

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

**Товстоног О.Ф.**

**ПСИХОЛОГІЧНА, ТАКТИЧНА ТА ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА У  
СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„Теорія і методика обраного виду спорту  
та спортивно-педагогічного вдосконалення”**

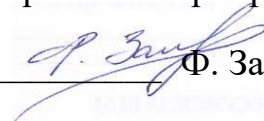
**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

„30” серпня 2018 р. протокол № 2

Зав.каф \_\_\_\_\_ Ф. Загура



## ПЛАН

1. Психологічна підготовка спортсменів у силових видах спорту.
2. Стратегія та тактика підготовки спортсменів у силових видах спорту.
3. Інтелектуальна та інтегральна підготовка спортсменів у силових видах спорту.

### 1. Психологічна підготовка спортсменів у силових видах спорту.

Під психологічною підготовкою спортсменів розуміють загальну (цілорічну) підготовку до тренувань, психологічну підготовку до змагань та управління нервово-психічним відновленням організму атлетів.

Завдання загальної психологічної підготовки — формування особистості спортсменів і між особистих стосунків, розвиток спортивного Інтелекту та спеціалізованих психомоторних якостей. Під час вдосконалення психологічної підготовки кожний спортсмен формує спеціальні морально-психічні якості: стійкий Інтерес до спортивної діяльності, дисциплінованість, відчуття обов'язку перед тренером і товаришами по команді, відповідальність за виконання планів підготовки та результати змагань, працьовитість та охайність. За допомогою тренера у спортсмена формуються такі важливі якості, як товариськість, доброзичливість до товаришів, вимогливість до себе і до інших, самокритичність та прагнення до самовиховання.

У процесі тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів виховують такі вольові якості: цілеспрямованість (чітке бачення мети); рішучість та сміливість (схильність до ризику у поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень); наполегливість та завзятість (активність у досягненні мети і подоланні перешкод); витримка та самовладання; самостійність та Ініціативність (власні починання, новаторство).

Засоби та методи психопедагогічних дій використовують на всіх етапах цілорічної підготовки спортсменів та постійно вдосконалюються.

Одним із головних завдань представників силових видів спорту є виховання волі. Вольові дії складаються з прийняття рішення та його реалізації. Вже у групах початкової підготовки перед юними спортсменами постають перші труднощі в оволодінні досконалою технікою змагальних вправ. У процесі підвищення спортивної майстерності фізичні та психологічні навантаження постійно зростають, що вимагає від спортсменів великих витрат нервової енергії.

Розвитку вольових якостей допомагає попереднє планування. Причому, цілей може бути кілька: близька (наприклад, оволодіння досконалою технікою змагальних вправ або досягнення певного спортивного розряду) і віддалена (виконання нормативу майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу тощо). Тренер і спортсмен разом визначають конкретні терміни досягнення поставленої мети.

Засоби виховання вольових якостей спортсменів різні. Це і виконання

значних тренувальних навантажень (щоденних, тижневих, місячних), піднімання максимальної вага у полегшених (на початку тренувального заняття) або складних умовах (наприкінці заняття), виконання комбінованих вправ — у важкій атлетиці; піднімання максимальної вага у повільному темпі — у пауерліфтингу; піднімання гир максимальну кількість разів (тобто «до відмови» м'язів) — у гирьовому спорті; виконання суперсетів та трисетів — у бодибілдінгу тощо

Виховання вольових якостей найефективніше проходить ш\ час змагань. Серед рівних за силовими можлпвост ІУИ І тех\* "«ною майстерністю спортсменів перемагає той, у кого сильніша воля, що виховується у боротьбі з граничною вагою, сильними суперниками, після попередніх невдалих спроб або у випадку отримання незначної травми.

На зростання спортивних результатів впливає також рівень психічної напруга, котрий визначається балансом процесів збудження та гальмування. Визначають чотири стани змагальної готовності спортсмена: 1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) пере- збудження; 4) гальмування внаслідок перебудження [Платонов, 2004].

Регулювання психічного стану спортсменів під час наближення ос новних стартів здійснюють не тільки засобами психічного впливу, й раціональним розподілом тренувального навантаження.

Кількість та спрямованість мовних дій залежить від стажу роботи, кваліфікації тренера і конкретної змагальної ситуації.

На змаганнях під час виконання третіх спроб збільшується кількість невдалих піднімань, тому тренери під дією психічного стомлення більш критично оцінюють дії своїх підопічних, що збільшує негативний мовний вплив на них (до 60 %).

