

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

КОНСПЕКТ

лекції з дисципліни (*Основи теорії і методики спортивного тренування*)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Склав викладач:

професор, д-р наук з фіз. вих. та спорту

Валентина ТОДОРОВА

Конспект розглянутий та схвалений

на засіданні кафедри гімнастики

та фізкультурно-спортивних технологій

Протокол №4 від 10 жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри гімнастики

та фізкультурно-спортивних технологій

_____ **Борис ДОЛИНСЬКИЙ**

ЛЕКЦІЯ №1

Тема лекції: ВВЕДЕННЯ В ТЕОРІЮ І МЕТОДИКУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ПЛАН:

1. Мета, предмет і завдання навчальної дисципліни.
2. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.
3. Специфічні та дидактичні принципи спортивного тренування.
4. Особливості змагальної діяльності (Спорт як вид і результат діяльності).
5. Типи спорту.
6. Сторони підготовки спортсмена.
7. Засоби та методи спортивного тренування.

Література:

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.
2. 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.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В.М. Платонова. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 463 с.
4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. – Вінниця: Планер, 2007. – С. 4-6, 12-16.
5. Основы персональной тренировки / пер. с англ. И. Андреева. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.106.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга Відбір у різні види спорту/ Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. 784 с.
9. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542 с.
10. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.

11. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.

12. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). / О. А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

1. Мета, предмет і завдання навчальної дисципліни

Формування у студентів спеціальних знань з основних аспектів спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів на різних етапах багаторічного тренування.

Предметом дисципліни є знання з різних аспектів спорту, системи змагань і підготовки спортсменів.

Дана дисципліна передбачає ознайомлення студентів з теоретичними основами підготовки спортсменів.

Основні завдання дисципліни:

- формування системи знань про сучасну систему спортивної підготовки;
- ознайомлення з метою і завданнями спортивного тренування, напрямками удосконалення спортивної підготовки;
- формування знань про засоби і методи відновлення працездатності спортсменів, періодизацію спортивного тренування;
- набуття вмінь та навичок вибору засобів і методів для побудови навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

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

Спортивне тренування – спеціально організований педагогічний процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Досягнення високих спортивних результатів є одним із ведучих критеріїв ефективності навчально-тренувального процесу.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня різних видів підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної), зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивного тренування реалізуються через різні види підготовленості спортсмена:

- формування необхідних знань з теорії та методики спортивного тренування – *теоретична підготовленість*;
- набуття необхідного рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму, які несуть основне навантаження в обраному виді спорту – *фізична підготовленість*;
- формування здатності вести спортивну боротьбу, оволодіння технікою рухів і тактикою в обраному виді спорту – *техніко-тактична підготовленість*;
- виховання необхідних моральних і волевих якостей, забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості для ведення спортивної боротьби в умовах тренувальної та змагальної діяльності – *психологічна підготовленість*;
- комплексне удосконалення та прояв різних сторін підготовленості спортсмена у змагальній діяльності – *інтегральна підготовленість*.

Завдання, які вирішуються в процесі спортивного тренування, конкретизуються відповідно до однорідних груп спортсменів, команд, окремих спортсменів з урахуванням етапу багаторічної підготовки, типу занять, рівня спортивної майстерності, стану здоров'я, рівня підготовленості та інших умов.

Урахування різних сторін спортивної підготовки сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу.

2. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів

Основні напрямки вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів (В. М. Платонов, 2004).

Перший напрямок. Різкий приріст об'ємів тренувальної та змагальної діяльності. У найближчі роки передбачається збільшення обсягів роботи та підготовки висококваліфікованих спортсменів (з 1100-1400 годин при 300-320 тренувальних днів до 1500-1700 годин при 340-360 днів занять та змагань). У той же час, значне збільшення обсягів тренувальних та змагальних навантажень не завжди призводить до позитивних результатів.

Другий напрямок. Раціональне планування 4-х річних олімпійських циклів підготовки, в тому числі і в річних циклах. Важливим аспектом даного напрямку є раціональна кількість змагань, в яких беруть участь спортсмени протягом річних та 4-х річних тренувальних циклів.

