

**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 №2

Тема лекції: ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ПЛАН:

1. Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.
2. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
3. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.
4. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів.

Література:

Базова:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: [навч. пос.] / Волков Л. В. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8
3. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.

Допоміжна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.

1. **Взаємозв'язок побудови багаторічного тренувального процесу з динамікою біологічного розвитку людини.**

У системі підготовки спортсмена слід виділяти структурні елементи:

- багаторічну підготовку спортсмена як сукупність самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;

- річну підготовку;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- тренувальні заняття.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних чинників:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання і темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він перейшов до спеціального тренування;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах;
- змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновні і стимулюючі працездатність засоби).

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змаганням навантажень того або іншого виду спорту обумовлюють відмінності у віці початку занять спортом і різну тривалість процесу підготовки до результатів майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу. Жінки зазвичай проходять коротший шлях до аналогічних досягнень в порівнянні з чоловіками.

Є також значні відмінності і в обсягу тренувальної роботи, необхідному для досягнення високих спортивних результатів. Раціональне планування

багаторічної підготовки пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів.

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень в більшості видів спорту достатньо стабільні. Разом з тим, окремі чинники, зокрема, генетичного порядку, обумовлені приналежністю спортсменів до певної етнічної групи, здатні істотно змістити зону оптимальних можливостей убік молодшого віку. Наприклад, представники країн Північно-східної Африки не тільки проявляють особливу схильність до високих досягнень в бігу на довгі дистанції, але і здібність до виходу на рівень найвищих результатів у молодому віці – 20-22 роки.

Орієнтація на оптимальні для досягнення найвищих результатів вікові межі часто не може бути застосована до окремих видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями. Віковий розвиток таких спортсменів, адаптаційні процеси, що розвиваються в їх організмі під впливом спеціального тренування, вимагають індивідуального планування багаторічної підготовки, значного скорочення шляху підготовки до досягнення найвищих результатів.

Рухова обдарованість, виняткова лабільність основних функціональних систем, індивідуальні темпи розвитку дозволяють цим спортсменам швидко просуватися до вершин спортивної майстерності і досягати видатних результатів на 1-3 роки раніше оптимальних вікових меж. Специфічність адаптаційних реакцій в різних видах спорту виявляється і в тривалості збереження показників довготривалої адаптації, що забезпечують виступ на рівні вищих досягнень.

Тривалість збереження адаптації визначається структурою змагальної діяльності і чинниками, що визначають її ефективність. Менша тривалість виступів на вищому рівні спостерігається в тих видах спорту, в яких результативність обумовлена обмеженою кількістю чинників і постійним навантаженням в тренуванні і змаганнях одних і тих же функціональних систем,

монотонністю і одноманітністю тренувальної роботи (наприклад, плавання, ковзанярський спорт), високими навантаженнями на опорно-руховий апарат і пов'язаними з ними травмами (наприклад, спортивна гімнастика, єдиноборство).

У цих видах часто не вдається зберегти рівень адаптації, що забезпечує досягнення максимальних результатів більше 1-3 років, а тривалість виступів на вищому рівні протягом 5-8 років розглядається як успішна. Одночасно у видах спорту, чинників, що відрізняються різноманітністю, високою емоційністю і різноманітністю засобів і методів, вдається впродовж багатьох років зберігати рівень адаптації, що забезпечує вищі спортивні досягнення. Можна назвати десятки футболістів, гандболістів, ватерполістів, хокеїстів, баскетболістів, тривалість виступів яких на вищому рівні складала 10-15 років.

Важливо враховувати індивідуальні адаптаційні ресурси окремих спортсменів, які значною мірою зумовлені генетично. Наприклад, чим більше в структурі м'язової тканини повільно-скорочувальних (багатих на міоглобін) ПС-волокон, тим стабільнішою є майстерність спортсменів, тим триваліше їх спортивне життя. Мінімальна кількість ПС-волокон, при якій спортсмени можуть реально претендувати на високі досягнення в бігу на довгі дистанції, лижному спорті, велоспорті (шосе), плаванні на дистанції 800 і 1500 м, повинна бути не нижчою за 60%.

2. Мета і завдання етапу початкової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, використанням 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. В межах технічного вдосконалення слід орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ.

В процесі технічного вдосконалення не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, досягти стійкої рухової навички. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що є основою для подальшого технічного вдосконалення. Тренувальні заняття на цьому етапі повинні проводитися не частіше за 2-3 разів на тиждень, тривалість кожного з них – до 60 хв. Річний обсяг роботи коливається в межах 100-150 год та залежить від часу початку занять спортом.

Якщо дитина почала займатися спортом у віці 6-7 років, тривалість етапу може скласти 3 роки, з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік – 80 год, другий – 100, третій, – 120 год).

Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9-10 років, то етап початкової підготовки 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.

3. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних якостей організму, зміцнення здоров'я, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що забезпечить засвоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення. Різностороння підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ є сприятливою для подальшого

спортивного вдосконалення. Прагнення збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ та виконати розрядні нормативи в окремих номерах програм призводять до швидкого зростання результатів в підлітковому віці, однак надалі це негативно позначається на становленні спортивної майстерності.

На цьому етапі вже більшою мірою, ніж на попередньому, технічне вдосконалення будується на матеріалі обраного виду спорту. У велоспорті, наприклад, засвоюються навички їзди без управління кермом, їзди на велостанку без зорового контролю, фігурна їзда, їзда по снігу, техніка подолання крутих спусків і підйомів.

В результаті роботи на цьому і подальших етапах багаторічної підготовки юний спортсмен повинен добре засвоїти техніку десятків спеціально-підготовчих вправ, що формує у нього здібності до швидкого засвоєння техніки обраного виду спорту та вміння варіювати основні параметри технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань.

4. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки, його місце і значення в системі багаторічної підготовки спортсменів. На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми, наприклад, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку спеціалізуються в шосейних гонках, майбутні марафонці – в бігу на короткі дистанції.

На цьому етапі використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму 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.

Спортсмени у віці 13-16 років легко виконують роботу швидко-силового характеру, в результаті у них різко підвищуються можливості систем енергозабезпечення і зростають спортивні результати. Однак важливо уникнути форсування спортивної підготовки. У зв'язку з цим планують виконання великих обсягів роботи з невисокою інтенсивністю, наприклад. На цьому етапі багаторічної підготовки не тільки створюються всесторонні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але і забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань.