

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

Чаплінський М.М., Сидорко О.Ю.

СПОРТ І СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА
ЗМІСТУ ДИСЦИПЛІНИ ТІМОВС ТА СПВ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО
ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

Для студентів спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура»

(спеціалізація «плавання»)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри водних та

неолімпійських видів спорту

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ М. Чаплінський

СПОРТ І СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА ЗМІСТУ ДИСЦИПЛІНИ ТІМОВС ТА СПВ

1. Спорт, його значення і організація в суспільстві
2. Типи і види спорту
3. Характеристика системи підготовки спортсменів
4. Спортивна підготовка як модель для засвоєння професійних умінь і навичок.

Спорт, його значення і організація в суспільстві

Спорт - це історично сформована сфера людської діяльності», основу якої складають змагання, а «продуктом» цієї діяльності є переможці, спортивні результати і досягнення. Звідси основні поняття: «спортивна діяльність», «змагальна діяльність». Спорт входить у структуру сучасного суспільства, його значення універсальне, він має всеосяжний характер. У світову соціально-політичну систему в якості її елементів входять різні спортивні об'єднання: міжнародні об'єднання з питань спорту, міжнародні федерації з видів спорту, міжнародні об'єднання з технічних видів спорту, міжнародні туристичні організації. Питання розвитку спорту обговорюються в ООН, парламентами держав, вони знаходять висвітлення в конституціях країн, програмах політичних партій; керівництво спортом забезпечується на державному рівні.

У спортивній діяльності виділяють базову частину (змагання) і спеціальні служби, що забезпечують її ефективне функціонування. Змагання задає цілі, забезпечує цілісну діяльність служб. На цьому заснована функціональна структура спорту, в якій виділяють наступні частини:

- 1) спортивні змагання і забезпечення їхнього функціонування (правила, положення, календарі змагань, судді, організатори); 2) тренування;
- 3) відбір спортсменів і підготовка резервів; 4) наукове і методичне забезпечення; 5) підготовка спеціальних кадрів; 6) матеріально-технічне забезпечення; 7) організація і керування процесом функціонування змагань і служб забезпечення.

Суспільна роль спорту обумовлює численність його функцій.

Змагальна функція як ведуча; а) передбачає реєстрацію спортивних результатів, виявлення переможців серед спортсменів і спортивних колективів, ранжирування місць учасників, колективів, б) дозволяє визначити рівень спортивної підготовленості, в) передбачає розробку

системи підготовки спортсменів до змагальної діяльності, виявлення резервних можливостей людини в екстремальних умовах, визначення зв'язку з іншими видами діяльності в суспільстві.

Виховна функція забезпечує, з одного боку, підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів (власне для спорту), з іншого боку - сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може давати як позитивний, так і негативний ефект. Спрямованість виховного впливу спорту залежить насамперед від соціально-економічного розвитку суспільства, його соціальної структури. У нашій країні робота зі спортсменами будується на основних положеннях концепції гармонійного розвитку особистості.

Функція підвищення фізичної активності сприяє підготовці до соціально значущих видів діяльності і всебічному розвитку людини, вдосконаленню його фізичних і психічних здібностей, розширенню арсеналу життєво важливих рухових вмінь, підвищувати їх надійність у складних умовах, сприяти підготовці підростаючого покоління до трудової й інших видів діяльності; підвищення фізичної активності - це зміцнення здоров'я людей, забезпечення активного відпочинку, формування здорового способу життя, естетичних поглядів, смаків в області фізичної активності (рекреаційно-оздоровчі аспекти).

Пізнавальна функція передбачає використання спортивної діяльності в якості моделі для вивчення максимальних можливостей людського організму при фізичних і психічних навантаженнях в екстремальних умовах, відкриває широкі можливості для розвитку пізнавальних здібностей людини.

Суспільна функція, передбачає розвиток спортивного руху у світі, що сприяє налагодженню дружніх стосунків, поліпшення взаєморозуміння між країнами і народами. Добре виражена .П. Кубертеном у його оді спорту: «Ти встановлюєш гарні, добрі, дружні відносини між народами. О спорт! Ти - світ!»

Видовищна функція задовольняє прагнення величезної кількості людей подивитися спортивні змагання, показові виступи ведучих спортсменів і т.п. До завдань цієї функції, входить: а) залучення людей до спортивних видовищ, б) проведення просвітницької роботи в галузі спорту, в) залучення до регулярних занять фізичними вправами, впровадження занять спортом у життя людей, г) використання спортивних видовищ в інтересах суспільства.

Економічна функція полягає в забезпеченні фінансовими засобами розвитку спорту в країні і встановленні зовнішньоекономічних зв'язків. В нашій країні джерелами засобів є доходи від спортивних лотерей, проведення спортивних заходів, від промислової, видавничої, наукової діяльності, рекламних послуг, виїзду спортсменів, тренерів, фахівців зі спорту за кордон з комерційною метою, залучення великих закордонних фірм як спонсорів. В останні роки спостерігається тенденція до розвитку професійно-комерційного спорту, заснованого на законах бізнесу.

Пропагандистська функція підняття престижу полягає в тім, що успіхи в розвитку спорту використовуються для підвищення престижу країни, регіону, міста, клубу.

Усі функції спорту вказують на його спрямованість на благо людини і людства. Про це треба пам'ятати завжди, в противному випадку можливі негативні явища, які не відповідають сутності спорту.

Організація спорту здійснюється на міжнародному, регіональному і національному рівнях.

На міжнародному рівні нараховується більше 40 фізкультурно-спортивних об'єднань, у тому числі: Комісія з фізичного виховання і спорту при ЮНЕСКО; міжнародна рада фізичного виховання і спорту; міжнародний олімпійський комітет і олімпійський конгрес (вищий орган олімпійського руху, проводиться раз у 4 роки); асамблея національних олімпійських комітетів; генеральна асоціація міжнародних спортивних федерацій; тристороння комісія з представників МОК, НОК, МСФ; міжнародні об'єднання по видах спорту (їх близько 160); міжнародні об'єднання з наукових досліджень у спорті й 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.

Важливими **організаційними факторами в спорті** є правила, положення, календарі змагань і класифікаційні системи.

Правила змагань - документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, способи фіксування результату, визначення переможця і розподілу місць. Правила змагань є законом для спортсменів, суддів, організаторів і керівників, що здійснюють підготовку до змагань, їхнє матеріально-технічне забезпечення.

Положення про змагання визначають - мету і задачі змагань, місце і термін їх проведення, характер керівництва змаганнями, вимоги до учасників, програму змагань, спосіб проведення і визначення переможців, форми документів і терміни їхнього подання й ін. Змінюючи зміст положень, можна також впливати на різні сторони спорту.

Календарі змагань покликані упорядкувати їх за метою, задачам, місцю і часу проведення, складу спортсменів, по витратах засобів і ін. Зв'язок календарів усіх видів змагань - від змагань міжнародного рівня до змагань в організації - є важливою умовою ефективності всієї системи змагань.

Класифікаційні системи служать для визначення рівнів спортивної кваліфікації. Вони містять нормативи і вимоги для присвоєння спортсменам спортивних розрядів і звань. У нашій країні існує Єдина українська спортивна класифікація (**ЄУСК**). Вона затверджується на 4 роки (олімпійський цикл). Є міжнародні класифікації (система А. Ело в шахах, система данів у дзюдо, система поясів у карате). За допомогою цих систем оцінюються підготовленість спортсменів різних регіонів, організацій і відомств, розвиток видів спорту і т.д. Такі системи стимулюють спортсменів і тренерів у прагненні підвищити рівень майстерності.

