в звичайній обстановці.

Разом з тим, надмірний рівень емоційного збудження призводить до сенсомоторних порушень, зреалізований в різкому погіршенні координації рухів, неправильним дозуванням зусиль, руйнуванні сформованих навичок, неадекватної оцінки обстановки. У зв'язку з надмірною силою емоцій в корі великих півкуль мозку виникає потужний осередок збудження - домінанта, яка за законом негативної індукції тимчасово гасить конкурентні осередки збудження.

Передстартові зрушення проявляються також у перерозподілі кровообігу. За даними про обсяг крові, що протікає через окремі м'язові групи і внутрішні органи, можна судити про характер роботи, до якої готується організм спортсмена, що очікує старту. Його ресурси спрямовуються до найбільш активних функціональних систем (табл. 14.4). Це забезпечується звуженням судин менш активних нервових центрів, м'язових груп і внутрішніх органів, а також одночасним розширенням судин систем, що несуть основне навантаження.

В умовах змагань біохімічні зрушення в крові більш значні навіть у тому випадку, коли зовнішні параметри навантаження в тренуванні були об'єктивно вищі. Наприклад, після гонки переслідування в офіційних змаганнях спостерігалось підвищення концентрації лактату в крові до 24 ммоль·л<sup>-1</sup>, а значення рН крові опускалося нижче 6,9 в умовах тренувальних занять і контрольних стартів ці зрушення були рН до 7,0 [10].

Незважаючи на більш глибокі зрушення у внутрішньому середовищі організму спортсмена, час, необхідний для відновлення функціональних можливостей після участі в змаганнях, суттєво не відрізняється від часу відновлення після аналогічних за величиною тренувальних навантажень. Це вказує на те, що після виконання вправ в умовах суперництва активність відновлення більш висока.



Важливо, що після напружених змагань найбільш довго зберігаються зрушення в психічній сфері спортсмена. Таким чином, загальні фізіологічні особливості змагальної діяльності полягають:

- в наявності яскраво виражених передстартових реакцій;
- у зміні діяльності всіх систем під час виконання вправи;
- в активізації відновлювальних процесів [10, 13, 29].

Варто зазначити, що умови змагань завжди так чи інакше відрізняються від умов тренувальних занять. Це обумовлено, по-перше, тим, що змагання завжди більш значущі для спортсмена, і, по-друге, змагання представляють собою ситуацію з підвищенням ступеня невизначеності. Тобто, особливості умов змагань зводяться до двох груп факторів – факторів значущості і факторів невизначеності [17, 20].

Фактори значущості пов'язані з відповідальністю за майбутню оцінку змагань. Фактори невизначеності обумовлені характером діяльності і непередбачуваністю спортивного результату.

Участь у змаганнях супроводжується психічним стресом – це стан, що обумовлений усвідомленням невідповідності між вимогами діяльності і можливостями спортсмена до реагування в умовах, коли невдача при вирішенні поставленого завдання може мати серйозні наслідки для нього. У процесі змагань фізіологічні та психічні реакції взаємопов'язані (табл. 14.5).

Чеський психолог М. Ванек запропонував виділити у передзмагальному періоді залежно від рівня збудження і психічної напруги 4 фази [21]:

- перша фаза починається з моменту прийняття рішення про участь у конкретному змаганні і може охоплювати достатньо тривалий період (до декількох місяців перед початком змагань). Ця фаза супроводжується ознаками нервозності, роздратованості, безсоння і фізіологічними змінами, наприклад, коливанням кров'яного тиску;
- друга фаза охоплює заключний мікроетап підготовки. В цей час можливе використання різних варіантів впливів, що сприяють мобілізації спортсмена;
- третя фаза – стартовий стан – настає при включенні спортсмена в атмосферу змагань. В цей період може спостерігатись перезбудження спортсмена, стан апатії і стан передстартової лихоманки – явний прояв фізіологічних і психологічних ознак стресу;

*Таблиця 14.5*

**Фізіологічні та психічні реакції, що характерні для стресу (О. О. Красніков [10])**

<b>Фізіологічні реакції</b>	<b>Психічні реакції</b>
Підвищення ЧСС	Погіршення здібності до управління об'ємом спрямованості уваги
Підвищення тиску у крові	Зменшується фокус уваги
Підвищення частоти дихання	

Підвищення концентрації цукру в крові	Відчуття втомленості, в'ялість
Підвищення частоти електроенцефалограми	Стан депресії
Розширення судин	Запаморочення голови
Часте сечовипускання	Смуток, замішання
Несформовані випорожнення	Почуття паніки
Нудота	Втрата самоконтролю
Підвищене виділення адреналіну	Безсоння
Розширення зіниць	

**Апатія** (від грец. *apateia* – безпристрасність) – стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужістю, спрощенням почуттів, байдужим сприйняттям подій оточуючої дійсності і послабленням спостережень та інтересів, хвилюванням і тривожністю, порушенням процесів уваги і пам'яті.

**Передстартова лихоманка** – стан спортсмена перед стартом, що характеризується

- четверта фаза включає період безпосереднього здійснення змагальної діяльності. В цей період спортсмен – або управляє своїм станом, або – отримує допомогу з боку.

Головним завданням психологічної підготовки спортсменів до змагань є формування у них передстартового стану бойової готовності. Формування стану бойової готовності спортсменів командних ігрових видів спорту являє собою процес цілеспрямованої організації їх свідомості і поведінки з урахуванням передбачуваних умов змагання, що має відбутися [3, 4].

**Передстартовий стан** – така сторона свідомості, в якій у загостреній формі відтворюються переживання, викликані думками й уявленнями про участь у майбутньому змаганні.

**Бойова готовність** – стан спортсмена, коли оптимальний рівень напруження зберігається з часом старту та коли на змаганнях спортсмен максимально реалізує свою

В. І. Воронова [3] спеціальну психологічну підготовку спортсменів командних ігрових видів спорту (наприклад, до конкретного змагання з футболу) рекомендує проводити протягом трьох етапів (рис 14.9).

**Психологічна підготовка** є складовою частиною всієї системи підготовки спортсменів. Психологічна підготовка сприяє вирішенню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі підготовки спортсменів, вона здійснюється в комплексі тренерським складом та фахівцями психологами.

В основу психолого-педагогічних впливів, які сприяють забезпеченню розвитку професійно важливих якостей, особистісних особливостей, має бути покладено виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установки на довільне

самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості та спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у суспільно значущих змаганнях [28].

### Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання у футболі

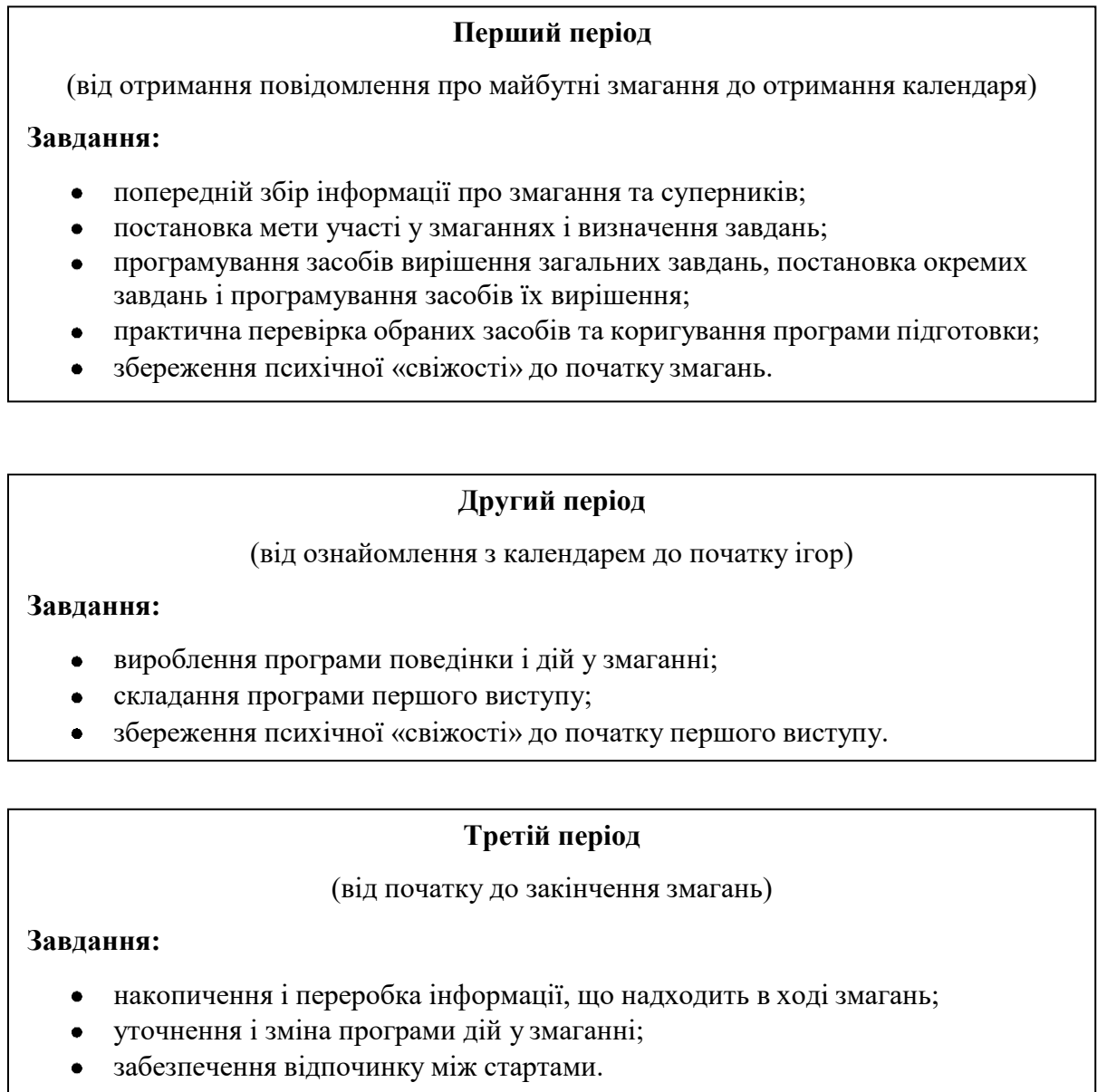


Рис. 14.9. Етапи спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання

До формування психологічних якостей, які сприяють успіху в спортивних іграх В. Л. Климін, В. І. Колосков відносять: самовіддачу, інстинкт переможця, віру в себе, фізичний стан, тактику, техніку, вміння володіти собою, самокритичність, дисципліну, характер, енергію, дружбу, лояльність, співпрацю, ентузіазм. Ці психологічні якості визначають піраміду успіху в спортивних іграх (рис. 14.10).

*Психологічна консультація.* Процес тренувань і змагань у футболістів і тренерів викликає безліч питань щодо методів і засобів підготовки спортсменів, їх психічних

станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки і т.п., які вимагають кваліфікованої психологічної відповіді.

Психологічну консультацію проводить спортивний психолог, але можуть проводити тренер і лікар (за умови достатнього знань і досвіду психологічних бесід). Консультація може носити як індивідуальний, так і груповий характер і проводиться у формі бесіди, питання і відповіді, в офіційній чи неофіційній обстановці.

*Психологічне навчання.* Ступінь потреби в отриманні постійних психологічних знань і оновленні їх є показником розвитку особистості спортсмена і тренера. Велика потреба в психологічних знаннях спостерігається не тільки у спортсменів, але і тренерів, і, в першу чергу за все, тих знань, що безпосередньо стосуються успішності їх діяльності.

*Психотренінг.* Найбільш перспективною формою психотренінгу є застосування комплексів психологічних ігор, що дозволяють, плавно вставляючи їх у тренувальний процес, розвивати і вдосконалювати потрібні на даному етапі спортивного вдосконалення психологічні процеси, властивості і стани, а також навчання методам психологічної регуляції.

*Психогігієна та психотерапія.* Щоб уникнути стану перетренованості застосовується така форма психологічних впливів, як психогігієна. Одним із способів психогігієни під час тренування є психопаузи. Коли виникають симптоми несприятливих реакцій, необхідна психотерапевтична допомога. Дуже важливо навчити спортсменів прийомам ефективної саморегуляції [3].

Стосовно психологічних впливів тренера на гравців, то на нашу думку, його робота в цьому плані повинна здійснюватися у трьох основних напрямках: по-перше формування необхідної мотивації у кожного гравця в процесі тренувальної роботи (особливо це стосується навчально-тренувальних зборів у період підготовки до основних змагань), по-друге – тренер повинен освоїти психологічні аспекти управління командою в різних станах, включаючи налаштування на гру, передстартові стани, несприятливий хід спортивної боротьби і т.ін., по-третє – тренеру потрібно сформулювати та обґрунтувати з усіх боків (у тому числі і з психологічного), основну мету команди в певних змаганнях (у чемпіонаті, Кубку, першості тощо).

Важливим фактором у психологічній підготовці спортсменів є психологічний контроль, який здійснюється спільно тренером і спортивним психологом.