Третій напрямок. Розробка методики тренування, яка дозволяла б продовження періоду успішних виступів на заключних етапах підготовки. Є багато прикладів, коли спортсмени у віці 30-35 і навіть 38-40 років показують високі результати (в залежності від виду спорту).

Четвертий напрямок. Оптимальне збільшення співвідношення спеціальної підготовки до загального обсягу тренувальної роботи. У підготовці спортсменів високої кваліфікації суттєву роль відіграють засоби спеціальної підготовки.

П'ятий напрямок. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і здібності кожного спортсмена під час вибору спортивної спеціалізації. Це потребує підвищеної уваги до відбору і орієнтації спортсмена на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Шостий напрямок. Збалансована система відновлення спортивної працездатності, тобто поєднання педагогічних засобів відновлення з медико-біологічними та психологічними.

Сьомий напрямок. Підготовка спортсменів з урахуванням географічних та кліматичних умов до місць, в яких планується проведення змагань.

Восьмий напрямок. Розширення нетрадиційних засобів підготовки:

- використання приладів, знаряддя та методичних прийомів, які дозволяють більш повно розкрити функціональні резерви організму спортсменів (шина, парашут);
- використання різних тренажерів для розвитку фізичних якостей; проведення тренувань в умовах середніх та високих гір.

Дев'ятий напрямок. Орієнтація всієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Це передбачає не лише вдосконалення всіх її значущих компонентів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але й створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Десятий напрямок. Вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсменів.

Одинадцятий напрямок. Розширення, конкретизація знань з різних розділів спортивної підготовки (розвиток фізичних якостей, планування навантажень в різних структурах, удосконалення елементів спортивної техніки тощо).

Дванадцятий напрямок. Корекція системи підготовки з урахуванням загальних тенденцій розвитку олімпійських видів спорту, зміни правил змагань, використання нового інвентарю, розширення календаря змагань тощо.

3. Специфічні принципи спортивного тренування

Спортивне тренування здійснюється на основі загальнопедагогічних принципів навчання. Сучасна система підготовки спортсменів базується на таких основних принципах:

- 1) Спрямованість до максимально можливих досягнень;
- 2) Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- 3) Єдність загальної та спеціальної підготовки;
- 4) Безперервність тренувального процесу;
- 5) Єдність в поступовості збільшення навантаження і тенденція до максимальних навантажень;
- 6) Хвилеподібність динаміки навантажень;
- 7) Циклічність тренувального процесу.

Спрямованість до максимально можливих досягнень.

Даний принцип в найбільш повній мірі 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 певних 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»:

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 у відповідності з логікою підготовки до основних змагань;

- будь-який фрагмент тренувального процесу розглядати у взаємозв'язку з формами його циклічної структури (структура і зміст мікро циклів визначається його місцем в структурі мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами, з яких він складається та його місцем в структурі макроциклу);
- використання засобів і методів спортивного тренування призведе лише тоді до позитивних результатів, коли вони відповідають певному циклу і його завданням;
- під час побудови циклів тренувань необхідно враховувати природні, біологічні ритми організму.

4. ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Спорт як вид і результат діяльності.

Спорт – це людська діяльність, що історично склалася, основу якої складають змагання, а «продуктом» цієї діяльності є переможці, спортивні результати і досягнення.

Спорт – це специфічна діяльність, спрямована на досягнення високих результатів у будь-якому виді фізичних вправ.

Спорт входить в структуру сучасного суспільства, його значення універсально, він має всеосяжний характер. У світову соціально-політичну систему як її елементи входять різні спортивні об'єднання: міжнародні об'єднання з питань спорту, міжнародні федерації з видів спорту, міжнародні об'єднання з технічних видів спорту, міжнародні туристські організації. Питання розвитку спорту обговорюються в ООН, парламентами держав, вони знаходять віддзеркалення в конституціях країн, програмах політичних партій; керівництво спортом забезпечується на державному рівні.