Типи і види спорту

Тип спорту визначається характером змагань, змістом підготовки спортсменів, ієрархією функцій спорту, діяльністю його організації, керуванню, розвитку й ін. У світі склалися наступні **типи спорту**.

Спорт вищих досягнень. В ньому виділяють професійний спорт вищих досягнень, некомерційний і професійно-комерційний спорт.

Спорт вищих досягнень некомерційний базується на змаганнях з цільовою настановою перемогти, установити рекорд, посісти призове місце, одержати спортивне звання. Ведучі функції - змагальна, престижна, видовищна і виховна. У світовому спорті цей тип спорту - стержневий. Критерієм оцінки ефективності є перемоги на міжнародних змаганнях, спортивні рекорди, призові місця. За цим критерієм оцінюється діяльність спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу, спортивного клубу. Такий жорсткий критерій призводить до гострої конкуренції, що стимулює мобілізацію всіх ресурсів. На період активної участі в спорті вищих досягнень спортивна діяльність стає для спортсмена першорядною справою його життя. Він одержує можливість брати участь у всіх офіційних міжнародних змаганнях. В залежності від специфіки спорту спортсмен має в рік від 50 до 100 змагань («стартів»). При цьому змагання забезпечуються найсучаснішими спортивними спорудами й устаткуванням, а спортсмени - екіпіруванням, кваліфікованим суддівством, необхідною апаратурою і службою інформації для спортсменів, тренерів, суддів, глядачів.

Контингент спортсменів формується в результаті спеціальної системи відбору. Процес підготовки й участі в змаганнях здійснюється багаторічно та впродовж року. В орбіті великого спорту спортсмен знаходиться від 5 до 10 і більше років. Високі навантаження вимагають спеціальних відновлюючих заходів. Усе в цілому вимагає великих матеріальних витрат. Відповідно до правила 26 Олімпійської хартії визначаються види матеріального забезпечення спортсменів. Специфіка спорту вищих досягнень у сучасних умовах призводить до професіоналізації цього типу спорту, він "набуває характеру професійної діяльності".

Однак це не означає, що весь спорт вищих досягнень переходить на шлях професійного. Некомерційний спорт вищих досягнень, який, незважаючи на професіоналізацію, залишається сферою власне спортивної діяльності, яка "принципово не зводиться до бізнесових стосунків".

Професійно-комерційний спорт базується на змаганнях з цільовою настановою домогтися перемоги й одержати винагороду. На перший план тут виступають змагальна, видовищна, економічна і престижна функції. Існує він за рахунок самооплатності і прибутку, реклами й інших джерел. Це специфічна соціальна діяльність, за допомогою якої люди заробляють гроші. У капіталістичному суспільстві професійний спорт є видовищем, яке по своїй популярності не має рівних. Видовище комерційного конфлікту, де елемент умовності в порівнянні з реальною дійсністю зведений до мінімуму, відіграє життєві реалії. У даному типі спорту спортивна діяльність для спортсменів є

професією. Їхня діяльність визначена законодавчо, вони мають свої профспілки, визначені трудові права і гарантії у виді договорів, контрактів, пенсійного забезпечення.

Масовий спорт. У масовому спорті "загальнодоступному", змагання є стимулом для підвищення рухової активності людини. Важливий сам факт участі в змагальній боротьбі. 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. Відмітна 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, у самих змаганнях - участь, прагнення перемогти суперників, «перемогти себе», поліпшити особистий рекорд. З цією метою розвиваються форми спортивної роботи, зміцнюється матеріально-технічна база, вдосконалюється система підготовки кадрів. Проводяться масові змагання з бігу, лижним гонкам, плаванню і т.п.

Критеріями оцінки ефективності масового спорту служать широта охоплення населення заняттями спортом, регулярність тренувальних занять і участі в змаганнях, рівень фізичної підготовленості, особисті спортивні результати, залучення до занять фізичними вправами членів родини, участь в змаганнях родинами 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 зв'язаний зі спортом вищих досягнень, тому що забезпечує його спортивними резервами, і з масовим спортом, тому що є ефективним засобом рішення освітніх, виховних і оздоровчих задач.

Мета підготовки резервів висококваліфікованих спортсменів полягає в тому, щоб юні спортсмени, переходячи до спорту вищих досягнень, мали можливості для підготовки з них спортсменів високого класу. Зміст роботи визначається трьома факторами: 1) модельними вимогами кваліфікованих спортсменів, 2) специфікою виду спорту, 3) віковими можливостями юних спортсменів. Особливого значення набуває виховна робота з попередження негативних явищ, пов'язаних з відрахуванням «безперспективних», форсованою підготовкою «на результат», симптомами " «зоряної хвороби» і т.п.

Основний критерій ефективності дитячо-юнацького спорту - масовість охоплення (змагання за участю всього класу, за участю вчителів і батьків учнів і ін.). Цей спорт грає велику роль в профілактиці негативних явищ у поведінці дітей шкільного віку.

Види спорту. Типи спорту складаються з видів спорту, для яких характерний стійкий комплекс змагальних дій і умов змагальної діяльності.

Види спорту розрізняються за ознакою *предметної основи* змагальної діяльності. Кожний вид спорту містить тільки йому властиві способи ведення змагальної боротьби, правила змагань. Усі функції спорту в цілому в результаті реалізуються через конкретні його види. У процесі історичного розвитку сформувалася велика розмаїтість видів спорту, при цьому більш 60 з них визнані на міжнародному рівні. У кожній країні культивуються національні види спорту.

Види спорту групуються за різними ознаками. З метою практичної необхідності види спорту об'єднані в п'ять груп. В п е р ш у , найбільшу, увійшли види, у яких спортивні досягнення залежать від рухових можливостей спортсмена (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, бокс і т.д.). В д р у г у - види з діями по керуванню спеціальними технічними засобами пересування (мотоцикл, літак, яхта і т.д.). В т р е т ю - входять види, в яких рухова активність зв'язана з поразкою цілі зі спортивної зброї (гвинтівка, лук). Ч е т в е р т у групу - складають види, у яких порівнюються результати модельно-конструкторської діяльності спортсмена (авіамоделі й ін.). П'яту групу - представляють види з абстрактно-логічним характером спортсмена обігранням суперника (шахи, шашки).

За характером локомоцій, тобто рухів розрізняють : 1) циклічні види спорту (плавання, лижні гонки, легка атлетика –біг); 2) ациклічні види спорту (ігрові види спорту, атлетичні види спорту та ін.).

Характеристика системи підготовки спортсменів

З попередніх розділів випливає, що спортивна підготовка - процес багаторічного спортивного тренування, складний, в ньому виділяють взаємозалежні складові частини : підготовку спортсменів вищих розрядів, підготовку спортивних резервів і масові форми фізкультурно-спортивної й оздоровчої роботи.

Підготовка висококваліфікованих спортсменів є вищим рівнем підготовки по всіх параметрах конкретного виду спорту, впливає на підготовку резервів і масовий спорт у плані модельних характеристик і комплексу контрольних нормативів, ефективних засобів і методів, обсягу й інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, популяризації даного виду спорту, спортивних ігор, залучення до занять широких мас населення.