## **5. Психологічний контроль у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту**

Психологічний контроль у підготовці спортсменів має здійснюватися з дотриманням таких вимог [26]: перша – пов'язана з визначенням психодіагностичних показників відповідно до змісту вимог щодо управління підготовкою спортсменів, згідно з якими спочатку прогнозується можливий результат, потім розробляються модельні характеристики різних сторін підготовленості;

- друга – необхідність визначення показників таких спеціалізованих психологічних якостей, наявність та розвиток яких сприяє успіху діяльності саме в даному виді спорту;
- третя – необхідність уніфікації психодіагностичних методів психологічного контролю в споріднених групах спорту: швидко-силових, циклічних ігрових тощо;
- четверта – кількісна та якісна інформація, що надається в результаті психологічного контролю, повинна бути доступною для розуміння тренерів та збігатися з їхньою оцінкою успішності діяльності кожного спортсмена;
- п'ята – необхідність систематичного оперативного надання тренеру інформації про психічний стан спортсмена, рекомендацій щодо покращення його підготовленості та напрямів оптимізації процесу тренувань спортсменів з урахуванням індивідуальних особливостей кожного з них.

Класифікація видів і методів психологічного контролю представлена в табл.14.6.

Таблиця 14.6

### Класифікація видів і методів психологічного контролю (Б. Л. Яковлєв [28])

Вид	Методи психологічного контролю		
За часом	оперативний	поточний	етапний
За цілями	дослідницький	прогнозуючий	моделюючий
За обсягом показників	комплексний	вибірковий	локальний
За змістом	психо-фізіологічний	суб'єктивний	особистісний
За способом реєстрації	контактний	безконтактний	комбінований
За способом впливу	вербальний	невербальний	комбінований

Зміст різних видів контролю [3, 4]:

- **оперативний** – оцінює швидкоплинні тимчасові стани, що виникають як термінова реакція при впливах психічних навантажень у процесі тренувальних занять;
- **поточний** – надає відомості про стан спортсмена, що виник унаслідок впливу ряду тренувальних або змагальних навантажень мікроциклів;
- **етапний** – оцінюється перманентний стан спортсмена, що є результатом довготривалих впливів (протягом етапу чи макроциклу);
- **дослідницький** – простеження впливів факторів психічного навантаження на стан спортсмена;
- **прогнозуючий** – здійснюється з метою передбачення в процесі тренувань або змагань тих чи інших станів;
- **моделюючий** – виконується з метою вдосконалення процесу створення та використання моделей підготовленості спортсмена та напрямів оптимізації спортивної підготовки;
- **психофізіологічний** – визначає ступінь активності узгодженості та координованості функціональних систем;

• **суб'єктивний** – надає більш тонку оцінку відчуттів, переживань спортсменами психічних станів за конкретних умов тренувальної та змагальної діяльності;

• **особистісний** – інформує про рівень сформованості і розвитку компонентів різних підструктур особистості спортсмена, їх розбіжностей або відповідностей виду спорту, рівню майстерності, стану підготовки.

### **Контрольні запитання**

1. Які напрямки включає психологія спорту?
2. Назвіть основні завдання психології спорту.
3. Як здійснюється психологічне забезпечення процесу підготовки спортсменів?
4. Назвіть основні напрямки в системі психологічної підготовки спортсменів?
5. Які ви знаєте стартові стани?
6. Які ознаки властиві спортивній команді?
7. Як поділяються різні типи тренерів за позитивними і негативними рисами ?
8. Які є фази формування психологічних вмінь і навичок?
9. Дайте визначення таким поняттям, як:
  - стрес;
  - передстартовий стан;
  - апатія;
  - бойова готовність;
  - стартова лихоманка.
10. Назвіть види і методи психологічного контролю.

### **Література:**

#### **Основна**

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
2. Нікітушкін В.Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: монографія / В.Г. Нікітушкін. М.: Фізична культура, 2010. 240 с.
3. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновский К.П. К.: УГУФВС, 2001. 317 с.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
5. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542

#### **Допоміжна література**

6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
7. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник

для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## **2. Методичні матеріали до семінарських занять з дисципліни.**

### **Змістовний модуль 1. Вступ в теорію і методику дитячо-юнацького спорту.**

#### **Практичне заняття №1. Тема 1.1 Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова і навчальна дисципліна.**

**Мета заняття:** сформуванню уявлення про об'єкт і предмет дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту», процес підготовки юних спортсменів, педагогічні дослідження процесу підготовки юних спортсменів, характеристика основних напрямків дослідження.

#### **Задачі та зміст роботи:**

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Яке значення надає суспільствозаняттям підростаючого покоління спортом?
2. Назвати основні риси виховання сучасної молодої людини.
3. Визначити місце спорту в системі фізичного виховання дітей і підлітків.
4. Вказати мету і завдання дитячого і юнацького спорту.
5. Яке місце посідає дитячий і юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління?
6. Вказати сучасні проблеми дитячого і юнацького спорту.
7. Які якості особистості формує сучасний спорт?

*II. Розкрийте зміст понять:*

загальна підготовка, спеціальна підготовка, загально-педагогічні вправи, спеціально-педагогічні вправи, підвідні вправи, імітаційні вправи, задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант, спортивна орієнтація.

*III. Підготуйте презентацію на запропоновану тему:*

5. Виховання підростаючого покоління в процесі занять спортом.
6. Історичний нарис теорії дитячого і юнацького спорту.

Література: [5, 8-9, 18-20].

#### **Практичне заняття №2. Тема 1.2. Дитячий та юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління.**

**Мета заняття:** сформуванню уявлення про розвиток дитячо-юнацького спорту у системі виховання підростаючого покоління в Україні, етапи формування теорії і методики дитячо-юнацького спорту, організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту, задачі спортивних шкіл різних типів.

#### **Задачі та зміст роботи:**

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

11. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні.

12. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні у 50-60, 60-70 роках ХХ ст.

13. Охарактеризуйте формування та становлення дитячо-юнацького спорту в Україні у 80-90 роках ХХ ст.

14. Яких ви знаєте науковців з становлення дитячо-юнацького спорту в Україні.

15. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки і періодизація тренування юних спортсменів.

16. Назвіть організаційні і програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту.

17. Які ви знаєте види спортивних шкіл?

18. Задачі спортивних шкіл різних типів?

19. Охарактеризуйте зміст типового положення про дитячо-юнацької спортивної школи.

20. Зміст роботи дитячо-юнацької спортивної школи. Річний навчальний план ДЮСШ?

*II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.*

*III. Підготуйте доповідь на запропоновану тему:*

1. Успіхи юних спортсменів на міжнародних змаганнях.

2. Роль спорту у формуванні особистості молодого людини.

Література: [6, 13].

## **Змістовний модуль 2. Система підготовки юних спортсменів.**

### **Практичне заняття №3. Тема 2.1. Мета, елементи системи підготовки юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформувати та закріпити знання стосовно основних етапів підготовки юних спортсменів, вміння будувати макроцикли, мезоцикли, мікроцикли.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.