Організація спорту здійснюється на міжнародному, регіональному і національному рівнях. На міжнародному рівні налічується більше 40 фізкультурно-спортивних об'єднань, зокрема:

- Комісія по фізичному вихованню і спорту при ЮНЕСКО;
- Міжнародна рада фізичного виховання і спорту;
- Міжнародний олімпійський комітет і олімпійський конгрес (найвищий орган олімпійського руху, проводиться раз на 4 роки);
- Асамблея національних олімпійських комітетів;
- Генеральна асоціація міжнародних спортивних федерацій;
- міжнародні об'єднання по видах спорту (їх близько 160);

➤ міжнародні об'єднання по наукових дослідженнях в спорті та ін.

На рівні регіональних об'єднань – Асоціація національних олімпійських комітетів Європи; Вища рада спорту Африки; Спортивна організація країн Центральної Америки і Карибського моря; Федерація азійських ігор і ін.

5. Типи спорту

Тип спорту визначається характером змагань, змістом підготовки спортсменів, ієрархією функцій спорту, діяльністю щодо його організації, управління, розвитку та ін.

Сформувалися і набули популярності наступні типи спорту:

Спорт вищих досягнень. У ньому виділяють некомерційний і професійно-комерційний спорт.

Спорт вищих досягнень некомерційний базується на змаганнях з цільовою установкою перемоги, встановити рекорд, зайняти призове місце, одержати спортивне звання.

Ведучі функції – змагальна, престижна, видовищна і виховна.

У світовому спорті цей тип спорту – стрижньовий. Критерієм оцінки ефективності є перемоги на міжнародних змаганнях, спортивні рекорди, призові місця. По цьому критерію оцінюється діяльність спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу, спортивного клубу. Такий жорсткий критерій приводить до гострої конкуренції, стимулюючої мобілізацію всіх ресурсів. На період активної участі в спорті вищих досягнень спортивна діяльність стає для спортсмена першорядною справою його життя. Він дістає можливість брати участь у всіх офіційних міжнародних змаганнях.

Залежно від специфіки спорту спортсмен має в рік змагань («стартів») від 50 до 100. При цьому змагання забезпечуються найсучаснішими спортивними спорудами і устаткуванням, а спортсмени – екіпіровкою, кваліфікованим суддівством, необхідною апаратурою і службою інформації для спортсменів, тренерів, суддів, глядачів.

Специфіка спорту вищих досягнень в сучасних умовах приводить до професіоналізації цього типу спорту, він «набуває характеру професійної діяльності».

Проте це не означає, що весь спорт вищих досягнень переходить на рейки професійного. Некомерційний спорт вищих досягнень, який, не дивлячись на професіоналізацію, залишається сферою власне спортивної діяльності, що «принципово не зводиться до бізнесових відносин».

Професійно-комерційний спорт базується на змаганнях з цільовою установкою добитися перемоги і одержати винагороду. Існує він за рахунок самоокуповування і прибутки від реклами та інших джерел. Це специфічна соціальна діяльність з допомогою якої люди заробляють гроші. У світовій спільноті професійний спорт є видовищем, що по своїй популярності не має рівних. Видовище комерційного конфлікту, де елемент умовності в порівнянні з реальною дійсністю зведений до мінімуму, відображає життєві реалії. У даному типі спорту спортивна діяльність для спортсменів є професією. Їх діяльність визначена законодавчо, вони мають свої профспілки, певні трудові права і гарантії у вигляді договорів, контрактів, пенсійного забезпечення.

Масовий спорт. У масовому спорті «загальнодоступному, ординарному» змагання є стимулом для підвищення рухової активності людини. Важливий сам факт участі в боротьбі, змаганнях. Спортивний результат має значення тільки для самого учасника як показник рівня його фізичної підготовленості. Ведучі функції – виховна, підвищення фізичної активності, оздоровча, рекреаційно-культурна і виробнича. Відмінна риса – доступність широким масам дорослого населення.

Тут немає спеціального відбору, заняття можливі за місцем роботи, навчання, проживання, відпочинку. Головне в масовому спорті – регулярні заняття по підготовці до змагань, в самих змаганнях – участь, прагнення перемогти суперників, «перемогти себе», поліпшити особистий рекорд. З цією метою розвиваються форми спортивної роботи, зміцнюється матеріально-технічна база, удосконалюється система підготовки кадрів. Проводяться масові змагання по бігу, лижним гонкам, плаванню і т.д.