Підготовка спортивних резервів, з одного боку, цілком орієнтована на спорт вищих досягнень, тому що покликана готувати юних спортсменів за всіма показниками, що відповідають модельним характеристикам спортсменів команд вищих розрядів. Це головний критерій ефективності системи підготовки спортивних резервів. Орієнтуючись на нього визначають вимоги, яким повинні відповідати юні спортсмени на всіх етапах багаторічної підготовки. З іншого боку, процес підготовки спортивних резервів тісно пов'язаний з загальноосвітніми школами, середніми спеціальними навчальними закладами й іншими організаціями, що

здійснюють заняття в масових формах фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

Масові спортивні заняття з охопленням широких категорій населення здійснюються в процесі обов'язкових навчальних занять в освітніх установах; при проходженні служби в Збройних Силах; у формах самодіяльної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи на виробництві і за місцем проживання; на платних умовах. Кожна з трьох складових частин, узята окремо, розглядається вже, як самостійна система. У цьому випадку в ній виділяються «свої» підсистеми й елементи, взаємозалежні між собою в цілісній структурі. Принциповий підхід до побудови моделі системи підготовки спортсменів можна продемонструвати на матеріалі плавання. Модель містить у собі підсистему цілей і модельних індивідуальних характеристик спортсменів на весь період підготовки як найважливіший системоутворюючий фактор, що поєднує в єдине ціле складові частини підсистем і системи: підсистему функцій забезпечення, куди входять відбір спортсменів на всіх етапах підготовки, професіоналізм тренерів і підвищення їхньої кваліфікації, матеріально-технічна оснащеність, форми організації і керування багаторічною підготовкою; підсистему безпосередньої реалізації цілей, що складають тренування, змагання, профілактико-відновлюючі заходи, формування особистості спортсмена. Взаємозв'язок складових частин системи й ефективне функціонування її в цілому забезпечується наявністю системи керування. Повний набір елементів у підсистемах характерний для підготовки спортсменів вищих розрядів, наприклад національних збірних команд, і (у відомій мері) для підготовки спортивних резервів. У масовому спорті склад елементів залежить від цілей і можливостей конкретного колективу, що культивує даний вид спорту.

Визначення мети служить вихідною позицією побудови системи. Під метою розуміються кінцеві результати, на досягнення яких спрямована діяльність. Неправильне чи неточне визначення мети не приводить до бажаних результатів навіть при добре налагодженій системі.

Мета підготовки спортсменів вищих розрядів полягає в тому, що спортсмени повинні відповідати параметрам командних і індивідуальних світових моделей і володіти необхідною спортивною конкурентноздібністю, що забезпечує найвищі досягнення на міжнародній арені.

Мета підготовки спортивних резервів полягає в тому, щоб юні спортсмени за рівнем фізичної, техніко-тактичної, інтегральної психологічної, теоретичної підготовленості відповідали вимогам на рівні спортсменів вищих розрядів і мали потенційні кондиції для досягнення в перспективі цілей системи і підготовки спортсменів вищих розрядів.

Мета масових форм спортивних занять - максимально сприяти рішенням задач фізичного виховання, залучати у фізкультурно-спортивні заняття широкі кола населення, виховувати звичку до систематичних занять фізичними вправами і сприяти впровадженню здорового образу, стилю життя.

Мета системи підготовки пов'язана з кінцевим результатом у віддаленому майбутньому: для збірних команд країни це, наприклад, олімпійське чотирьохліття, для спортивних резервів це включення до складу спортсменів вищих розрядів, тому в сьогоденні треба по можливості більш повно знати вимоги майбутнього. Звідси особливо велика роль прогнозування при побудові багаторічного процесу підготовки спортсменів. Під прогнозуванням розуміють діяльність по розробці прогнозів, під прогнозом - можливе судження про стан будь-якого об'єкту або процесу у визначений момент в майбутньому, про тенденції його розвитку. Після визначення мети системи це найважливіший етап побудови системи.

При прогнозуванні враховуються історія, сучасний стан і тенденції розвитку виду спорту, дані узагальнення досвіду підготовки найсильніших спортсменів, їхні основні показники в широкому віковому діапазоні - від початку занять спортом до вищих спортивних досягнень. Прогнозуванням охоплюються власне кажучи усі компоненти системи підготовки спортсменів.

Прогнозування тісно пов'язане з моделюванням, що являє собою вираження кінцевого (бажаного для нас) стану спортсменів. Виділяють «модель спортсмена», «модель команди», «модель змагань», «модель тренування», «модель підготовки». Вони розробляються на основі вивчення специфіки виду спорту, виділення факторів, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності і досягнення високих спортивних результатів.

Розробляються модельні характеристики вимог до ідеального спортсмена - показники змагальної діяльності і рівня підготовленості (техніко-тактичної, фізичної, теоретичної, психологічної, інтегральної); моделювання змагальної діяльності - по ступені адекватності головним змаганням; моделювання за допомогою програмуючих тренажерів і технічних пристроїв для розвитку визначених, «заданих» якостей і оволодіння «заданою» структурою техніки, моделювання структурних компонентів тренувального процесу (типи мікроциклів, мезоциклів і т.п.).

Чіткі модельні показники в кількісно-якісному вираженні як кінцева мета системи підготовки і гарантія досягнення прогнозованого спортивного результату служать важливою умовою ефективного керування тренуванням спортсменів. На підставі модельних характеристик устанавлюються нормативні вимоги за основними компонентами спортивної майстерності, результати виконання яких характеризують стан підготовленості на визначеному проміжку часу і ступінь готовності на момент основних змагань.

Модельні характеристики найсильніших спортсменів світу служать вихідною інформацією для розробки моделей спортсменів і кандидатів у збірні команди країни і колективи вищих розрядів. Модельні вимоги спортсменів вищих розрядів є основою для розробки модельних характеристик у сфері багаторічної підготовки резервів, висококваліфікованих спортсменів (від початкового відбору до вищих розрядів).

Цільові нормативи. Модельні характеристики відображають «кінцевий результат» процесу підготовки спортсменів: для збірних країни це закінчення чотирирічного олімпійського циклу і кожного року на період основних змагань (чемпіонат світу, Європи, кубок світу), для команд національних ліг - терміни першості України, для юних спортсменів - закінчення етапу багаторічної підготовки і кожного річного циклу.

На підставі модельних характеристик розробляються нормативні вимоги за основними параметрами підготовленості. Нормативні вимоги охоплюють більш широке коло показників, при цьому вони розраховані на проміжки часу між модельними рівнями, тобто в межах річного циклу (мезоцикли, мікроцикли) і є свого роду етапними модельними вимогами. У їхній зміст входить наступне: техніко-тактична підготовленість; фізична підготовленість; морально-вольова підготовленість; теоретична (інтелектуальна) підготовленість; інтегральна підготовленість; морфологічні ознаки; функціональні можливості; вікова градація спортсменів.

У забезпеченні підготовки спортсменів центральне місце займає професіоналізм тренерів, що є визначальним чинником успішного функціонування системи. Першорядне значення має підготовка тренерів у навчальних закладах; перепідготовка і професійне вдосконалювання в організованих формах і в процесі самоосвіти. Особливе значення має кваліфікована робота з особами, що виявили схильність до практичної тренерської роботи і добилися успіхів у ній.

Спортивний відбір у спорті являє собою комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які: володіють високим рівнем здібностей до конкретного виду спорту; успішно оволодівають спортивними навичками; демонструють високий рівень конкурентоздібності і надійну ефективність у змагальній діяльності; виконують усі вимоги багаторічної підготовки. Якісно видозмінюючись, відбір як такий органічно входить у систему багаторічної підготовки спортсменів усіх рівнів майстерності.