Нижче наводяться найбільш поширені мовні висловлювання тренерів, які застосовуються у змагальній та тренувальній діяльності важкоатлетів (Соловійов, 1989):

- орієнтувальні — "Ширше хват!", «Жорстко підстав руки»;
- стимулюючі — "Встати!", "Ти піднімеш цю вагу, інакше навіщо проведено три місяці виснажливих тренувань!";
- заспокійливі — "Розслабитись!";
- негативно-оціночно-експресивні — "Що ти за спортсмен, що не можеш подолати цю вагу, але ж на тренуванні ти її піднімав!";
- позитивно-оціночно-експресивні — "Молодець! Це твій найкращий виступ на змаганнях!".

В умовах тренувальної і змагальної діяльності доцільно використовувати за 1—2 хв. до виходу спортсмена на поміст мовні дії із супроводом їх відповідними жестами та мімікою. Мовні формулювання вимовляються за можливістю емоційно, у жорсткій імперативній формі. Перелічені вище чинники значною мірою детермінуються педагогічною майстерністю тренера та його творчими можливостями.

Високий емоційний рівень змагальної діяльності, дефіцит часу, стомлення спортсменів або значний рівень змагань призводять до підвищеної

сприйнятливості мовних висловлювань. Тренер, який допомагає спортсмену, має враховувати суб'єктивну оцінку свого авторитету. Вона, як правило, вища у спортсменів низької кваліфікації. Чим вище авторитет тренера у спортсмена, тим більша у нього можливість позитивної реалізації мовних дій. Він має застосовувати різноманітні мовні висловлювання для побудови умовного бар'єра, котрий запобігає дії негативного впливу на спортсмена з боку суперників, глядачів тощо. Для правильних і ефективних мовних дій тренер має вивчити не тільки звички та бажання спортсменів, й їхній світогляд.

У процесі виховання морально-вольових якостей тренер застосовує такі педагогічні методи: переконання, роз'яснення, заохочення, осуджування тощо. Дуже важливо прищепити атлетам схильність до самостійності у прийнятті рішень щодо тренувальної чи змагальної діяльності.

Вольові якості спортсмена виявляються також у його дисциплінованості, виконанні вказівок тренера та вимог правил змагань, суворого дотримання спортивного режиму.

Одним із головних помічників тренера у вихованні спортсмена є колектив. Здоровий і дружний колектив впливає на формування психічних якостей індивіда, допомагає подолати стресові ситуації, труднощі та невдачі, що виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

## **2. Стратегія та тактика підготовки спортсменів у силових видах спорту.**

Практика спорту показує, що ефективна стратегія і тактика тренувальної та змагальної діяльності є головним фактором досягнення спортивного результату.

*Стратегія* підготовки пов'язана з формуванням системи відповідних знань, засобів і методів розвитку виду спорту, багаторічної підготовки спортивного резерву. Фахівці розрізняють стратегію підготовки спортсменів до змагань та стратегію змагальної діяльності, що може бути індивідуальною та командною.

*Стратегія змагальної діяльності* має враховувати: рівень матеріально-технічної бази, наявність кваліфікованих кадрів (тренери, організатори, обслуговуючий персонал), склад кандидатів у збірну команду, сучасні знання про структуру та зміст підготовки тощо.

*Індивідуальна стратегія* включає питання всебічного визначення рівня фізичної, технічної, психологічної та тактичної підготовленості основних суперників та особливостей їхньої змагальної діяльності.

*Командна стратегія* вивчає можливості суперників у процесі змагальної діяльності і методи її проведення. Передусім це: варіанти розподілу учасників команди за ваговими категоріями, рівень готовності кожного із них і передбачуваний результат у загальнокомандний внесок. На основі отриманої інформації розробляється загальний стратегічний план командної боротьби — визначається основний склад спортсменів за ваговими категоріями та передбачуваний результат кожного у сумі двоборства.

*Тактика* стосовно стратегії має супідрядне значення. Це сукупність заходів, методів або прийомів для здійснення загальностратегічних планів. Виконання тактичних дій проводиться з урахуванням правил змагань, положення про змагання, особливостей спортивної техніки, досвіду спортсменів, позитивних та негативних характеристик підготовленості (особистої, партнерів по команді, суперників), а також умов зовнішнього середовища.

Спортивна тактика поділяється на *індивідуальну та командну*. Індивідуальна тактика складається з психологічного впливу на суперників та їхнє оточення, маскуванню своєї підготовленості й намірів, цілеспрямованих дій щодо виконання стратегічного плану. Тут можна використовувати правила змагань, згідно з якими спортсмени мають право переزامовляти початкову вагу штанги після виклику на поміст.

