

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
декан факультету спорту  
\_\_\_\_\_ Ріпак І.М.  
„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2016 р.

Комплексні контрольні роботи  
з дисципліни  
**„Загальна теорія підготовки спортсменів”**  
для студентів IV курсу факультету спорту

Розробив професор кафедри ОПтаАС

Линець М. М.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри  
олімпійського, професійного та адаптивного спорту  
„31” серпня 2016 р. протокол № 1  
Зав. каф \_\_\_\_\_ Бріскін Ю.А.

### Пояснювальна записка

Метою навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів” є формування у студентів фундаментальних знань та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів.

Завдання дисципліни полягає у засвоєнні основних аспектів технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; засвоєнні структури і побудови підготовки спортсменів; засвоєнні основних аспектів відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів; вивченню позатренувальних і позазмагальних чинників підготовки спортсменів; опануванні матеріально-технічного і науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів і змагань.

Набуті знання і навички використовуються при вивченні окремих спортивно-педагогічних дисциплін в період тренерської практики і після закінчення університету в практичній діяльності.

У процесі вивчення навчальної дисципліни “Загальна теорія підготовки спортсменів” студент повинен:

знати: теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

вміти: планувати та проводити тренувальні заняття зі спортсменами різного віку, статі і спортивної кваліфікації.

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.
3. Методика розвитку спритності.
4. Методика розвитку здатності до рівноваги.
5. Спортивна техніка як система рухів.
6. Характеристики техніки спортивних вправ.
7. Загальна характеристика стадій навчання техніці спортивних вправ.
8. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
9. Методика навчання основам тактичних дій в умовах змагальної діяльності.
10. Удосконалення тактичного мислення спортсменів.
11. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів.
12. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
13. Основи методики психічної підготовки спортсмена.
14. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
15. Структура і зміст тренувальних занять. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
16. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.
17. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.
18. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.
19. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.
20. Контроль змагальної діяльності.
21. Загальні положення моделювання у спорті.
22. Моделі підготовленості спортсменів.
23. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.
24. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.
25. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
26. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.
27. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії.
28. Методика підготовки спортсменів в гірських умовах.
29. Негативний вплив на організм спортсмена заборонених стимулюючих речовин.
30. Класифікація допінгів у спорті.

### **Комплексна контрольна робота № 1**

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Класифікація допінгів у спорті.

### **Комплексна контрольна робота № 2**

1. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.
2. Негативний вплив на організм спортсмена заборонених стимулюючих речовин.

### **Комплексна контрольна робота № 3**

1. Методика розвитку спритності.
2. Методика підготовки спортсменів в гірських умовах.

### **Комплексна контрольна робота № 4**

1. Методика розвитку здатності до рівноваги.
2. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії.

### **Комплексна контрольна робота № 5**

1. Спортивна техніка як система рухів.
2. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.

### **Комплексна контрольна робота № 6**

1. Характеристики техніки спортивних вправ.
2. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

### **Комплексна контрольна робота № 7**

1. Загальна характеристика стадій навчання техніці спортивних вправ.
2. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.

### **Комплексна контрольна робота № 8**

1. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
2. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.

### **Комплексна контрольна робота № 9**

1. Методика навчання основам тактичних дій в умовах змагальної діяльності.
2. Моделі підготовленості спортсменів.

### **Комплексна контрольна робота № 10**

1. Удосконалення тактичного мислення спортсменів.
2. Загальні положення моделювання у спорті.

### **Комплексна контрольна робота № 11**

1. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів.
2. Контроль змагальної діяльності.

**Комплексна контрольна робота № 12**

1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
2. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

**Комплексна контрольна робота № 13**

1. Основи методики психічної підготовки спортсмена.
2. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

**Комплексна контрольна робота № 14**

1. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
2. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.

**Комплексна контрольна робота № 15**

1. Структура і зміст тренувальних занять.
2. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 1**

#### **1. Загальна характеристика координаційних якостей.**

У структурі координаційних якостей (здібностей) спортсмена, перш за все, слід виділяти сприйняття і аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин в їх складній взаємодії, розуміння рухового завдання, що стоїть, формування плану і конкретного способу виконання руху. Усе це залежить від ефективної ефекторної імпульсації м'язів і м'язових груп, які необхідно залучити до високоефективного, з погляду координації, виконання руху. Важливим чинником, що визначає рівень координації, є також оперативний контроль за виконуваними рухами і обробка його результатів. У цьому механізмі особливу роль грає точність аферентних імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, сухожилків, зв'язок, суглобових хрящів, а також зорового і вестибулярного аналізаторів, ефективність їх обробки центральною нервовою системою.

