

Львівський державний університет фізичної культури  
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та  
мистецтвознавства

**ОСНОВНІ ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ І  
МЕТОДИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ**

(Тези лекції для студентів IV курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з  
дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»)

**Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

## План лекції

### Вступ

1. Загальна характеристика засобів тренування.
2. Методи тренування.
3. Додаткові прийоми підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів.

## Рекомендована література

### Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. 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.
4. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
5. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры // Под общ. Ред. Профессора Л.А. Карпенко. – М. : Всероссийская Федерация художественной гимнастики, 2003. – 366 с.

### Допоміжна:

1. Вайцеховская Е. Дисквалификация / Вайцеховская Е., Савченко М. // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С. 50-55.
2. Вайцеховский С. М. Тренировка в среднегорье - мощный резерв повышения спортивных результатов / Вайцеховский С. М. // Научно-спортивный вестник. – № 27. – 1986. – С. 19-21.
3. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – С.: Смядынь, 1994. – С.94-104.
4. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.

5. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
6. Підручники і посібники з виду спорту обраної спеціалізації.
7. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
8. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
9. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.) / Харре Д. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
10. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
11. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.
12. Гавердовский Ю.К., Уткевич Г.К., Мамедов Ф. Целостно – если возможно, с расчленением – если не обходимо // Гимнастика. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1979, вып.2. - С. 14-22.

## Вступ

Програми змагань видів спорту зі складною координацією (техніко-естетичних) як правило передбачають виконання вправ, які носять *програмний характер*. Тобто програма дій, яку виконують спортсмени, наперед складена, вивчена і не змінюється в процесі змагань (за окремими винятками. Пояснити).

Це дозволяє спортсменам ретельно вивчити вправу і протягом років вдосконалювати техніку виконання окремих елементів, виразність, артистизм, чистоту і т.п. Звичайно, в процесі вдосконалення спортсмени вносять певні корективи, які пов'язані зі зміною складності, правил змагань, підвищення рівня майстерності, тенденцій розвитку виду спорту та ін.

Крім вправ, що входять до програми змагань, спортсмени для покращення своєї майстерності використовують чимало інших засобів (вправи хореографії, акробатики, художньої гімнастики, стрибки на батуті, вправи на тренажерах, зі штангою, рухливі ігри, вправи легкої атлетики і т.д.). Не зважаючи на таку безмежну кількість вправ, основний комплекс засобів спортивного тренування складають фізичні вправи, які сформовані у відповідності з особливостями виду спорту і сприяють досягненню спортивної майстерності.

Під *методами*, які застосовуються у спортивному тренуванні, розуміють способи взаємодії тренера і спортсмена, які дозволяють спортсмену оволодіти знаннями, вміннями і навичками, розвивають необхідні фізичні і психічні якості, формують етичні норми поведінки, світогляд.

Крім того, в процесі спортивного тренування використовують допоміжні засоби, які дозволяють підвищити працездатність, прискорити відновлювальні процеси в організмі. Таким чином у процесі спортивного тренування тренер використовує засоби (ЩО?) і методи (ЯК?), які дозволяють досягти визначеного результату. Порівняти з хореографією.

## 1. Загальна характеристика засобів тренування.

Засоби тренування перш за все визначаються метою або завданнями, які стоять на даному етапі тренувального процесу. (Мета → завдання → засоби + методи їх використання).

Враховуючи безмежну кількість засобів у видах спорту зі складною координацією, можна виділити і безмежну кількість засобів. Але умовно їх розподіляють:

***Змагальні, спеціально-підготовчі, загально-підготовчі.***

***Змагальні вправи*** в свою чергу підрозділяються на *суто змагальні* вправи (комбінації) та *їх тренувальні форми*. Перші виконуються у реальних умовах спортивних змагань у повній відповідності з правилами змагань. Другі відповідають змагальним вправам за формою, складом дій, структурою, але відрізняються тими чи іншими особливостями (режим зусиль, половина вправи, спрощений варіант вправи, комбінація з заміною певних елементів і т.п. Пояснити). По суті – це тренувальний варіант змагальної вправи.