2. Охарактеризуйте структуру мега-макроциклів.

3. Охарактеризуйте структуру мезоциклів.

4. Охарактеризуйте структуру мікроциклів

5. Який етап підготовки має більш індивідуальний характер?

6. Назвіть перспективне планування багаторічної підготовки.

*II. Самостійно побудувати мікроцикл та мезоцикл за своєю спеціалізацією (футбол, баскетбол, легка атлетика і т. д.).*

Література: [11-12, 21].

### **Практичне заняття №4 Тема 2.2. Етапи, мета і завдання підготовки юних спортсменів.**

**Мета заняття:** закріпити знання з основних стадій підготовки спортсмена: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціальної базової підготовки.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*



6. Охарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки.
7. Охарактеризуйте етап початкової підготовки.
8. Охарактеризуйте етап попередньо базової підготовки.
9. Охарактеризуйте етап спеціальної базової підготовки.
10. Охарактеризуйте етап підготовки до вищих досягнень.
11. Охарактеризуйте етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
12. Охарактеризуйте збереження вищої спортивної майстерності.

*II. Самостійно опрацювати:* етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження вищої спортивної майстерності, етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Література: [11-12, 21].

### **Практичне заняття №5 Тема 2.3. Побудова тренувального процесу спортсменів на основі теорії періодизації.**

**Мета заняття:** сформулювати уявлення про побудову тренувального процесу спортсменів протягом річних тренувальних циклів. Знати теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Охарактеризуйте формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів у період з 20-х по 50-ті роки двадцятого століття.
2. Які перші наукові праці були опубліковані з проблеми теорії періодизації спортивного тренування?
3. Назвіть основні компоненти тренувального процесу (структурні утворення) на основі яких здійснюється підготовка спортсменів з урахуванням положень теорії періодизації.
4. Дайте визначення поняття «спортивна форма» і як вона пов'язана з теорією періодизації спортивного тренування?
5. Назвіть основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу.
6. Які є особливості побудови річних тренувальних циклів на основі теорії періодизації у командних ігрових видах спорту?
7. Як визначається тривалість впливу певного навантаження в процесі тренувального заняття?
8. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття.
9. Які є типи і форми тренувальних занять?
10. Охарактеризуйте методи проведення тренувальних занять у командних ігрових видах спорту.

*II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.*

*III. Підготуйте реферат із запропонованих тем:*

1. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст та напрямки діяльності.

2. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.  
Література: [1, 11-12, 21-22].

### **Змістовний модуль 3. Методика навчання і тренування юних спортсменів.**

#### **Практичне заняття №6 Тема 3.1. Засоби і методи підготовки юних спортсменів, основи спортивного тренування.**

**Мета заняття:** сформувані уявлення про загальну схему сучасної спортивної підготовки, мету і завдання спортивного тренування, сторони підготовки спортсмена.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.
2. Які мета і завдання спортивної підготовки?
3. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
4. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування.
5. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.

*II. Розкрийте зміст понять:* спортивне тренування, спортивна підготовка, технічна підготовка, загально-педагогічні принципи фізичного виховання і спорту, хвилеподібність динаміки навантаження, циклічність тренувального процесу.

*III. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:*

1. Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.
2. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів.

Література: [11-12, 21].

#### **Практичне заняття №7. Тема 3.2. Особливості і методика розвитку рухових здібностей у юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформувані уявлення про методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів відповідно до вікових особливостей.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Охарактеризуйте загальну схему розвитку сили.
2. Охарактеризуйте загальну схему розвитку швидкості.
3. Охарактеризуйте загальну схему розвитку витривалості.
4. Охарактеризуйте загальну схему розвитку гнучкості.
5. Охарактеризуйте загальну схему розвитку спритності.

*II. Підготуйте реферат із запропонованих тем:*

1. Сила та методика розвитку в обраному виді спорту.
2. Швидкість та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
3. Витривалість та методика її розвитку в обраному виді спорту.

Література: [2, 7, 11, 21].

#### **Практичне заняття №8 Тема 3.3. Особливості методики навчання юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформувані уявлення про особливості методики навчання юних спортсменів, врахування вікових функціональних особливостей організму юних спортсменів, загальні принципи фізичного виховання та спорту.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. На що потрібно звертати увагу при роботі з молодшим шкільним віком.
2. На що потрібно звертати увагу при роботі з середнім шкільним віком
3. На що потрібно звертати увагу при роботі з старшим шкільним віком
4. Особливості побудови тренувальних занять.
5. Охарактеризуйте загальнорозвиваючі та спеціально розвиваючі вправи на тренуванні у юних спортсменів.
6. Охарактеризуйте загальні принципи фізичного виховання та спорту.
7. Охарактеризуйте специфічні принципи фізичного виховання та спорту.

*II. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:*

1. Гнучкість та методика її розвитку в обраному виді спорту.
2. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку в обраному виді спорту.

Література: [4, 14-17].

**Практичне заняття №9 Тема 3.4. Структура тренувального процесу юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформувані уявлення про структуру та спрямованість тренувального заняття, завдання які вирішуються в мікроциклах, мезоциклах тренувального процесу юних спортсменів, мезоциклів тренувального процесу юних спортсменів, основні завдання перехідного періоду.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

10. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу спортсменів.
11. Охарактеризуйте сторони спортивної підготовки.
12. Дайте визначення тренувального мікроциклу. Назвіть основні типи мікроциклів.
13. Які основні компоненти складають структуру мікроциклів?

*II. Розкрийте зміст понять:* спортивне тренування, підготовленість, тренуваність, спортивна форма.

*III. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:*

1. Втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові, відновлювальні мікроцикли.
2. Втягувальні, базові розвивальні, базові стабілізувальні, предзмагальні, змагальні мезоцикли.

Література: [11-12, 21].

**Практичне заняття № 10. Тема 3.5. Система тренувальних навантажень юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформувані уявлення про структуру і спрямованість тренувальних навантажень в заняттях юних спортсменів, терміновий і кумулятивний

тренувальний ефект різних режимів тренувальних занять, характер і величина, спрямованість, координаційна складність навантаження.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

11. Як розподіляються навантаження за характером?
12. Що ви розумієте під «зовнішнім» і «внутрішнім» навантаженням?
13. Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.
14. Як класифікується навантаження за величиною?
15. За якими компонентами визначається спрямованість навантаження?
16. В якому випадку відбувається позитивна взаємодія під час використання вправ різної спрямованості?

*II. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:*

1. Охарактеризуйте п'ять зон спрямованості тренувальних навантажень.
2. Охарактеризуйте координаційну складність вправ.