Розглядаючи м'язово-суглобову чутливість як найважливішу передумову ефективності аферентної імпульсації, слід зазначити вибіркковість її формування в строгій відповідності до специфіки видів спорту, технічного арсеналу конкретного спортсмена. Тому, при цілеспрямованому розвитку м'язово-суглобової чутливості слід орієнтуватися на різноманітність вправ, широку варіативність їх динамічних і просторово-часових характеристик, необхідність залучення до роботи окремих м'язів і суглобів.

#### **2. Класифікація допінгів у спорті.**

Заборонені речовини діляться на наступні класи:

- 1) стимулятори;
- 2) наркотики;
- 3) анаболічні агенти;
- 4) діуретики;
- 5) пептидні гормони, їх аналоги і похідні.

Жодна з речовин, які належать до забороненого класу, не може бути використана, навіть якщо вона не згадана в списку, у зв'язку з ідентичністю її фармакологічної дії із забороненими речовинами. Жодні претензії з приводу того, що спортсмени приймали речовини, не включені в список, антидопінговими службами не приймаються.

Список медикаментів, які можуть бути включені до заборонених, на думку експертів, перевищує 30 тис., тобто включає переважну частину препаратів, що випускаються в світі фармацевтичною промисловістю.

Заборонені методи охоплюють різні варіанти кров'яного допінгу, а також всі фізичні, хімічні, фармакологічні маніпуляції, які спотворюють показники аналізів сечі: катетеризація, заміна сечі, підробка або пригнічення ниркових виділень.

Список заборонених речовин і методів постійно розширюється. Природно, це породжує складнощі і дорожнечу тестування, утруднення при ідентифікації

застосованих речовин, сумніву в точності висновків.

При ознайомленні з публікаціями і виступами фахівців, що працюють в антидопінговій сфері, впадає в очі шокуюча інформація про катастрофічний вплив допінгу на здоров'ї, смертних випадках, викликаних його застосуванням. При неупередженому підході ця інформація значною мірою носить емоційний, бездоказовий характер. У переважній більшості випадків ми не знаходимо коректного пояснення тому, що саме застосування допінгу, а не які-небудь інші чинники (величезні фізичні навантаження, перегрів організму і ін.), привели до негативних наслідків або трагічних випадків. Сам факт використання заборонених речовин приймається як достатній для подібних висновків. Якщо проаналізувати вислови іншої групи фахівців, зокрема розробників цих же препаратів, то неважко переконатися в протилежній позиції - багато заборонених в спорті препаратів в обґрунтованих дозуваннях і при раціональних схемах прийому надають позитивну дію на хід адаптаційних і відновних реакцій на тренувальні і змагання навантаження, підвищують імунітет і в той же час не мають помітного негативного ефекту.

Будь-який засіб може дати спортсменові перевагу над суперниками, але і переважна їх більшість при надмірному або нераціональному застосуванні може завдати шкоди здоров'ю самого спортсмена. Відзначаючи ризик, пов'язаний із споживанням гормональних препаратів (анаболічні стероїди, гормон зростання), діуретичні засобів, фенаміна і його похідних, бета-адреноблокаторів і інших, автори попереджають про небезпеку і неможливість використання в спорті одних засобів, але одночасно вони не менш переконливий демонструють можливість і доцільність застосування інших, які віднесені МОК до групи заборонених.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 2**

#### **1. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.**

Координаційні здібності, засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципації, є передумовами ефективної діяльності спортсменів в несподіваних ситуаціях. Передбачати дистанційні взаємодії з партнерами і суперником, переключатися від одних дій до інших, вибирати момент для початку дій – найбільш поширені спеціалізовані уміння спортсменів, які вимагають розвитку наступних здібностей:

- диференціювати і антиципувати (передбачати) просторово-часові компоненти змагальних ситуацій;
- вибирати момент початку рухів для успішної протидії суперникові або взаємодії з суперником по команді;
- адекватно визначати напрями, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм дій своїх, суперника і партнерів.