З урахуванням цільових установок системи багаторічної підготовки спортсменів у відборі можна виділити такі ступіні: перша - початковий відбір для виявлення здібностей до виду спорту в цілому (узагальнено); друга - визначення перспективності і диференціації (відбір) спортсменів за спеціалізаціями; третя - відбір у команду вищих розрядів; четверта - відбір у збірні команди різного рівня і для участі в змаганнях.

Матеріально-технічне забезпечення системи повинно бути на найсучаснішому рівні. Стосовно до кожного виду спорту сюди входять:

центри підготовки збірних команд країни всіх категорій;

центри підготовки резервів - дислокація спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл і училищ олімпійського резерву (СДЮШОР, УОР);

спортивні споруди, устаткування й інвентар для проведення змагань будь-якого рівня;

спортивні споруди, устаткування й інвентар для тренувальної роботи; екіпірування спортсменів для змагань і тренування;

відновлюючі центри з відповідним устаткуванням;
науково-методичне забезпечення збірних команд, команд вищих розрядів і найближчого резерву: фахівці різного профілю, нові інформаційні технології, необхідна апаратура і т.д.;

фінансове забезпечення всіх компонентів системи.

Однією з найважливіших умов успішного функціонування системи підготовки спортсменів є наявність таких *форм організації* роботи зі спортсменами різного віку і спортивної майстерності, які давали б можливість повною мірою вирішувати все різноманіття задач. Це спортивні секції в загальноосвітній школі, у середніх і вищих навчальних закладах, дитячо-юнацькі спортивні школи комплексні і спеціалізовані, училища олімпійського резерву, команди вищих розрядів, збірні команди, різні учбово-тренувальні збори, центри підготовки, струнка система змагань.

Важливе значення має керування підготовкою і її кадрове і матеріально-фінансове забезпечення на всіх рівнях багаторічного періоду. Ця робота повинна здійснюватися спортивними федераціями, державними структурами по фізичній культурі і спорту при участі адміністративних органів різного рівня.

Підсистема реалізації цілей підготовки включає тренування, змагання, профілактично-відновлюючі засоби формування особистості спортсмена.

У тренуванні здійснюється становлення спортивних навичок, розвиток фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму, розширення арсеналу техніко-тактичних дій, умінь вести змагальне протистояння, приучення до змагальної діяльності, формування особистості спортсмена. У тренуванні виділяють основні сторони підготовки: технічну, тактичну, фізичну, функціональну, психічну, теоретичну, інтегральну.

Змагання, змагальна діяльність складають основу спорту, мету, критерій ефективності й основний специфічний засіб підготовки спортсменів. Без орієнтації на специфічні особливості і без достатньої їхньої кількості неможлива оптимальна підготовка спортсменів.

За сучасним рівнем змагальних і тренувальних навантажень засоби відновлення і методика їхнього застосування в процесі тренувальної і змагальної діяльності розглядаються як важливий фактор досягнення цілей системи підготовки спортсменів поряд із тренуваннями і змаганнями.

Відновлюючі засоби використовуються в ході окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями і змаганнями, на окремих етапах річного циклу.

Досягнення цілей системи підготовки безпосередньо пов'язано з формуванням особистості спортсменів. Успіх у формуванні особистості спортсменів головним чином залежить від професіоналізму тренера і професійного ставлення до тренувальної і змагальної діяльності самого спортсмена.

Тут багато чого залежить від побудови тренувального процесу, вибору засобів і методів, сполучення тренувальної і змагальної діяльності, спільної роботи тренера і спортсмена (команди).

Робота з формування особистих якостей займає суттєве місце на всьому протязі спортивної кар'єри спортсмена - від початку занять спортом і до припинення активних виступів у сфері спорту вищих досягнень.

Важливе значення для формування особистості спортсмена мають теоретична підготовка і спеціальна психологічна підготовка.

Спортивна підготовка як модель для засвоєння професійних умінь і навичок

Спортивна підготовка в своїй основі процес педагогічний, служить гарним «полігоном» для формування професійних умінь і навичок педагога з фізичної культури і спорту. У спорті, у підготовці спортсменів зосереджуються всі найефективніші засоби і методи спрямованого впливу рухової активності, фізичного тренування на людину з метою підвищення його фізичних кондицій, спортивних досягнень. На основі узагальнення і систематизації досвіду тренувально-змагальної діяльності в спорті розроблені навчальні дисципліни і посібники для фізкультурних вузів зі спортивного тренування, з теорії спорту.

В педагогічних вузах на факультетах фізичної культури питання спортивного тренування були включені в програму теорії і методики фізичного виховання, факультативний курс «Підвищення спортивної майстерності» був спрямований на практичну спортивну підготовку студентів з метою виконання розрядних вимог. У 1985 р. у навчальний план була включена дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення», де відображені питання теорії, спорту. Надалі з'явилася дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» - розділ у програмі «Спорт і спортивна підготовка», методичні розробки по цій темі. Дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення» заснована на положеннях теорії спорту і професійної підготовки студентів. Зміст цієї дисципліни складають два компоненти: перший - технологічний (склад професійних знань, умінь і навичок), другий - руховий (підвищення рівня практичної спортивної підготовленості). Л.П.Матвеев надає великого значення теорії спорту, підкреслюючи, що «...вона розсовує і поглиблює кругогляд майбутніх і діючих фахівців за рамки обраної вузької спеціалізації, допомагає усвідомлювати загальну суть діяльності в сфері спорту, знаходити загальний вірний підхід до з'ясування і рішення різноманітних часткових задач, що компоненти: перший - технологічний (склад професійних знань, умінь і навичок), другий - руховий (підвищення рівня практичної спортивної підготовленості). Л.П.Матвеев надає великого значення теорії спорту, підкреслюючи, що «...вона розсуває і поглиблює кругогляд майбутніх і діючих фахівців за рамки обраної вузької спеціалізації, допомагає

усвідомлювати загальну суть діяльності в сфері спорту, знаходити загальний вірний підхід до з'ясування і рішення різноманітних часткових задач, що виникають у практиці професійної діяльності, що має, поряд з іншим, серйозне професійно-методологічне значення».

Поняття *«підготовка спортсменів»* характерно для спорту вищих досягнень і підготовки спортивних резервів. *Це комплекс заходів, яке забезпечує високий рівень готовності до змагань і максимальну реалізацію наявних можливостей спортсмена в ході змагального протиборства.* Всьому періоду «життя в спорті» (тривалістю 10-20 років) властиво багаторазове чергування участі в змаганнях і спеціальному тренуванні до них.

Підготовка спортсменів охоплює період від початку спеціалізованих занять спортом до переходу в сферу спорту вищих досягнень (від 5 до 10 років у різних видах спорту). У спорті вищих досягнень спортсмен функціонує від 4 до 10-12 років у залежності від виду спорту.

Спрямованість підготовки спортсменів у багаторічному процесі визначається специфікою виду спорту і зонами спортивних успіхів: зоною перших великих успіхів (у міжнародних спортивних змаганнях молодих спортсменів); зоною оптимальних можливостей (найкрупніші міжнародні змагання); зоною підтримки вищих спортивних результатів. Вікові границі, наприклад, зони перших великих успіхів коливаються в чоловіків від 15-17 років у плаванні, до 21-24 років у бігу на довгі дистанції. В жінок ці границі відповідно складають вік 12-15 років у спортивній гімнастиці і 18-22 в метанні списа.