Дитячо-юнацький спорт. У дитячо-юнацькому спорті змагання є засобом визначення ефективності системи підготовки спортивних резервів і фізичного вдосконалення підростаючого покоління. Ведучі функції – змагальна, виховна, підвищення фізичної активності, пізнавальна, оздоровча і рекреаційно-культурна. Дитячо-юнацький спорт пов'язаний із спортом вищих досягнень, оскільки забезпечує його спортивними резервами, і з масовим спортом, бо є ефективним засобом рішення освітніх, виховних і оздоровчих задач.

Мета підготовки резервів висококваліфікованих спортсменів полягає в тому, щоб юні спортсмени, переходячи в спорт вищих досягнень, володіли можливостями для підготовки спортсменів високого класу. Зміст роботи визначається трьома чинниками: модельними вимогами кваліфікованих спортсменів, специфікою виду спорту, віковими можливостями юних спортсменів. Особливого значення набуває виховна робота по попередженню

негативних явищ, пов'язаних з відрахуванням «неперспективних», форсованою підготовкою «на результат», симптомами «зоряної хвороби» і т.д.

Основний критерій ефективності дитячо-юнацького спорту – масовість обхвату (змагання за участю всього класу, за участю вчителів і батьків вчаться і ін.). Велику роль цей спорт грає в профілактиці негативних явищ в поведінці дітей шкільного віку.

6. Сторони підготовки спортсмена.

Спортивна підготовка здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна.

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.

В процесі фізичної підготовки спортсмени підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності.

№	Спортивна кваліфікація	ЗФП (%)	СФП (%)
1.	Новачки	70	30
2.	III розряд	60	40
3.	II розряд	50	50
4.	I розряд	40	60
5.	Майстри спорту	30	70

Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом 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 навичками 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 в умовах змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо.

Тактична підготовка під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (атакуючою, захисною, контр атакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

У структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття, як *тактичні знання, уміння, навички*.

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння відгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на рішення тактичних задач.

Структура тактичної підготовленості витікає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань з метою підготовки і успішної участі в головних змаганнях сезону; пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку, сутичці, заїзді, запливі, грі.

Тактика змагальної діяльності включає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою

реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена є недостатнім для їх реалізації, і навпаки.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- ❖ володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;
- ❖ відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою діяльності змагання;
- ❖ відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань (суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка уболівальників);
- ❖ забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших сторін підготовленості.

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. При розробці **тактичного плану** слід враховувати техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту), досвід тактичних дій сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психологічну підготовленість, планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборстві).

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 неможливо без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись 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.

Дидактичні принципи. В процесі підготовки спортсменів окрім специфічних принципів використовуються також загально дидактичні принципи:

систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації. Однак, для практики спорту важливими є дидактичні принципи, що відповідають запитам сучасного спорту (Ю. К. Гавердовський, 1991; В. М. Платонов, 2004).

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягнення відповідної межі 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 спортом, але й 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 за кроками і носити алгоритмізований характер. При цьому 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 у відповідності з поточними завданнями.

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 в умовах стомлення та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. В той же час 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 доступні, але в певній мірі вони 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, атмосфері суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціонального 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 дозволяють раціональніше будувати процес підготовки спортсменів високої кваліфікації.

7. Засоби та методи спортивного тренування. Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту.

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 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 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. 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.

Резюме Підготовка спортсменів базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Сам тренувальний процес розглядається у взаємозалежності мети і завдань, закономірностей та принципів спортивного тренування, а також раціонального використання засобів і методів спортивного тренування.

Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування передбачається у збільшенні об'ємів тренувальної та змагальної діяльності, раціональному плануванні 4-річних олімпійських циклів підготовки, у тому числі і річних циклів підготовки, оптимальному збільшенні спеціальної підготовки тощо.

Контрольні запитання:

1. Охарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.
2. Які мета і завдання спортивної підготовки?
3. Дайте характеристику сторонам підготовки спортсмена.
4. Дайте характеристику закономірностям та принципам спортивного тренування.
5. Розкрийте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.
6. Перерахуйте і зробіть короткий аналіз основних напрямків удосконалення сучасної підготовки спортсменів.