Всі ці здібності розвиваються в процесі відпрацювання обумовлених дій, дій з вибором, переключенням; у вправах, що ставлять завдання до варіювання швидкістю, ритмом, амплітудою дій, часовими параметрами взаємодії з суперником (партнером).

Специфічні координаційні здібності навіть у спортсменів високої кваліфікації розвинені неоднаково. У кожного спортсмена є свої сильні і слабкі сторони підготовленості, причому перші можуть компенсуватися наявністю других.

Відзначимо найбільш типові варіанти компенсацій:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту і др.;
- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і розумових операцій, точністю м'язово-рухової диференціації і др.;
- недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, відчуття часу; недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здібністю до прогнозування, відчуттям дистанції, часу, простору, розподілом уваги і його стійкістю, тактичним мисленням;
- недостатня точність рухової диференціації компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу.

Координаційні здібності спортсмена специфічні для кожного виду спорту. Їх можна диференціювати на окремі види за особливостями прояву, критеріями оцінки і чинниками, що їх обумовлюють.

Можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- оцінка і регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- збереження стійкості (рівновага);
- відчуття ритму;
- орієнтування в просторі;



- довільне розслаблення м'язів;
- координованість рухів (спритність).

У реальній тренувальній і змагальній діяльності всі ці здібності виявляються не в чистому вигляді, а у складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку із зовнішніми умовами. Особливо яскраво це проявляється в спортивній гімнастиці, акробатиці, спортивних іграх, одноборствах, гірськолижному спорті, тобто у всіх тих видах, в яких результат значною мірою залежить саме від координаційних здібностей.

Кожен з видів спорту не тільки висуває різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, але і зумовлює необхідність максимального прояву їх окремих видів. У важкій атлетиці, метанні молота вирішальне значення має рівновага і відчуття ритму; у плаванні, веслуванні, ковзанярському і велоспорті (гонки переслідування) – оцінка і регуляція просторово-часових і динамічних параметрів рухів, відчуття ритму; у різних видах боротьби – збереження рівноваги, статокінетична стійкість, здібність до перебудови рухів, орієнтування в просторі.

В той же час незалежно від виду спорту координаційні здібності, що залежать від морфофункціональних і психологічних чинників, пов'язані із технічною майстерністю спортсмена та визначають її рівень.

## **2. Негативний вплив на організм спортсмена заборонених стимулюючих речовин.**

Речовини різних груп мають строго виражену специфіку відносно як стимулювання ефективності тренувального процесу, так і негативної дії на організм і можливостей контролю.

- Стимулятори активізують серцево-судинну і дихальну діяльність, що виявляється в збільшенні серцевого викиду, розширенні бронхів, підвищенні артеріального тиску. Препарати знімають відчуття втоми, невпевненості в своїх силах, покращують всі види психічної і моторної діяльності.

Спочатку в якості стимуляторів використовувалися стрихнін, кокаїн, фенамін і його похідні. Коли МОК ввів заборону на застосування цих стимуляторів, в практику були упроваджені такі могутні стимулятори як ефедрин, псевдоефедрин, кофеїн.

До найефективніших стимуляторів належать похідні фенілетіламінів – фенамін (амфетамін), меріділ, сиднокарб. Вони швидко змінюють функціональні показники діяльності головного мозку (активізують біоелектричну активність мозку, змінюють умовні рефлекси), підвищують витривалість.

В клінічних умовах вони використовуються для лікування захворювань, що супроводжуються сонливістю, млявістю, апатією, астеною, депресією. В РФ фенамін включений в схему медикаментозного лікування алкоголізму, а в США – в комплекс протиблювотних засобів.

Підвищення функціональних можливостей спортсменів під впливом стимуляторів відбувається за рахунок блокування фізіологічних регуляторів, меж мобілізації функціональних резервів, що може привести до перенапруження роботи серця, печінки, нирок, порушення терморегуляції організму. Підвищене

виробництво метаболічного тепла може привести до теплового удару. Можливі також смертельні результати унаслідок серцево-судинного шоку.

Кокаїн знижує відчуття втоми, підвищує працездатність, але призводить до виникнення психологічної залежності.