Багаторічний період спортивної підготовки поділяється на етапи, що пов'язані, з одного боку, з віком спортсменів, з іншого боку - зі специфікою виду спорту. Виділяють ч о т и р и е т а п и : 1-й - попередньої підготовки; 2-й - початкової спортивної спеціалізації; 3-й - заглибленого тренування в обраному виді спорту; 4-й - спортивного вдосконалювання. Виділяють також т р и с т а д і ї : базова підготовка, максимально-реалізаційна і завершальна; у кожній стадії по два етапа. У спортивних іграх виділяється шість етапів, які мають специфічні задачі і зміст.

Професійні уміння і навички викладача з фізичної культури, тренера

На даний момент особистості тренера повинна бути приділена першорядна увага, тому що тренер - головна фігура в підготовці спортсмена.

Коли ми говоримо про виконання тренером-викладачем своїх професійних обов'язків, то маємо на увазі під цим те, що тренер повинен володіти відповідними знаннями, уміннями, навичками і творчою активністю.

Діяльність тренера носить багатогранний характер, і розподіл її на виконання окремих функцій чисто умовний, тому що, наприклад, виховання культури спортсмена, навчально-тренувальна, організаторська і інші функції важко відокремити одну від другої.

Основною передумовою педагогічної майстерності тренера є наявність педагогічних здібностей. У структуру педагогічних здібностей входять наступні їхні види.

Перцептивні здібності включають педагогічну спостережливість, що дозволяє зрозуміти у внутрішній світ вихованця, зрозуміти його переживання і стани, бачити тенденції зміни його особистості, помічати позитивні якості і максимально використовувати їх у процесі виховання, виявляти його інтереси і схильності, прихильності, найбільш авторитетних для нього людей і використовувати їхній вплив у педагогічному процесі. Педагогічно спрямована увага дозволяє відбирати факти, значимі для роботи з юними спортсменами, за кожним вчинком і дією учня бачити педагогічну ситуацію, яка вимагає ретельного аналізу. Розподілена увага дозволяє не упускати з поля зору групу в цілому і кожного вихованця окремо, сполучати фронтальну роботу з індивідуальною.

Конструктивні здібності є умовою успішного проектування і формування особистості і колективу юних спортсменів. Завдяки їм тренер здатний передбачати результати своєї діяльності, передбачати поведінку вихованця в педагогічних ситуаціях. Цьому сприяє педагогічно спрямована увага і педагогічний склад розуму. Конструктивні здібності допомагають тренеру аналізувати педагогічну ситуацію і вибирати єдино вірний в кожному випадку засіб впливу на особистість і колектив.

Дидактичні здібності дозволяють найбільш зрозуміло передавати матеріал, який викладається, відповідним чином конструюючи його й адаптуючи до особливостей особистості вихованців, стимулювати їхню самостійну думку, мобілізувати увагу, долати розслабленість, млявість і апатію на заняттях. Ці здібності допомагають тренеру постійно вдосконалювати методи передачі знань юним спортсменам, проводити заняття творчо.

Експресивні здібності виявляються в найбільш ефективному з педагогічної точки зору вираженні своїх думок, знань, переконань, почуттів за допомогою мови, міміки і пантоміми. Мова тренера завжди повинна відрізнятися внутрішньою силою, переконаністю. Велике значення мають культура мови, гарна дикція, емоційна, але чітка побудова фраз, відсутність стилістичних і граматичних погрешностей, вміння говорити експромтом. Жести і міміка оживляють мову, роблять її більш образною, емоційно насиченою. Тренер повинний різноманітитувати свою мову гумором, жартом, доброзичливою іронією.

Комунікативні здібності допомагають тренеру встановлювати з вихованцями найбільш сприятливі взаємовідносини. Комунікативність тренера найбільш яскраво проявляється в його педагогічному такті, умінні

уникати конфліктів як з юними спортсменами, так і серед них. У комунікативних здібностях велике місце займає емпатія, тобто здатність емоційно відзиватися на переживання інших людей. Комунікативні здібності виявляються в спілкуванні не тільки з юними спортсменами, але і з усіма, хто може бути притягнутий до виховної роботи з дитячими спортивними колективами.

Організаторські здібності тренера виявляються в організації життя і побуту юних спортсменів, їхнього навчання, праці, відпочинку, у діловитості при проведенні всіляких заходів, у встановленні ділових внутріколективних зв'язків і відносин. Вони включають здатність оцінювати обстановку, приймати рішення і домагатися їхнього виконання. Організаторські здібності залежать від цілого комплексу особистісних якостей тренера (швидкості і гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості, почуття відповідальності за виховання підлітків і т.п.).

Академічні здібності (здатності до наукових досліджень, узагальнення свого досвіду) необхідні тренеру для постійного вдосконалення в області психології і педагогіки, впровадження у свою діяльність науково-дослідних методів роботи.

Виходячи з цієї класифікації тренер виконує ряд наступних функцій:

Комунікативні функції. Тренер повинен знати своїх вихованців, їхні пізнавальні інтереси, їхні здібності, темперамент, відношення батьків до занять спортом їхніх дітей; вміти знаходити з вихованцями спільну мову, проводити спеціальні бесіди про моральний облік спортсмена, підтримувати зв'язок із загальноосвітньою школою, інститутом, виробництвом, родиною, вести культурно-масову роботу, регулярно і рівномірно приділяти свою увагу спортсменам.

Організаторські функції. Розподіляються на декілька напрямків: 1) функції відбору; 2) навчально-тренувальні функції; 3) функції планування; 4) контролю за навчально-тренувальним процесом; 5) суддівські; 6) секундантські; 7) науково-дослідна функція. Функції відбору містять у собі наступні знання: основних закономірностей розвитку організму - морфологічних, фізіологічних, психічних, фізичних; модельних характеристик спортсмена; принципів, засобів, форм і методів відбору; моменту початку ранньої спеціалізації. А також тренер повинен уміти: прогнозувати і передбачати спортивні результати; здійснювати набір здібних дітей у групи початкової підготовки; проводити відбір в навчально-тренувальні групи, групи спортивного вдосконалювання і вищої спортивної майстерності; користатися засобами і методами відбору. Навчально-тренувальні функції тренера мають на увазі знання принципів, засобів, форм і методів навчання й вдосконалювання й уміння їх використовувати; знання спеціальної термінології; уміння визначити спеціальні здібності учня, його риси характеру, інтелектуальний рівень, ступінь розвитку творчого мислення, відношення до виконання тренувальної роботи. Тренер повинен уміти навчати найбільш раціональній техніці і тактиці; формувати,

вдосконалювати визначені фізичні, психічні якості спортсмена. Ефективність функцій планування визначає знання і прогнозування кінцевої мети підготовки, цілей і задач її етапів і періодів, а також підбір найбільш придатних для рішення поставлених проміжних задач засобів і методів. Функції контролю за учбово-тренувальним процесом мають на увазі знання і коректне застосування засобів і методів керування і контролю в спорті. Суддівська функція виражається в знанні правил змагань і виконанні при необхідності обов'язків суддів на будь-якій ділянці суддівської роботи. Секундантська функція полягає в обов'язку тренера знати своїх підопічних, їхні позитивні і негативні якості, зовнішні ознаки прояву емоційного стану, ознаки різних передстартових психічних станів і способи керування ними; в умінні створювати оптимальний настрій у спортсмена на виконання вправ. Науково-дослідна функція передбачає знання і коректне застосування засобів і методів дослідження; обробку й інтерпретацію отриманих даних з використанням останніх досягнень науки і техніки.