Література: [11-12, 18, 21].

### **Практичне заняття № 11. Тема 3.6. Моделювання і організація навчально-тренувального процесу юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформулювати уявлення про основи програмування і моделювання навчально-тренувального процесу.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Як класифікуються моделі?
2. Яка структура моделі спортсмена високої кваліфікації?
3. У чому сутність модельно-цільового підходу?
4. Охарактеризуйте узагальнювальні, групові та індивідуальні моделі.
5. Які ви знаєте підходи до розробки модельних характеристик спортсменів?
6. Як здійснюється моделювання тренувальних занять?
7. Дайте визначення такому поняттю, як «модельне тренувальне завдання».
8. Яка структура модельного тренувального завдання?

*II. Розкрийте зміст понять:* модель, модельні характеристики, модельні показники.

*III. Підготуйте доповідь із запропонованих тем:*

10. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття.

11. Алгоритмізовані навчальні програми.

12. Модельні тренувальні завдання.

Література: [5, 6, 11-12, 21].

### **Практичне заняття № 12. Тема 3.7. Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформулювати уявлення про контроль тренувальних і змагальних навантажень.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Охарактеризуйте схему системи управління: тренер-спортсмен.
2. Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.
3. Охарактеризуйте цикл етапного управління процесом підготовки спортсменів.
4. Які основні завдання поточного контролю?
5. В чому полягає мета і сутність оперативного контролю?
6. Яка мета і спрямованість комплексного контролю?
7. Які функції покладаються на тренера поза межами тренувального процесу?

*II. Розкрийте зміст понять:* контроль, корекція, педагогічний контроль, фізичний контроль.

*III. Самостійно ознайомитись і дати відповідь; Який краще контроль педагогічний чи фізичний? Як побудувати ефективний контроль під час змагань?*

Література: [3, 11, 21].

### **Практичне заняття № 13. Тема 3.8. Система змагань юних спортсменів.**

**Мета заняття:** сформулювати уявлення про мету і завдання спортивних змагань в процесі підготовки юних спортсменів, знати класифікація змагань в залежності від цільового призначення, види змагань щодо форми організації.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів.
2. Структура змагань різних вікових груп.
3. Які документи регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів.
4. Які основні завдання змагань для юних спортсменів?
5. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.

*II. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.*

*III. Розробити положення про змагання з обраного виду спорту.*

Література: [6, 8, 10, 11-12, 21].

### **Змістовний модуль 4. Методика виховної роботи з юними спортсменами.**

**Практичне заняття № 14. Тема 4.1. Мета і завдання виховної роботи з юними спортсменами.**

**Мета заняття:** формування уявлення про виховні функції спортивної підготовки, моральні переконання як основа закріплення інтересу дітей і підлітків до занять спортом, особливості виховної роботи з юними спортсменами.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Які особливості виховної роботи з юними спортсменами?
2. Основні методи виховання у спорті.
3. Мотивація юного спортсмена.
4. Виховання вольових якостей юних спортсменів.
5. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.

6. Які особливості застосування принципів у структурі виховання інтересу до занять спортом?

*II. Розкрийте зміст понять:* воля, мотивація, виховання, методи виховання.

*III. Розробити на місяць виховну роботу під час тренувального процесу..*

Література: [11-12, 21-23].

### **Практичне заняття № 15. Тема 4.2. Психологічна підготовка юних спортсменів.**

**Мета заняття:** формування уявлення про психологічне забезпечення підготовки спортсменів, особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту, психологічний супровід змагальної діяльності спортивної команди, психологічний контроль у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту.

*I. Проаналізуйте зміст лекції. Дайте відповіді на такі запитання:*

1. Які напрямки включає психологія спорту?
2. Назвіть основні завдання психології спорту.
3. Як здійснюється психологічне забезпечення процесу підготовки спортсменів?
4. Назвіть основні напрямки в системі психологічної підготовки спортсменів?
5. Які ви знаєте стартові стани?
6. Які ознаки властиві спортивній команді?
7. Як поділяються різні типи тренерів за позитивними і негативними рисами? Які є фази формування психологічних вмінь і навичок?

*II. Розкрийте зміст понять:* стрес, передстартовий стан, апатія, бойова готовність, стартова лихоманка.

*III. Відповісти на тестові питання за змістовним модулем.*

*IV. Підготуйте презентацію із запропонованих тем:*

1. Психологічний портрет спортсмена.
2. Психологічний портрет тренера.

Література: [11-12, 21-23].

#### **Рекомендована література Основна**

1. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. – М.: Теорія і практика фізичної культури, 2000. 275 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
3. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз.. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
4. Матіцин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настольному тенісі/ Матіцин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.

5. Матицин О.В. Сенситивні періоди для інтенсивного формування спеціальної підготовленості юних спортсменів у процесі багаторічного тренування у настільному тенісі / Матицин О.В. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування, дитячий тренер: журнал у журналі. 2002. № 1. С. 2-5.
6. Нікітушкін В.Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: монографія / В.Г. Нікітушкін. М.: Фізична культура, 2010. - 240 с.
7. Нікітушкін В.Г. Організаційно-методичні засади підготовки спортивного резерву / В.Г. Нікітушкін, П.В. Квашук, В.Г. Бауер. М: Радянський спорт, 2005. 232 с.
8. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
9. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
11. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
12. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.
13. Худолій О.М. Проблеми побудови процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О.М. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 6. С. 72-80.
14. Худолій О.М. Обґрунтування модельних характеристик рухової підготовленості юних гімнастів 7-13 років / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. 2005. № 1. С. 18-37.

### **Допоміжна література**

15. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2010. – 388 с.
16. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.
17. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
18. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.

19. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.
20. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
21. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
22. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

### Електронні ресурси

23. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1410>

### 3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» передбачає засвоєння навчального матеріалу у вільний від аудиторних занять час у формі самостійної роботи, призначеної формувати практичні навички роботи студентів із спеціальною літературою, орієнтувати їх на інтенсивну роботу, критичне осмислення здобутих знань для підвищення якості професійної підготовки кадрів.

Самостійна робота над засвоєнням навчального матеріалу з дисципліни може виконуватися в бібліотеці, навчальних кабінетах та в домашніх умовах. Згідно з робочою програмою навчальної дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» на самостійну роботу студентів відведено 90 годин.

Раціональна організація самостійної роботи вимагає від студента вміння розподілу свого часу між аудиторною і позааудиторною роботою. Виконання завдань із самостійної роботи є обов'язковим для кожного студента.

Самостійна робота передбачає виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (підготовка річного плану тренувань групи початкової підготовки 1-3 року навчання за спеціалізацією, а також підготовка реферату), яке виконується під час самостійної роботи.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання виконується кожним студентом протягом семестру і представляється викладачу до початку залікової сесії.