У медицині ефедрин застосовується при лікуванні риніту і бронхіальної астми, стимуляції центральної нервової системи. У спорті ефедрин використовується у видах, що вимагають прояву витривалості, що обумовлене його здатністю збільшувати об'єм систоли і серцевий викид, об'єм дихання, активувати обмінні процеси в скелетних м'язах, знижувати масу тіла за рахунок втрати жиру.

- Наркотичні анальгетики – це лікарські засоби природного, напівсинтетичного і синтетичного походження, які мають виражений болезаспокійливий ефект з переважним впливом на ЦНС, а також властивість викликати психічну і фізичну залежність (наркоманію). За хімічною будовою наркотичні анальгетики класифікуються як похідні фенантрена (морфін, кодеїн, омнопон), фенілпіпередіна (промедол, фентаніл) і бензоморфана (пентазоцин).

Еталонним препаратом з групи наркотичних анальгетиків є морфін. Застосовують наркотичні анальгетики при стійких болях, пов'язаних з травмами, перенесеними операціями, інфарктом міокарду, злоякісними пухлинами, при набряку легенів, тобто в тих випадках, коли ненаркотичні анальгетики неефективні.

Морфін – натуральний інгредієнт опію (молочного соку з незрілих коробочок маку снодійного, висушеного на повітрі). Основа механізму дії полягає у взаємодії з опіатними (морфіновими) рецепторами в центральній нервовій системі. Для морфіну характерна універсальна антистрессова дія. Після відповідної хімічної обробки з морфіну отримують героїн.

Забороненими для застосування в спорті є всі сильні наркотичні препарати: бупренорфін, декстроморамід, героїн, метадон, морфін, пентазоцин, петідін.

- Анаболічні стероїди. Якщо стимулятори мають давню історію застосування в спорті, то андрогенні анаболічні стероїди (похідні чоловічого статевого гормону тестостерону – найбільш поширений в спортивній практиці клас препаратів) активно використовуються лише протягом останніх трьох десятиліть.

Тестостерон існує у вигляді фармакологічного препарату, проте в сучасній спортивній практиці застосовуються різні синтетичні препарати, що близькі за хімічною структурою і ефекту до тестостерону, проте не виробляються організмом людини, – станозолол, метілтестостерон.

Дія анаболічних стероїдів ідентична дії тестостерону і виявляється в змінах анаболічного характеру (зміна структури і об'єму м'язової тканини), а також андрогенному ефекті (зростання волосся за чоловічим типом, прискорення процесу статевого дозрівання, огрублення голосу і ін.).

Андрогенні анаболічні стероїди використовуються в медицині при лікуванні остеопорозу, попередження м'язової дистрофії, реадaptaції м'язової тканини, при опіках, трофічних розладах в тканинах, інфаркті міокарда, хронічній коронарній недостатності, ревматичних поразках міокарда, атеросклерозному кардіосклерозі, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки.

Застосування анаболічних стероїдів у поєднанні з інтенсивним білковим раціоном і напруженою роботою швидко-силового характеру призводить до збільшення м'язової маси при одночасному зменшенні відсотка жиру.

В організмі чоловіка тестостерону виробляється в 10 разів більше, ніж в організмі жінки, тому жінки сприйнятливіші до анаболічних стероїдів і ефект їх застосування спостерігається при значно менших дозах в порівнянні з чоловіками.

Проте припинення прийому анаболічних стероїдів навіть при інтенсивному білковому живленні і напруженому силовому тренуванні не дозволяє зберегти рівень перебудов, досягнутих за рахунок їх використання, – розміри м'язових волокон і м'язова маса зменшуються. Аналогічна динаміка виявляється і в рівні силових можливостей спортсменів: збільшення м'язової маси супроводжується збільшенням сили, а її зменшення при припиненні прийому анаболічних стероїдів – зниженням.

Надмірне застосування анаболічних стероїдів здатне призвести до змін метаболізму сполучній тканині і зниженню міцності сухожилків і зв'язок, збільшення ризику їх розривів. Структурні і функціональні зміни в кістковій тканині, викликані надмірним застосуванням анаболічних стероїдів, знижують їх здатність витримувати напруження, що може призвести до переломів. Тривале використання препаратів цього класу в підвищених дозах пригнічує функції імунної системи, сприяє розвитку онкологічних захворювань, зокрема раку печінки і передміхурової залози.