Гностичні функції. Для реалізації своїх професійних обов'язків тренер повинний володіти певними педагогічними здібностями, які визначаються його особистісними якостями і сукупністю знань, умінь і навичок. Опитування тренерів різної кваліфікації і спеціалізацій дозволив ранжувати ці функції по ступені значимості.

1. Керування техніко-тактичною підготовкою спортсменів.
2. Підвищення особистого професійного і культурного рівня.
3. Організація виховної роботи в колективі.
4. Планування процесу підготовки спортсменів.
5. Керування вольовою підготовкою спортсменів.
6. Контроль ходу тренувального процесу і стану спортсменів.
7. Керування фізичною підготовкою спортсменів.
8. Керування змагальною діяльністю спортсменів.
9. Фінансове забезпечення процесу підготовки, пошук спонсорів і організація діяльності комерційних структур.
10. Проведення спортивного відбору.
11. Організація відновлюючих процедур.
12. Керування теоретичною підготовкою спортсменів.
13. Організація тренувальних зборів.
14. Рішення організаційних питань підготовки.
15. Надання медичної допомоги при хворобах і травмах.
16. Організація і проведення змагань.
17. Контроль за загальноосвітнім навчанням спортсменів.
18. Облік роботи і складання звітності.
19. Участь у науково-методичній роботі.
20. У часті у суддівстві змагань.
21. Підготовка тренерів і суддів.

Таким чином, професійна діяльність містить у собі:

- безпосереднє керування процесом підготовки;

- підвищення особистої кваліфікації;
- спортивний відбір і рішення оргпитань;
- підготовку до участі в змаганнях, організацію і проведення змагань;
- необхідні медико-біологічні знання;
- планування, контроль, облік.

Такий перелік задач, до рішення яких повинен бути готовий фахівець, який обрав для себе тренерський життєвий шлях і поставив собі за мету створення професійної системи підготовки спортсменів.

Керування спортсменами в навчальному процесі, у тренуванні і змаганнях

Керуванням у науці називається перевод будь-якої системи в бажаний стан.

Системою називається сукупність будь-яких елементів, що утворюють єдине ціле (серцево-судинна система людини, організм спортсмена, система «учень-тренер», спортивна секція, спортивний клуб, спортивне суспільство і т.д.).

З часом стан системи змінюється. Щоб стан системи змінювався бажаним чином, потрібно зробити деякий вплив. Цей вплив і називається керуванням.

Керована система складається мінімум з двох частин - керованого і керуючого об'єктів:

керуючий об'єкт -----► керований об'єкт;
керуючий пристрій -----► об'єкт керування.

В організмі людини, наприклад, керування здійснюється центральною нервовою системою, а в ролі керованого об'єкта може виступати будь-який орган або система організму. Керований і керуючий об'єкти завжди поєднані зв'язками. Прямим називається зв'язок, який йде від керуючого об'єкта до об'єкта керування, а зворотний - зв'язок, що йде від об'єкту керування до керуючого пристрою або органу.

Успішне керування складними системами можливе лише при наявності зворотніх зв'язків. Вони дозволяють визначати стан об'єкта керування, зокрема порівнювати дійсний стан об'єкта з належним. Розходження між дійсними значеннями істотних перемінних систем і належними називається неузгодженістю. При неузгодженості в керування вносять необхідні зміни. Їх називають корекціями. Збір інформації про стан об'єкта керування і порівняння його дійсного стану з належним називають контролем. Спортивне тренування, так само як і фізичне виховання, можна розглядати як процес керування. Обмежимося при аналізі цього питання власне фізичним вихованням (у вузькому змісті), не торкаючись проблем розумового, морального і естетичного виховання.

Керування в спорті — це *планування і контроль ходу тренувального процесу і корекція його в разі потреби відповідно до критеріїв його ефективності.*

У дослідженнях процесу керування в спорті насамперед намагалися відповісти на питання: чим керувати, як керувати і для чого це треба робити?

Узагальнені результати цього наукового пошуку дають підставу сформулювати характерні положення теорії керування в спорті:

1. Спортивне тренування можливо розглядати як процес керування.
2. Керування в спорті передбачає ряд послідовних дій тренера по відношенню до об'єктів керування. У підготовці спортсменів до них відносять виконання різних вправ, а також використання деяких інших факторів - зовнішнього середовища, спеціального харчування і т.п.

Об'єктом керування виступає ієрархія наступних елементів: спортивна техніка - комплекс зовнішніх взаємодій спортсмена; стан спортсмена - рівень і структура фізичної підготовленості; рухове навантаження - специфічні рухові впливи. Об'єктом керування є фізичний стан спортсмена, який визначають: здоров'я, відповідність показників життєдіяльності нормі, ступінь стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів, статура, стан фізіологічних функцій, зокрема рухової функції, а саме: технічної підготовленості; рівня рухових (фізичних) якостей.

Дія обов'язково має визначену мету - перевести об'єкт керування в деякий новий заданий стан, при якому спортсмен буде готовий показати високі спортивні результати.

Для того щоб тренувальний процес був ефективним, проводиться попередня підготовка до нього, яка полягає в створенні програми тренування.

Тренер не може безпосередньо керувати зміною стану спортсмена. Це можна зробити тільки опосередковано. Фактично тренер керує лише діями спортсмена: він задає йому програму вправ (тренувальне навантаження) і домагається її правильного виконання. Дія ефективна, якщо кінцевий стан спортсмена відповідає цілі. Тому поведінку спортсмена можна одночасно розглядати і як фактор збурювань, що перешкоджають реалізації плану.

Тренувальний процес починається відповідно до заздалегідь виробленої програми. Але часто обставини (реакція об'єкта керування) приводять до того, що приходить змінювати програму в процесі її здійснення (вносити корективи в зміст учбово-тренувального процесу) чи відповідно до обставин у потрібний момент замінити її новою програмою. По суті це і є керування тренувальним процесом.

Ефективне керування полягає у впливі на керований об'єкт таким чином, щоб він переходив з вихідного стану в задане на основі вибору з деякого числа факторів, що впливають; надмірна обмеженість або надлишок вибору знижує ефективність процесу керування через те, що найбільш ефективні впливи можуть залишитися поза поля зору. Так, одночасне збільшення навантаження у всіх видах підготовки приводить до того, що на визначеному етапі підготовки фізичні якості вступають в антагоністичні відносини. У той же час надмірні зусилля по розвитку однієї якості приводять до зниження іншого. Потрібно оптимальне співвідношення в розвитку усіх якостей.

Таким чином, система керування фізичним вихованням може ефективно функціонувати тільки в тому випадку, якщо всі органи керування забезпечені необхідною і достатньою для прийняття рішення інформацією. При цьому найважливішою ланкою системи керування, що забезпечує збір достовірної інформації про керований об'єкт і замикаючим канал зворотного зв'язку, є педагогічний контроль.

В кожний момент часу людина знаходиться у визначеному фізичному стані. Той фізичний стан, якого стихійно досягає людина під впливом умов життя, звичайно далекий від бажаного. Тому фізичним станом людини треба керувати, змінюючи його в потрібному напрямку. Цьому служить фізичне виховання з використанням спеціальних засобів (переважно фізичних вправ). Приклад: фізичний стан людини, який вперше прийшов в спортивну секцію, характеризується невисокими показниками, скажемо, сили або гнучкості. Побудувавши тренувальний процес відповідним чином, можна підвищити рівень або однієї з названих якостей, або обох разом, тобто можна керувати станом цієї людини. У спортивному тренуванні ціль такого керування - стійке поліпшення фізичного стану, що виражається в підвищенні спортивних результатів.