Загальні вимоги до підготовки реферату. Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 15 балів:

#### Система оцінки реферату з дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту».

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання	4	1 – 2	без оцінки



	дослідження			
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2020	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	15	7-8	

### ***Тематика рефератів***

1. Теоретичні основи дитячого та юнацького спорту як навчальна дисципліна: її значення в професійній підготовці спеціаліста.
2. Взаємозв'язок теорії і методики дитячо-юнацького спорту з іншими дисциплінами навчального плану.
3. Мета і завдання дитячо-юнацького спорту.
4. Організаційна структура ДЮСШ, основний зміст та напрямки діяльності.
5. Програмно-нормативне забезпечення дитячо-юнацького спорту в Україні.
6. Цільова комплексна програма: "Фізичне виховання – здоров'я нації" про розвиток дитячо-юнацького спорту.
7. Педагогічні вимоги щодо спортивних змагань з участю в них спортсменів.
8. Особливості психологічної підготовки юних спортсменів.
9. Виховна робота по формуванню спортивного характеру і правил спортивної етики юних спортсменів.
10. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та її особливості в різних видах спорту.
11. Організаційні основи системи спортивного відбору в спортивні школи.
12. Особливості методики відбору юних спортсменів.
13. Основні вимоги до розробки перспективного плану підготовки спортсменів.
14. Головні завдання роботи ДЮСШ.
15. Система багаторічної підготовки юних спортсменів та її особливості в різних видах спорту.
16. Теоретико-методичні основи системи підготовки юних спортсменів.

17. Загальні закономірності, принципи та методичні положення підготовки юних спортсменів.
18. Спортивні змагання в системі підготовки юних спортсменів.
19. Організаційні основи управління дитячо-юнацьким спортом в Україні.
20. Спортивна орієнтація та спортивний відбір юних спортсменів.
21. Особливості системи підготовки юних спортсменів.
22. Система багаторічної підготовки юних спортсменів.
23. Періодизація спортивної підготовки юних спортсменів.

#### ***Тематика доповіді:***

1. Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.
2. Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.
3. Швидкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.
4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби.
5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.
6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби.

#### **Зміст самостійної (індивідуальної) роботи.**

##### **Тема № 1.** Программно-нормативне забезпечення юнацького спорту.

Зміст теми:

- розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту;
- основні організаційні форми підготовки юних спортсменів;
- задачі спортивних шкіл різних типів;
- програмно-методичні документи, що регламентують діяльність спортивних шкіл;
- основні форми навчально-тренувальних занять і форми планування роботи спортивних шкіл.

**Література:** [5, 8-9, 18-20].

##### **Тема № 2.** Морфо-функціональні та психолого-педагогічні особливості юних спортсменів.

Зміст теми:

- динаміка розвитку функціональних систем в дитячому та юнацькому віці;
- особливості розвитку фізичних якостей юних спортсменів з урахуванням сенситивних періодів та структури індивідуальної фізичної підготовленості;
- індивідуальні здібності та вибір занять спортом;
- психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей.

**Література:** [6, 13].

##### **Тема № 3.** Тема 4. Спортивна орієнтація та відбір юних спортсменів.

Зміст теми:

- актуальність і важливість системи відбору;
- визначення поняття «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація»;
- основні методичні положення системи відбору в спортивних школах.
- критерії відбору в різних групах видів спорту;
- тестування і оцінка компонентів спортивних здібностей;
- організація та проведення спортивної орієнтації та відбору.

**Література:** [11-12, 21].

**Тема № 4.** Контроль і корекція підготовки юних спортсменів.

Зміст теми:

- мета, об'єкт і види контролю;
- вимоги до показників, що використовуються для контролю підготовленості юних спортсменів;
- контроль різних сторін підготовленості юних спортсменів;
- контроль змагальної діяльності;
- корекція підготовки юних спортсменів.

**Література:** [3, 11, 21].

**Тема № 5.** Скласти програму тренувань підготовчого періоду макроциклу для юних спортсменів з обраного виду спорту.

Зміст теми:

- визначити: вік і стать спортсмена, спортивну спеціалізацію, спортивний стаж;
- періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять;
- характеристика підготовчого періоду, що планується;
- завдання підготовчого періоду, що планується;
- план підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи);
- теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

**Література:**

Основна: [3,9,11].

Додаткова: [1,5-8,10].

**Тема № 6.** Всеукраїнські та Міжнародні змагання юних спортсменів. Юнацькі Олімпійські ігри.

Зміст теми:

- місце змагань в системі підготовки юних спортсменів;
- структура змагань різних вікових груп;
- основні документи, якими регламентується організація і проведення змагань для юних спортсменів;
- норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку;
- юнацькі Олімпійські ігри.

**Література:** [1, 11-12, 21-22].

## **Тема № 7. Етапи багаторічної підготовки спортсменів**

Зміст теми:

- загальна характеристика системи багаторічної підготовки спортсменів, мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів, провідні засоби і методи тренування;
- основи методики тренування, мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів, провідні засоби і методи тренування, основи методики тренування, змагальна підготовка у системі підготовки спортсменів на цьому етапі.
- етап спеціальної базової підготовки та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів, провідні засоби і методи тренування, основи методики.

**Література:** [11-12, 21].

**Тема № 8. Підготовка та участь юних спортсменів у змаганнях. Режим юного спортсмена.**

Зміст теми:

- характеристика спортивних змагань;
- підготовка юного спортсмена до змагань;
- структура підготовки та її зміст;
- психологічна підготовка юних спортсменів;
- фізична підготовка юних спортсменів, тактична підготовка, про діагностику підготовленості юного спортсмена до участі з змаганнях;
- прийоми регулювання емоційного стану юного спортсмена в процесі підготовки до дії;
- планування підготовки до змагань.

**Література:** [2, 7, 11, 21].

**Тема № 9. Методика навчання та виховання юних спортсменів Соціальні основи формування особистості юного спортсмена.**

Зміст теми:

- поняття про особистість. Соціальний тип особистості;
- вимоги суспільства до соціального типу сучасної особистості. Структура особистості спортсмена та її формування. Потреби, інтереси, світогляд;
- розвиток особистості юного спортсмена в колективі. Місце особистості в Колективі і його взаємини з товаришем;
- про психологічну сумісність у малих групах юних спортсменів. Роль тренера у формуванні колективу юних спортсменів.

**Література:** [11-12, 21].

**Тема № 10. Психологічні основи навчання та виховання.**

Зміст теми:

- психологічні особливості навчання і виховання дітей і підлітків;
- закони вищої нервової діяльності – основний фундамент психологічного знання.
- вікові особливості розвитку особистості.
- ступені розвитку особистостей дітей, підлітків і юнаків.
- індивідуальні особливості особистості дітей, підлітків і юнаків.
- талант, обдарованість, здібність.