Командна тактика також передбачає психологічний вплив на суперників і їхніх тренерів, маскуванню дій своєї команди та окремих її учасників. Тут важливого значення набувають вміння тренера та спортсмена контролювати хід змагальної діяльності, швидко приймати рішення, правильно оцінювати та прогнозувати дії суперників, а також знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень.

Стратегічна підготовка спортсменів і тренерів складається із загального та спеціального напрямів. У першому випадку це вивчення та запозичення досвіду з інших силових видів спорту, а також методів психологічного впливу на суперників. Завданням спеціальної стратегічної підготовки є виховання уміння дізнаватися про хід стратегічних планів суперників на основі аналізу їх змагальної діяльності.

Загальна тактична підготовка вдосконалюється у процесі набуття теоретичних знань з тактики та самостійного вивчення питань з тактичної підготовленості інших спортсменів.

Завдання спеціальної тактичної підготовленості:

- уміння планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей та результатів суперників, а також оптимальних результатів у другій та третій спробах;
- виховання здатностей контролювати процес змагальної діяльності за планом, а також у разі зміни попередньо складеного плану;
- прищеплення навичок тактичного мислення.

Процес визначення перших спроб на змаганнях із важкої атлетики здійснюється за:

- результатами попередніх змагань (якщо вони проводилися недавно);
- максимальними тренувальними досягненнями або підсумками контрольних проходжень на максимальну вагу;
- максимальними досягненнями у спеціально-підготовчих вправах за методикою В.Г. Олешко [1999];

показниками змагальної діяльності: *шляхом* визначення стартового коефіцієнта, коефіцієнта ефективності, максимальних досягнень у змагальних вправах [Медведєв та ін., 1986].

Нижче наведено величини стартових результатів важкоатлетів напередодні міжнародних змагань, що визначалася як різниця між стартовою вагою та максимальним результатом спортсмена на цих змаганнях (табл. 5.21).

Таблиця 5,21 Величина стартових результатів (% максимуму) найсильніших важкоатлетів світу

Вправа	Стать	Група вагових кг категорій		
		Перша	Друга	Третя
	чоловіки	56—69	77—94	105, + 105
	жінки	48,53, 58	63, 69	75, понад 75
Ривок	чол.	96,0	96,4	96,3
	жін.	94,6	94,9	94,9
Поштовх	чол.	96,4	96,8	96,5
	жін.	96,4	—	95,8

Аналіз даних показує, що, у чоловіків різних груп вагових категорій величина стартових результатів коливається у межах серед- ньогрупової характеристики і менше максимального результату спортсмена у ривку на 3,6—4,1 %, а у поштовху — на 3,2—3,8 %. У найсильніших спортсменок світу, незважаючи на те, що відсоток додавання ваги до чергових спроб значно менший, ніж у чоловіків, величину стартових результатів тренери замовляють меншу (більша різниця з максимальним підсумковим досягненням); у ривку — на 5,1 5,4 % та поштовху — на 4,2—4,6 %, ніж у чоловіків.

Практикою визначено, що найкращі досягнення спортсмени показують зазвичай у другій чи третій спробах. Отже, вибір варіантів додавання ваги здійснюється з урахуванням цього чинника.

Відомо, що спортсмени, які штучно зменшують масу тіла, показують не дуже високі результати. Наприклад, зменшення маси тіла на 2 кг може призвести до зменшення досягнення у ривку на 2 кг; на 2,1—3 кг — відповідно на 2—5 кг у ривку та поштовху; на 3,1—4 кг — на 5—7 кг; на 4,1—5 кг — на 7—10 кг .

На головних командних змаганнях року тактичний план виступу спортсменів обговорюється на тренерській раді щоденно. З урахуванням інтересів командної боротьби 1 з метою виключення можливостей отримання нульових оцінок початкова вага має зменшуватися у середньому на 7,5—10 кг відносно результатів попередніх змагань.

Тактичні дії на змаганнях можуть також коригуватися зміною маси тіла та отриманого спортсменом номера на жеребкуванні. Перший чинник має перевагу, якщо два (або три) спортсмени досягають однакового результату в ривку чи поштовху, другий — за аналогічної ситуації, але в сумі двоборства.

