

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені
ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту і фізичної культури

Линець М. М.

ЛЕКЦІЯ № 6

з навчальної дисципліни

„Загальна теорія підготовки спортсменів”

для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФП та ЗО

на тему:

ПРИНЦИПИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

План:	Стор.
1. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів	2
2. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.....	2
3. Принцип відповідності структури і змісту підготовленості спортсмена структурі і змістові змагальної діяльності.....	3
4. Принцип безперервності та циклічності тренувального процесу	4
Рекомендована література.....	5

1. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.

До важливих принципів, що базуються на міцній науковій основі і пройшли багаторічну перевірку, слід віднести:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблену спеціалізацію;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості зростання тренувальних навантажень і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативність навантажень;
- циклічність процесу підготовки;
- відповідність структури і змісту підготовленості спортсмена структурі і змістові змагальної діяльності.

Сучасні досягнення науки і техніки, проблеми і перспективи, що проявилися на сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень, вимагають виділення додаткових принципів, що виходять за специфічні рамки спортивного тренування. Зокрема, йдеться про два принципи, виділення яких здатне оптимізувати систему знань в галузі теорії і методики підготовки спортсменів і підвищити її ефективність:

- єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними чинниками;
- взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

2. Принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень.

Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів і методів тренування, поступовій інтенсифікації тренувального процесу і змагальної діяльності, оптимізації режиму життя, застосуванні спеціальної системи харчування, відпочинку і відновлення. Досвід показує, що використання цього принципу у вказаних і подібних напрямках може забезпечити досягнення результатів сучасного рівня та успішні виступи у головних змаганнях. Наслідком реалізації цього принципу є поступове зростання майстерності спортсменів і спортивних результатів.

Спрямованістю до вищих досягнень значною мірою зумовлюються всі відмінні риси спортивного тренування: його цільова спрямованість і завдання: склад засобів і методів підготовки; структура різних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів, мезо- та мікроциклів); система комплексного контролю і управління; змагальна діяльність.

Саме цей принцип зумовлює необхідність удосконалення спортивного інвентарю і устаткування, умов місць проведення змагань, вдосконалення правил змагань, тобто діяльність у напрямках, які істотним чином впливають на результативність тренувальної та змагальної діяльності.

3. Принцип відповідності структури і змісту підготовленості спортсмена структурі і змістові змагальної діяльності.

В основі цього принципу лежать закономірності формування довготривалої адаптації. Всі тренувальні вправи повинні прямо або опосередковано сприяти формуванню довготривалої адаптації до структури і змісту змагальної діяльності, що забезпечує ментальну, функціональну, фізичну, техніко-тактичну і психічну готовність до ефективної змагальної боротьби.

Це можливо лише за наявності знань про чинники, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою і змістом змагальної діяльності і підготовленості. Отже, принцип передбачає врахування таких особливостей підготовки спортсмена:

- ефективність змагальної діяльності залежить від рівня інтегральної підготовленості спортсмена щодо структури і змісту змагальної діяльності;
- основні компоненти змагальної діяльності (старт, рівень дистанційної швидкості, фініш у циклічних видах спорту; найважливіші техніко-тактичні дії - у спортивних іграх, одиноборствах, складнокоординованих видах спорту тощо);
- інтегральні якості, що визначають ефективність рухових дій спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності (щодо рівня ефективності ЗД упродовж часу і простору обумовлених правилами змагань - це спеціальна витривалість);
- основні функціональні параметри і характеристики, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей (щодо спеціальної витривалості - це показники потужності, ємності, рухливості та економічності систем енергозабезпечення, стреса, стійкості тощо);
- окремі показники, що визначають рівень основних функціональних параметрів і характеристик (наприклад, щодо максимального споживання кисню - це відсоток червоних м'язових волокон у скелетних м'язах, об'єм серця, серцевий викид, місткість капілярної мережі, активність аеробних ферментів тощо).

Слід зазначити, що інтегральні якості, які визначають ефективність дій спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності, проявляють значно більшу варіабельність, ніж основні компоненти змагальної діяльності, і меншу, ніж основні функціональні параметри і характеристики, що визначають рівень розвитку інтегральних якостей.

Такий підхід дозволяє упорядкувати управління процесом підготовки спортсмена, тісно пов'язувати структуру і зміст змагальної діяльності і відповідну структуру і зміст підготовленості з методикою діагностики функціональних можливостей спортсменів, характеристиками моделей відповідних рівнів, системою засобів і методів, спрямованих на вдосконалення різних компонентів підготовленості і змагальної діяльності.

Цим принципом особливо слід керуватися при створенні системи поетапного управління, розробці перспективної програми на відносно

тривалий період підготовки.

4. Принцип безперервності та циклічності тренувального процесу.

Закономірності становлення різних сторін підготовленості спортсмена (технічної, фізичної, тактичної, психічної) і пов'язане з ними розширення функціонального резерву систем організму спортсмена вимагають регулярних тренувань упродовж тривалого часу. Це формує необхідність виділення важливого принципу спортивної підготовки – **принципу безперервності тренувального процесу**. Цей принцип характеризується такими положеннями:

- спортивна підготовка будується як безперервний багаторічний процес, всі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені і підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів у відповідності з закономірностями довготривалої адаптації;
- дія кожного подальшого тренувального заняття, мікроциклу, мезо- чи макроциклу ніби нашаровується на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх;
- навантаження і відпочинок у спортивній підготовці регламентуються так, щоб забезпечити оптимальний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей, що визначають рівень спортивної майстерності в конкретному виді ЗД. Це припускає, що повторні заняття, мікро - і навіть мезоцикли можуть проводитися як при підвищеній працездатності, так і при різних ступенях втоми спортсменів.

Дані положення знаходять різне віддзеркалення в практиці підготовки спортсменів різного віку і кваліфікації. Так, в процесі тренування спортсменів масових розрядів це може бути забезпечено щоденними одноразовими заняттями при рідкісних заняттях з великими навантаженнями (1-2 протягом тижневого мікроциклу). При підготовці спортсменів високого класу подібний режим у кращому разі сприятиме збереженню наявного рівня тренуваності - для них необхідне проведення щоденно 2-4 занять і 4-7 занять з великими навантаженнями в ударних мікроциклах.

Одним з основних принципів спортивної підготовки є **циклічність**, яка проявляється в систематичному повторенні структурних одиниць тренувального процесу - окремих занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів.

Розрізняють мікроцикли тривалістю від 2-3 до 7 -10 днів; мезоцикли - від 3 до 5- 6 тижнів; періоди - від 7-8 тижнів до 2-3 місяців, макроцикли - від 6 до 12 місяців.

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки і реалізувати інші його принципи: безперервність; єдність загальної і спеціальної підготовки; єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень.

Раціональна побудова циклів тренування має особливе значення в теперішній час, коли одним з найважливіших резервів удосконалення системи

тренування є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи, що досягли вже біляграничних величин. Основні методичні положення, які витікають з принципу циклічності, чітко сформульовані:

- при побудові тренування слід виходити з необхідності систематичного повторення його елементів і одночасної зміни їх змісту відповідно до закономірностей довготривалої адаптації;
- розглядати будь-який елемент процесу підготовки в його взаємозв'язку з більш та менш масштабними складовими структури тренувального процесу;
- вибір тренувальних засобів, характер і величину навантажень здійснювати відповідно до вимог етапів, що закономірно поєднуються, і періодів тренування, знаходячи їх відповідне місце в структурі тренувального процесу.

Рекомендована література

Основна

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.

Допоміжна

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.

5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.