**Література:** [11-12, 21-23].

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

1. Бальсевич В.К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В.К. – М.: Теорія і практика фізичної культури, 2000. 275 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Волков Л.В. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.
3. Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.01 /Коханович Казімеж. Київ, 2003. 44 с.
4. Матицин О.В. Багатолітня підготовка юних спортсменів в настільному тенісі/ Матицин О.В. М.: Изд. «Теорія и практика фізичної культури», 2001. 204 с.
5. Матицин О.В. Сенситивні періоди для інтенсивного формування спеціальної підготовленості юних спортсменів у процесі багаторічного тренування у настільному тенісі / Матицин О.В. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування, дитячий тренер: журнал у журналі. 2002. № 1. С. 2-5.
6. Нікітушкін В.Г. Багаторічна підготовка юних спортсменів: монографія / В.Г. Нікітушкін. М.: Фізична культура, 2010. - 240 с.
7. Нікітушкін В.Г. Організаційно-методичні засади підготовки спортивного резерву / В.Г. Нікітушкін, П.В. Квашук, В.Г. Бауер. М: Радянський спорт, 2005. 232 с.
8. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В.М. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
9. Сахновський К.П. Теоретико-методичні засади системи багаторічної спортивної підготовки. Дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01/ Сахновський К.П. К.: УДУФВС, 2001. 317 с.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П.. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
11. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору / Л.П. Сергієнко. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.
12. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів / Худолій О.М. // Теорія та практика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2001. № 3. С. 13-18.

13. Худолій О.М. Проблеми побудови процесу підготовки юних гімнастів / Худолій О.М. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 6. С. 72-80.

14. Худолій О.М. Обґрунтування модельних характеристик рухової підготовленості юних гімнастів 7-13 років / Худолій О.М. // Теорія та методика фізичного виховання. 2005. № 1. С. 18-37.

### **Допоміжна література**

15. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2010. – 388 с.

16. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К. : «Освіта України», 2014. – 216 с.

17. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.

18. Лопатенко Г. О. Мобілізаційні позатренувальні засоби в системі підготовки кваліфікованих спортсменів / Г. О. Лопатенко, В. Є. Виноградов // Congres Stintific International Sportul Olimpic Si Sportul Pentru Toti «Editia a XV», Chissnau: 12–15 september 2011. С. 128–131.

19. Основи персонального тренування / Під. ред. Р.В. Ерла, Т.Р. Бехля. – К.: Олімпійська література, 2012. 724 с.

20. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

21. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

22. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. 722 с.

### **Електронні ресурси**

23. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1410>

## **4. Контрольні заходи.**

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, самостійна робота протягом семестру проводиться 4 рази. Максимальна сума за тестування – 45 балів. Захист реферату – 15 балів, виступ з доповіддю – 15 балів, виконання контрольного завдання – 25 балів.

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів. За кожне заняття студент може набрати до «3» балів – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється у: 3 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; 2 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні проблеми з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; 1 бали – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань на занятті або студент відсутній на занятті.

Друга складова – екзамен де студент набирає 100 балів. Оцінка за дисципліну «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту» складається з поточної успішності та оцінки за екзамен, сума множиться на коефіцієнт 0,5.

$$\sum R = 0,5(П_y) + 0,5(ЕР)$$

(П<sub>y</sub>) – підсумковий бал, який включає тестові контрольні роботи, індивідуальне завдання: реферат, виступ з доповіддю, виконання контрольного завдання; (ЕР) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Таблиця 1.

Поточне тестування та самостійна робота																Реферат	ІНДЗ	Доповідь	Сума ПУ
ЗМ 1			ЗМ 2			ЗМ 3						ЗМ 4							
Т 1	Т 2	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	15	25	15	100
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до іспиту. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (див. табл. 2).

Таблиця 2

Система оцінки знань з курсу «Теорія і методика дитячо-юнацького спорту»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B

75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## 6. Перелік основних питань які виносяться на семестровий контроль з дисципліни.

1. Яке значення надає суспільство заняттям підростаючого покоління спортом (30 балів).
2. Типи та побудова мезоциклів (35 балів).
3. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття. Які є типи тренувальних занять? Які є форми проведення тренувальних занять? (35 балів).
4. Спрямованість навантаження (30 балів).
5. Що таке педагогічна здатність? Як впливає особистий приклад тренера на формування особистості юного спортсмена? (35 балів).
6. Охарактеризуйте етап спеціальної базової підготовки (35 балів).
7. Визначити місце спорту в системі фізичного виховання дітей і підлітків. (30 балів).
8. Які мета і завдання спортивної підготовки? (35 балів).
9. Психологічний супровід змагальної діяльності спортивної команди (35 балів).
10. Вказати сучасні проблеми дитячого і юнацького спорту. (30 балів).
11. Назвіть основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу (35 балів).
12. Охарактеризуйте структуру і зміст змагальних мікроциклів; міжігрових мікроциклів; відновлювальних мікроциклів. (35 балів).
13. Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого і юнацького спорту. Етапи формування теорії і методики дитячо-юнацького спорту. (30 балів).
14. Назвіть основні компоненти тренувального процесу (структурні утворення) на основі яких здійснюється підготовка спортсменів з урахуванням положень теорії періодизації. (35 балів).
15. Методика розвитку витривалості (35 балів).
16. Моделювання в процесі підготовки спортсменів. (30 балів).
17. Місце змагань в системі підготовки юних спортсменів (35 балів).
18. Охарактеризуйте етап збереження вищої спортивної майстерності (35 балів).
19. Дайте визначення основних понять у системі підготовки спортсменів: спортивне тренування, підготовленість, тренуваність, спортивна форма. (30 балів).
20. Назвіть та охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки спортсмена. (35 балів).
21. Якими особистими якостями повинен володіти тренер? (35 балів).



22. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування. (30 балів).
23. Охарактеризуйте структуру і зміст базових стабілізувальних (контрольно-підготовчих) мезоциклів; передзмагальних мезоциклів; змагальних мезоциклів; відновлювальних мезоциклів (35 балів).
24. Характер навантаження (35 балів).
25. Норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку (30 балів).
26. Які ви знаєте варіанти періодизації спортивного тренування протягом року? (35 балів).
27. Навести приклади позитивного і негативного впливу тренера на формування особистості юного спортсмена? (35 балів).
28. Задачі спортивних шкіл різних типів. (30 балів).
29. Охарактеризуйте етап підготовки до вищих досягнень (35 балів).
30. Методологічні аспекти побудови модельних характеристик змагальної діяльності (35 балів).
31. Структура окремих тренувальних занять, співвідношення роботи різної спрямованості. (30 балів).
32. Методика розвитку сили (35 балів).
33. Координаційна складність навантаження? (35 балів).
34. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття (30 балів).
35. З чого складається педагогічний такт? Дати характеристику педагогічної етики (35 балів).
36. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень (35 балів).
37. Вказати мету і завдання дитячого і юнацького спорту (30 балів).
38. Охарактеризуйте етап початкової підготовки (35 балів).
39. Характеризуйте сторони спортивної підготовки (35 балів).
40. Охарактеризуйте формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів у період з 20-х по 50-ті роки двадцятого століття (30 балів).
41. Які є особливості побудови річних тренувальних циклів на основі теорії періодизації у командних ігрових видах спорту (35 балів).
42. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття (35 балів).
43. Яке місце посідає дитячий і юнацький спорт у системі виховання підростаючого покоління? (30 балів).
44. Назвіть основні закономірності та принципи, на основі яких відбувається адаптація спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень. (35 балів).
45. Загальні поняття про навантаження (35 балів).
46. Які якості особистості формує сучасний спорт? (30 балів).
47. Характеризуйте етап попередньої базової підготовки (35 балів).
48. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена (35 балів).
49. Стадії багаторічної підготовки. (30 балів).

50. Які перші наукові праці були опубліковані з проблеми теорії періодизації спортивного тренування? (35 балів).
51. Методика розвитку гнучкості (35 балів).
52. Структура мега-макроциклів. (30 балів).
53. Охарактеризуйте методи проведення тренувальних занять у командних ігрових видах спорту. Охарактеризуйте засоби проведення тренувальних занять у командних ігрових видів спорту (35 балів).
54. Алгоритмізовані навчальні програми (35 балів).
55. Напишіть основні риси виховання сучасної молодого людини. (30 балів).
56. З яких основних періодів складається річний макроцикл? (35 балів).
57. Дайте визначення тренувального мікроциклу. Назвіть основні типи мікроциклів. Які основні компоненти складають структуру мікроциклів? (35 балів).
58. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів. (30 балів).
59. Методика розвитку спритності (35 балів).
60. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів (35 балів).
61. Дайте визначення поняття «спортивна форма», «тренувальне заняття» і як вона пов'язана з теорією періодизації спортивного тренування? (30 балів).
62. Охарактеризуйте структуру і зміст річного тренувального циклу (35 балів).
63. Структура змагань різних вікових груп (35 балів).
64. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу спортсменів (30 балів).
65. Модельні тренувальні завдання для основної частини тренувального заняття (35 балів).
66. Психологічний контроль у підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту (35 балів).
67. Дайте визначення поняття «задатки», «придатність», «схильність», «обдарованість», «талант» (30 балів).
68. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу спортсменів. (35 балів).
69. Модельні тренувальні завдання (35 балів).
70. Як повинні складатися моральні взаємини між тренером і його вихованцем? (30 балів).
71. Особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту (35 балів).
72. Охарактеризуйте структуру і зміст: втягувальних мікроциклів; ударних мікроциклів; підвідних мікроциклів (35 балів).
73. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень (30 балів).
74. Документи, що регламентують організацію і проведення змагань для юних спортсменів. (35 балів).
75. Методика розвитку швидкості (35 балів).
76. Охарактеризуйте закономірності та принципи спортивного тренування (30 балів).
77. Дайте визначення тренувального мезоциклу. Назвіть основні типи мезоциклів. Охарактеризуйте структуру і зміст: втягувальних мезоциклів; базових розвивальних мезоциклів (35 балів).
78. Яка повинна бути величина навантаження (35 балів).

79. Методологічні основи моделювання (30 балів).
80. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. (35 балів).
81. Моделювання тренувальних занять спортсменів (35 балів).
82. Моделі змагальної діяльності (30 балів).
83. З чого складається професійна діяльність тренера дитячого і юнацького спорту (35 балів).
84. Типи та побудова мікроциклів (35 балів).
85. Навчальні програми для секцій шкільного колективу фізкультури (30 балів).
86. Юнацькі Олімпійські ігри. (35 балів).
87. Який взаємозв'язок існує між фізичною культурою школяра і дитячо-юнацьким спортом? (35 балів).
88. Мета і завдання ДЮСШ. Структура ДЮСШ. Назвати основні розділи положення про ДЮСШ. (30 балів).
89. Як впливають заняття спортом на зростаючий організм (35 балів).
90. Назвати вікові ступені розвитку особистості. Яку роль відіграє колектив у розвитку особистості юного спортсмена? (35 балів).
91. Які особливості вікового розвитку соматичної системи (30 балів).
92. Вікові і статеві особливості взаємозв'язку систем організму при виконанні м'язової діяльності. (35 балів).
93. Назвати основні принципи побудови індивідуального плану учбово-тренувального уроку? (35 балів).
94. У чому сутність принципу наочності навчання юних спортсменів? Розкрити принцип доступності і правила навчання юних спортсменів (30 балів).
95. Які існують форми робочих планів? Що таке робочий план навчання і виховання юних спортсменів (35 балів).
96. Взаємодія систем організму при виконанні спортивної вправи (на прикладі своєї спортивної спеціалізації) (35 балів).

**Приклад білету для контрольної роботи з дисципліни.  
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)**

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр  
Напрямок підготовки 01 Освіта/ Педагогіка  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Семестр 7  
Навчальна дисципліна Теорія і методика дитячо-юнацького спорту

**Екзаменаційний білет № 1**

1. Яке значення надає суспільство заняттям підростаючого покоління спортом (30 балів).
2. Типи та побудова мезоциклів (35 балів).
3. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття. Які є типи тренувальних занять? Які є форми проведення тренувальних занять? (35 балів).

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від «30» серпня 2022 р.

В. о. зав. кафедрою Черненко С.О. \_\_\_\_\_ Викладач Гейтенко В.В. \_\_\_\_\_  
Прізвище підпис Прізвище підпис

**Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)**

Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр  
Напрямок підготовки 01 Освіта/ Педагогіка  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Семестр 7  
Навчальна дисципліна Теорія і методика дитячо-юнацького спорту

**Екзаменаційний білет № 2**

1. Спрямованість навантаження (30 балів).
2. Що таке педагогічна здатність? Як впливає особистий приклад тренера на формування особистості юного спортсмена? (35 балів).
3. Охарактеризуйте етап спеціальної базової підготовки (35 балів).

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від «30» серпня 2022 р.

В. о. зав. кафедрою Черненко С.О. \_\_\_\_\_ Викладач Гейтенко В.В. \_\_\_\_\_  
Прізвище підпис Прізвище підпис