### 3. Інтелектуальна та інтегральна підготовка спортсменів у силових видах спорту.

Інтелектуальна підготовка спортсменів визначається такими чинниками:

- світоглядом, широтою поглядів на різноманітні факти і явища спортивної діяльності, у тому числі — тренувальну та змагальну діяльність;
- глибоким розумінням закономірностей функціонування та розвитку організму у процесі спортивної діяльності, з урахуванням знань про принципи, методи та засоби спортивного тренування;
- вихованням Інтелектуальних здібностей відносно особливостей діяльності в силових видах спорту: спортивно-тактичне мислення у плані реалізації структури змагальної діяльності, аналізу спортивної техніки та самооцінки фізичних можливостей, що проводяться на основі педагогічних, біологічних, медичних, психологічних та соціальних знань, необхідних для ефективної підготовки.

Відомо, що чим вище рівень спортивної майстерності атлетів, тим більші вимоги до його інтелекту. Кожний силовий вид спорту вимагає суто специфічних інтелектуальних здібностей, пов'язаних з поведінкою спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності

Засобами і методами Інтелектуальної підготовки є: відвідування лекцій відомих науковців і тренерів; участь у науково-практичних конференціях і семінарах; аналіз науково-методичної літератури, документів планування та обліку тренувального процесу; перегляд кіно-, фото- та відеоматеріалів; педагогічні спостереження; участь у наукових дослідженнях (найкраще у складі комплексної наукової групи) з аналізом результатів; оволодіння найпростішими методами контролю та самоконтролю за рівнем тренуваності.

Конкретними компонентами Інтелектуальних здібностей спортсменів є ефективне використання методів і засобів Інтелектуальної підготовки для досягнення мети та завдань тренувальної і змагальної діяльності, схильність до запам'ятовування, логічного мислення та оперативного опрацювання інформації, що надходить у процесі спостережень, сприйняття і відчуттів.

Інтегральна підготовка характеризується здатністю до координації та реалізації у процесі змагальної діяльності різних сторін підготовленості: фізичної, технічної, психологічної, тактичної, що є поєднувальною, найважливішою частиною підготовленості спортсменів до головних змагань [Платонов, 2004]. Кожна зі сторін підготовленості спортсмена, як відомо, є результатом використання вузько спрямованих методів і засобів. Це призводить до того, що окремі властивості та здібності, котрі проявляються у локальних вправах, часто не проявляються в повному обсязі у змагальних. Отже, важливою проблемою спортивної підготовки є оптимальне поєднання у тренувальному процесі аналітичного та синтезуючого підходів. Перший передбачає цілеспрямовану роботу над удосконаленням окремих якостей або сторін підготовленості, другий — забезпечує злагодженість комплексних проявів усіх сторін підготовленості у процесі змагальної діяльності.

Під інтегральною підготовкою розуміють процес, який спрямовано на поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості,

властивостей та здібностей, котрі забезпечуються застосуванням вузькоспрямованих засобів з аналітичним характером і за своєю структурою не завжди збігаються з вимогами змагальної діяльності.

Основними засобами інтегральної підготовки є змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних за структурою руху й умовами м'язової діяльності функціональних систем.

Підвищити ефективність інтегральної підготовки можна застосуванням різноманітних методичних прийомів, які спрощують, ускладнюють або інтенсифікують показники змагальної діяльності. Такими прийомами є:

- організація кваліфікаційних змагань без глядачів або в одній змагальній вправі, або в окремій ваговій категорії тощо;
- проведення основних змагань за участю головних суперників, із виявленням абсолютного переможця, з великим призовим фондом, із нарахуванням додаткових балів за кращу статуру, техніку вдрав тощо;
- збільшення тривалості виконання вправи (наприклад, у гирьовому спорті), використання у програмі змагань комбінованих вправ або піднімання близькограничної ваги на кількість піднімань тощо.

### КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ТА ЗАВДАННЯ

1. Дайте характеристику засобів і методів вдосконалення психологічної підготовленості спортсменів.
2. Назвіть методи і засоби виховання вольових якостей спортсменів.
3. Дайте характеристику засобам і методам регулювання маси тіла спортсменів під час підготовки до змагань.
4. Проаналізуйте особливості стратегії і тактики змагальної діяльності у силових видах спорту.
5. У чому полягає методика визначення початкових спроб у змагальних вправах у важкій атлетиці та пауерліфтингу.
6. Назвіть тактичні схеми розподілу змагальних спроб на змаганнях із важкої атлетики та пауерліфтингу.
7. Проаналізуйте особливості змагальної діяльності спортсменів у бодибілдингу.