Змагальні вправи мають велике значення у підготовці спортсменів. Вони не можуть бути замінені жодним іншим видом вправ. У видах спорту зі складною координацією (техніко-естетичних) ці вправи займають більшу частину тренувального часу.

Таким чином до змагальних вправ відносяться основні комбінації, які спортсмени демонструють на змагання, а також їх окремі частини (зв'язки, частини, елементи). Ці вправи дозволяють розвинути спеціальну тренуваність, майстерність, витривалість.

***Спеціально-підготовчі вправи.***

Ці вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також близькі до обраного виду спорту за структурою, формою і характером здібностей, що проявляються. Спеціально підготовчі вправи у порівнянні зі змагальними дозволяють здійснити більш вибіркового, а іноді й більш ефективного впливу на окремі здібності та навички спортсмена. Ці вправи дозволяють:

1) цілеспрямовано розвинути фізичні якості («підкачка», хореографія);

2) більш ефективно провести навчання (допоміжні пристрої, батут).

Спеціально підготовчі вправи можуть носити допоміжний характер (іноді їх називають допоміжними – акробатика у стрибках у воду і фрістайлі; хореографічний екзерсис у фігурному катанні чи синхронному плаванні). Але слід зауважити, що цей розподіл скоріше носить умовний характер.

Спеціально підготовчі вправи служать засобом спеціальної фізичної або технічної підготовки спортсменів.

**Загально-підготовчі вправи** – це засіб загальної фізичної підготовки. Комплекси цих вправ можуть бути подібні до спеціально підготовчих (приклад), а в інших випадках суттєво від них відрізнятися. Добираючи комплекси загально підготовчих вправ, необхідно дотримуватись таких вимог:

- вони повинні бути різних видів, щоби у поєднанні зі спеціально підготовчими надавати різнобічний вплив на організм спортсмена, розвивати усі фізичні якості, систематично поповнювати руховий арсенал, набувати нові рухові вміння і навички;

- склад вправ повинен у той чи іншій мірі віддзеркалювати особливості виду спорту з метою позитивного переносу рухових вмінь і навичок (пояснити).

Крім того велике значення для удосконалення спортивної майстерності мають спеціальні вправи і засоби відновлення. До них можна віднести: дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на фітболі, пілатес, йога, східні системи – гімнастика та ін..

## **2. Методи тренування.**

Під **методами**, які застосовуються у спортивному тренуванні, розуміють способи взаємодії тренера і спортсмена, які дозволяють спортсмену оволодіти знаннями, вміннями і навичками, розвивають необхідні фізичні і психічні якості, формують етичні норми поведінки, світогляд.

Тобто, засоби – це те, що ми використовуємо для тренування спортсменів, а методи це як ми це використовуємо. Усі методи умовно можна поділити на три групи: **словесні, наочні та практичні**.

Процесі спортивного тренування їх використовують у різних сполученнях. Вибір методу залежить від багатьох чинників: етап підготовки,

вік спортсменів, рівень підготовленості, особливості виду спорту, складність вправи і т.п. (Пояснити на прикладах).

При підборі методу необхідно слідкувати, щоб вони суворо відповідали поставленим завданням, загально дидактичним принципам, віковим і статевим особливостям, кваліфікації та підготовленості. У видах спорту зі складною координацією перевага надається практичним методам.

До **словесних методів** навчання і тренування відносяться:

*розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення, команди, накази, зауваження, словесні оцінки і роз'яснення.* Ці форми найчастіше використовуються у лаконічній формі, особливо під час підготовки кваліфікованих спортсменів. Правильному проведенню цих методів сприяє термінологія, а також поєднання їх з наочними методами

**Наочні методи** обумовлюють дієвість процесу навчання. До них насамперед слід віднести методично правильний *показ* вправ, який може зробити кваліфікований спортсмен або тренер. Показ має бути бездоганим (пояснити. Авторитет тренера. Найкращого учня, провідного спортсмена). Широко застосовують також такі наочні методи як демонстрацію учбових фільмів, відеомагнітофонні записи і т.п.