Складність керування в спортивному тренуванні полягає в тому, що ми не можемо безпосередньо керувати зміною спортивних результатів. Наприклад, ми не в змозі будь-яким прямим способом підвищити } спортсмена силу або витривалість. Це можна зробити тільки опосередковано. Фактично тренер керує лише діями (чи, як інакше говорять, поведінкою) спортсмена: він задає йому визначену програму вправ (тренувальне навантаження) і домагається її правильного виконання, зокрема правильної техніки рухів.

Ті зміни в організмі, що настають під час виконання фізичних вправ і відразу після їхнього завершення, називаються терміновим тренувальним ефектом. Через наступаючу втому він звичайно пов'язаний зі зниженням працездатності і спортивних результатів. Ті зміни в організмі, що відбуваються в результаті підсумовування слідів багатьох тренувальних занять, називаються кумулятивним тренувальним ефектом. При правильно побудованому процесі тренування цей ефект виражається в підвищенні працездатності і спортивних результатів.

Таким чином, у спортивному тренуванні має місце наступна послідовність причин і наслідків:

дії спортсмена (поведінка) —► терміновий ефект—

► кумулятивний ефект.

Впливаючи на початкову ланку цього ланцюга (поведінка), ми хочемо домогтися бажаного результату в кінцевому (кумулятивному) ефекті. Приклад: бажаючи розвинути в бігуна витривалість, тренер пропонує йому пробігти, скажемо, 6 разів по 300 м з визначеними швидкістю й інтервалами відпочинку, тобто він керує поведінкою спортсмена. У результаті виконання цього навантаження в організмі спортсмена відбудуться деякі фізіологічні зрушення - терміновий тренувальний ефект. При систематичних заняттях

накопичення їхніх слідів приведе до кумулятивного тренувального ефекту - росту витривалості бігуна.

Схема керування тренувальним процесом виглядає так:

**Тренер-----►спортсмен -----►поведінка—► терміновий ефект—
►-----►кумулятивний ефект.**

В керуванні тренуванням актуальне питання про зворотні зв'язки (контроль). Якщо обмежитися лише зворотними зв'язками, що йдуть до тренера, можна виділити чотири різних типи зв'язків, що відповідають чотирьом різним напрямкам у педагогічному контролі:

- 1) зведення, які одержуються від спортсмена (про самопочуття, відношенні до того, що відбувається, настрої і т.п.);
- 2) зведення про поведінку спортсмена (які тренувальні завдання виконані, як це зроблено, помилки в техніці і т.п.);
- 3) дані про терміновий тренувальний ефект (величина і характер тренувальних зрушень під впливом одноразового фізичного навантаження);
- 4) зведення про кумулятивний тренувальний ефект (зміни в підготовленості спортсменів).

Для того щоб спортивне тренування стало дійсно керованим процесом, необхідно, щоб тренер приймав рішення з урахуванням результатів об'єктивних вимірів. Тренування, побудоване з урахуванням тільки самопочуття спортсмена й інтуїції тренера, не може дати гарних результатів у сучасному спорті (втім, не менш небезпечна і протилежна помилка: неврахування самопочуття спортсмена; тільки гармонічне сполучення об'єктивних і суб'єктивних показників може забезпечити успіх).

Контроль починається з виміру, але не вичерпується ім. Потрібно ще знати, що вимірювати, уміти вибирати найбільш інформативні (суттєві) показники. Потрібно вміти математично грамотно обробляти результати спостережень і володіти методами контролю.

2.7. Спортивна техніка: характеристика, критерії ефективності

Техніка спортивних вправ - це найбільш раціональним і ефективний спосіб виконання вправ, що сприяє досягненню високого спортивного результату на основі обліку індивідуальних особливостей спортсмена й умов виконання вправи[^]

Фізіологічна основа техніки рухів людини багатоструктурна. Вона містить в собі як уроджені функціональні зв'язки різних систем організму, так і придбані форми керування і взаємодії між ними.

При формуванні технічної основи руху необхідно враховувати уроджені механізми рухової діяльності, а також фізіологічні передумови рухової координації.

Технічна підготовленість - це *ступінь засвоєння спортсменом, системи рухів (техніки виду спорту)*, яка відповідає особливостям даного виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, вона є складовою єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія.

В структурі технічної підготовленості дуже важливо виділяти *базові і додаткові рухи і дії*. До базових відносяться рухи і дії, що складають основу технічної оснащеності даного виду спорту, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної боротьби з дотриманням відповідних правил. Засвоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, який спеціалізується в тому чи іншому виді спорту.

Додаткові рухи і дії - це другорядні рухи і дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові рухи і дії багато в чому формують індивідуальну технічну манеру, стилі спортсмена. На початкових етапах багаторічної підготовки, в змаганнях спортсменів щодо невисокої кваліфікації рівень технічної майстерності і спортивний результат в цілому визначаються насамперед досконалістю базових рухів і дій. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом у спортивній боротьбі.

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

Ефективність техніки визначається її відповідністю задачам, що розв'язуються і високому кінцевому результату, відповідністю рівню фізичного, технічного, психічного й інших видів підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю до перешкод, незалежністю від умов, функціонального стану спортсмена.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору.

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності, зокрема в спортивних іграх і одноборствах. Досконалою тут може бути тільки та техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти зненацька. Тому високий рівень технічної підготовленості передбачає наявність здатності спортсмена до виконання таких рухів, які, з одного боку, досить ефективні, а з іншого - не мають чітко виражених інформативних деталей, що демаскують тактичний задум спортсмена.

Спортивна стратегія і тактика: характеристика, критерії ефективності

Спортивна тактика визначається як *мистецтво ведення спортивної боротьби*. В спортивно-науковій і методичній літературі ця проблема в історичному плані одержала висвітлення пізніше, ніж інші сторони спортивно-педагогічної діяльності. На перших етапах розвитку радянської системи спортивної підготовки питання тактики викладалися переважно в посібниках з фехтування, боксу і боротьби і розглядалися тільки як засоби дезорієнтації, «хитрощі», що повинні ввести в оману суперника під час змагань.

Будь-який вид спорту - це *єдність техніки і тактики*. Найбільш чітко виражено це у видах спорту типу однокористувачів і в спортивних іграх. Ініціатива тактичних дій в них виходить від спортсмена/ Він може намагатися нав'язати супернику дії, форму поведінки, вигідні для нього, чи навмисно надати супернику цю можливість для того, щоб у потрібний момент почати рішучі і несподівані контрдії.

Керуючись такими ознаками, як характер взаємодії партнерів і супротивників і зміст задач, що розв'язуються тактичних задач, всі види спорту можна розділити на вісім груп.

В першу групу входять циклічні види спорту, які вимагають переважно прояву витривалості (наприклад, біг на наддовгі, довгі і середні дистанції). Вони характеризуються тим, що в умовах змагань в них має місце контакт із суперником і можлива взаємодія партнерів. Тактичні міркування зводяться до складання графіку проходження (пробігання, пропливання й ін.) дистанції і її відрізків з рівномірним чи поперемінним розподілом сил, використанням спуртів.

В другу групу входять циклічні спринтерські види спорту (наприклад, біг на короткі дистанції). У тактичному відношенні вони характеризуються тим, що взаємодія партнерів можлива тільки в естафетних змаганнях. Контакт між суперниками виключений, оскільки спортсмени виступають на окремих доріжках. Тактика зводиться до визначення поведінки на старті, до розподілу зусиль у попередніх і фінальних змаганнях (забіггх. запливах, заїздах).

В третю групу входять ациклічні види спорту швидкісно-силової спрямованості і стрілецькі дисципліни (легкоатлетичні метання і стрибки, стрибки з трампліну на лижах, важка атлетика, стрілецькі дисципліни), в яких досягнутий результат визначається об'єктивно вимірюваними показниками. В цих видах спорту взаємодії із суперниками і партнерами не відбувається. Спортсмени виступають окремо один від одного, у послідовності, яка визначається або жеребкуванням, або положенням про змагання. Тактичний задум зводиться до прагнення технічно ідеально відтворити вправу, більш інтенсивно, чітко виконати визначену частину або фазу руху.

В четверту групу входять складно координаційні види спорту, в яких досягнутий результат визначається на підставі візуального

враження, -спортивна і художня гімнастика, акробатика, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду, синхронне плавання й ін. У тактичному відношенні ці види спорту характеризуються тим, що в них безпосередній контакт із суперником не здійснюється. В цій групі видів, як і в попередній, головне завдання полягає в оволодінні мистецтвом рухів. Спортивна тактика в них зводиться до попередньої зміни технічних прийомів, елементів спортивної вправи і їхніх з'єднань, до знаходження засобів більшої складності і виразності рухів.

До п'ятої групи відносяться спортивні одноборства - бокс, різні види боротьби, фехтування, а також індивідуальні спортивні ігри: теніс, бадмінтон, настільний теніс. Спортивна техніка в них є зовнішнім вираженням тактичного задуму спортсмена. Ці види спорту характеризуються тим, що добре продумана і несподівана для суперника тактика може принести перемогу навіть над більш кваліфікованим, технічно і фізично краще підготовленим спортсменом.

В шосту групу, найбільш розповсюджену, входять командні спортивні ігри. Тактика в них містить у собі систему гри, під якою мається на увазі визначене розташування і пересування гравців, їхні дії в нападі і захисті. Тактичні дії в командних спортивних іграх поділяють на прості, ускладнені і складні. До простих відносять виконання дій у ситуації, яка не передбачає безпосереднього спортивного одноборства в умовах необмеженого дефіциту часу і простору і не гострої ігрової ситуації; до ускладнених - ті, в яких дії виконуються в ситуації безпосереднього спортивного одноборства, дефіциту часу і простору, але ще не в умовах гострої ігрової ситуації; до складних - виконання дій в умовах спортивного одноборства при дефіциті часу і простору, в умовах гострої ігрової ситуації.

В сьому групу входять види спорту, в яких людина керує однією машиною або твариною (вітрильний, кінний спорт, автоспорт і ін.).

До восьмої групи відносяться багатоборства. Боротьба в них ведеться з урахуванням тактики, характерної для кожної спортивної дисципліни, включеної в багатоборство. Разом з цим у процесі змагань тактика може змінюватися в залежності від результатів, досягнутих в окремих видах багатоборства, стану погоди й інших факторів.

На тактику, крім особливостей виду спорту, впливає ряд інших обставин. Серед них варто назвати правила змагань. Їхня зміна може торкнутися вимог до способу виконання спортивної вправи, введення обмежень у термінах спортивної боротьби і т.д.

В якості інших факторів, що впливають на зміну спортивної тактики, виступають задачі, які ставлять перед спортсменом або спортивною командою у визначених змагальних умовах. Наприклад, у циклічних видах спортсмен обирає варіанти тактики в залежності від того, яка з трьох перерахованих нижче задач стоїть перед ним: показати високий результат: виграти незалежно від результату; показати результат, або зайняти місце, яке надасть право продовжувати змагання (у чвертьфіналі, півфіналі, фіналі).

Тактика спортсмена буде залежати також від задач, які впливають з положення про командні змагання.

До факторів, що впливають на спортивну тактику, відносяться зовнішні умови, які супроводжують спортивні змагання, тобто місця змагань, освітлення, метеорологічні умови й ін.

На вибір тактики спортсмена впливають особливості супротивника (або супротивників): показники росту і маси тіла, спортивна кваліфікація, розвиток рухових, моральних, вольових і психологічних якостей, манера ведення спортивної боротьби й ін. Усе це в найбільшій мері впливає на діяльність спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах і спортивних іграх. Наприклад, дії боксера залежать від того, в якій стійці суперник веде бій (лівосторонній або правосторонній), від його зросту, довжини рук, швидкості реакції; дії баскетболіста - від того, чи грає суперник за зонною чи персональною системою захисту, чи має перевагу в зрості й ін. Ступінь популярності спортсмена або команди може також у значній мірі вплинути на вибір тактики.

Наступним, за значущістю), самим головним фактором, який впливає на спортивну тактику, є стан самого спортсмена, його фізичні дані, рівень технічної, фізичної, тактичної і психічної підготовленості, ступінь усвідомлення їм власних можливостей, розуміння необхідності витримки, розумного ризику, знання варіантів поведінки в різних умовах змагань, уміння правильно розминатися і регулювати свій психічний стан. Втома також серйозно впливає на рішення тактичних задач.

Рекомендована література

Основна:

1. Глазирін І. Д. Плавання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2011. – 502 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Никитский Б. Н. Плавание : учеб. для студ. ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов. – Москва : Просвещение, 1981. – 304 с.
4. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян Н. А. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
6. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.

7. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.
8. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

Допоміжна:

9. Биомеханика плавания / под ред. В. М. Зацюрского. – Москва : Физкультура и спорт, 1981.
10. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.
11. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
12. Імас Є. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку / Є. Імас, О. Борисова, І. Когут // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2016. – Вип. 2. – С. 145–152.
13. Неолімпійський спорт : навч. посіб. для студ, вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова [та ін.]. – Київ : НУФВСУ, 2015. – 184 с.
14. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. – Киев : Здоров'я, 1981.
15. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013.– 311 с.
16. Парфьонов В. О. Плавання / В. О. Парфьонов. – Вид. 3-тє. – Київ : Вища школа, 1974. – 300 с.
17. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
18. Чаплинський М. М. Критерії ефективності поворотів у спортивному плаванні / М. М. Чаплинський, М. М. Огоновський, О. В. Лисих // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : тези доп. II Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1991. – Ч. 2. – С. 50–51.
19. Chaplinskij N. Biomechanical analysis of starting techniques in swimming / Chaplinskij N. // Swimming III Terauds and Bedingfeld : International series of sport sciences. – Baltimore : Universiti park press, 1978. – Vol. 8. – P. 199–206.

20. Evaluation of the training level of water polo swimming players (13–15 years old) / Mykola Chaplins'kyu, Yuriy Briskin, Natalia Ostrov'ska, Oleh Sydorko, Maryan Ostrov'skyu, Maryan Pityn, Maxim Polehoiko // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, suppl. is. 1. – P. 356–362.
21. Features of the development of physical qualities of water polo players / Yuriy Briskin, Maryan Ostrovs'kyu, Mykola Chaplins'kyu, Oleh Sydorko, Maxim Polehoiko, Natalia Ostrovs'ka, Maryan Pityn // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 3. – P. 543 – 550.

Інформаційні ресурси інтернет

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Сидорко О. Швидкісна та силова підготовка кваліфікованих ватерполістів [Електронний ресурс] / Олег Сидорко. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 136 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4270>
3. Чернов В. М. Основи техніки плавання : [навч. посіб.] [Електронний рбесурс] / Чернов В. М. – Львів : [б. в.], 1997. – 183 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/6638>