Останнім часом широкого розповсюдження набули методи термінової інформації. Вони бувають прості (орієнтири, що обмежують напрямок руху), й більш складні – електронні та механічні.

Методи бувають **практичними**. Ці методи можуть бути спрямовані на навчання, вдосконалення техніки вправ і на розвиток фізичних якостей.

Практичні методи розподіляються на:

- 1) *розподільний, цілісний, підвідних вправ, імітаційних вправ.*
- 2) *безперервний і інтервальний.* Перший відрізняється одноразовим безперервним виконанням комбінації. Перервний буває повторний і інтервальний. Інтервальний метод у свою чергу підрозділяється на
  - рівномірний (навантаження постійне);
  - прогресуючий (збільшення навантаження, або зменшення інтервалів відпочинку або 1+2);

- регресивний.

3) *методи суворо регламентованої вправи*. Основною характеристикою й особливістю цього методу є чітка регламентація обсягу, інтенсивності навантаження, характеру відпочинку, умов виконання і т. інше. У видах спорту зі складною координацією до основних характерних рис цього методу є ще й заздалегідь визначена програма дій (порядок виконання рухів, елементів, зв'язок, комбінацій).

Під час навчання метод суворої регламентації може виступати у 2 видах:

а) методи цілісної або розчленованої вправи

б) методи стандартно повторної або перемінної (варіативної) вправи.

Метод цілісного розучування вправи використовується у тих випадках, коли вправа дуже проста або коли її не можливо розділити на складові. Дуже часто під час навчання використовують метод підвідних вправ (наприклад – перекидний стрибок. Пояснити).

Метод розчленованого навчання передбачає розподіл вправи на відносно самостійні частини (фази), кожна з яких вивчається окремо, а після вивчення з'єднується в цілісну дію. Методи цілісного і розчленованого навчання є основними методами, які використовуються в процесі навчання у видах спорту зі складною координацією і в хореографії.

Для закріплення та вдосконалення вправи використовують методи стандартно повторної або перемінної (варіативної) вправи. У першому варіанті вправа виконується багаторазово у стандартних умовах. У другому змінюються умови виконання (кількість повторень, інтервали і характер відпочинку, темп виконання і т.п. Пояснити).

4) *ігровий* (сюжетна організація виконання вправи, різноманітність засобів, комплексний характер впливу, емоційність, складність дозування навантаження. Може бути об'єднаний з методом суворої регламентації. Виховує вольові якості).

5) *змагальний* (елементи обов'язкового суперництва, може бути використана «пільга»- «фора». Заохочення, визначення переможців і т.п. Різновиди суперництва).



б) *метод колового тренування*. Цей метод об'єднує безперервний або перервний метод і суворої регламентації. Вправи виконуються у визначеній послідовності по «станціях». Регламентація визначається підбором вправ визначеного навантаження шляхом виконання індивідуального тесту на максимальну кількість повторень («максимальний тест» - МТ.) Навантаження дозується залежності від завдань (МТ:2; МТ:3 і т.д.)

Якщо під час навчання найчастіше використовують наочний, словесний, розподільний метод і метод підвідних вправ, то в процесі тренування – методи суворої регламентації, ігровий, змагальний.

Для вдосконалення фізичних якостей використовують методи суворої регламентації, ігровий, змагальний метод і метод колового тренування.

#### **4. Додаткові прийоми підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів**

Великого значення у спортивному тренуванні надається різним факторам підвищення працездатності спортсменів. Особливо це важливо у період відновлення після змагань, перехідному періоді тренувань, у підготовці кваліфікованих і юних спортсменів.

Два способи включення природних факторів у навчально-тренувальний процес:

1. Проведення тренувань в умовах природного середовища (море, відкритий майданчик, парк);
2. Організація спеціальних процедур оздоровчого і відновлювального характеру (сауна, масаж, гідро процедури тощо).

Адаптація до незвичних умов тренування, природного середовища позитивно впливає на психіку, обумовлює привабливість занять, знімає стрес, депресивні стани, пов'язані з моногонією тренування.

Необхідною умовою повноцінного відновлення є дотримання гігієнічних умов проведення тренувань і відпочинку, дотримання режиму дня, сну і харчування.