Під впливом анаболічних стероїдів порушується психічний стан, зокрема знижується контроль за поведінковими реакціями, виявляються психопатичні реакції – агресивність і зайва імпульсна.

У більшості спортсменів як чоловіків, так і жінок, що застосовують анаболічні стероїди, наголошуються порушення статевої сфери, які часто носять незворотній характер. У чоловіків застосування препаратів пригнічує природне виробництво тестостерону в організмі з такими наслідками як дистрофія статевих залоз, імпотенція, зміни за жіночим типом, наприклад, збільшення грудних залоз. У жінок скорочується матка, припиняється менструальний цикл, грубіє голос, з'являється волосся на шкірі особи.

- Діуретики (сечогінні засоби) – лікарські засоби різної хімічної будови, які сприяють більшому виведенню сечі і зменшенню змісту рідини в організмі. Протягом багатьох років їх використовували для зменшення ваги боксери, борці, гімнасти. Заборона на застосування діуретиків в спорті була обумовлена тим, що їх стали використовувати для маскування застосування допінгових речовин.

Застосування діуретиків призводить до значної втрати води організмом, зниженню маси тіла. Тому застосування діуретиків є неприпустимим у видах спорту, пов'язаних з проявом аеробної витривалості. Прийом діуретиків призводить до значного зниження об'єму плазми крові і серцевого викиду, що знижує працездатність.

Захоплення речовинами цього класу призводить до надмірного виділення мікроелементів порушення функцій центральної нервової системи, демінералізації кісткової маси, порушення обміну солей і води в життєво важливих органах, порушення терморегуляції, зниження адаптації до підвищення

внутрішньої температури тіла.

Що стосується діуретиків рослинного походження, то їх застосування в спорті не заборонене, очевидно, через технічну неможливість на сьогоднішній день розробити необхідні тест-системи. Перевагами діуретиків рослинного походження є також виведення з організму токсичних метаболітів і недоокислених продуктів вуглеводного обміну, відсутність порушень балансу електролітів. Це дозволяє використовувати рослинні препарати протягом тривалого періоду часу без серйозних побічних ефектів.

- Пептидні гормони. До них належать гормони росту (соматотропін), гормони, що виділяються під час вагітності (гонадотропін хоріонічний), адренкортикотропний гормон (кортікотропін) і еритропоетин, регулюючий кількість еритроцитів. Головним побічним ефектом застосування препаратів є розвиток акромегалії, яка характеризується гіперглікемією, розширенням внутрішніх органів, збільшенням язика, потовщенням і огрубінням шкіри.

- Бета-адреноблокатори набули поширення в спорті як речовини, що пригнічують активність центральної нервової системи та інших фізіологічних систем. Речовини цього класу блокують вплив природних стимуляторів – катехоламінів на бета-адренергічні рецептори, які впродовж певного часу не реагують на адренергічні імпульси. До цих препаратів належать атенолол, талінолол, метопролол, ацебутамол, бісопролол, бутоксамін, анапрілін, надолол, окспренолол. У клініці вони застосовуються для лікування ішемічної хвороби серця (стенокардія, інфаркт міокарда), в комплексному лікуванні гіпертонічної хвороби. Їх застосування сприяє зменшенню частоти і зниженню сили серцевих скорочень, зменшенню хвилинного об'єму крові (серцевого викиду) і, як наслідок, зниженню потреби міокарда в кисні. Одночасно знижується збудливість і провідність міокарда.

## Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

### Комплексна контрольна робота № 3

#### 1. Методика розвитку спритності.

Найвищі результати демонструють спортсмени, які добре відчують, тобто володіють високим рівнем сенсорноперцептивних можливостей. Це виявляється у таких спеціалізованих сприйняттях (відчуттях), як відчуття води, льоду, снігу, доріжки, м'яча, килима, дистанції, часу, суперника, партнера.

В основі методики вдосконалення здібності до оцінки і регуляції рухів повинен лежати такий підбір тренувальних засобів, який забезпечує підвищені вимоги до діяльності аналізаторів щодо точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів.

У практиці використовуються вправи, що висувають підвищені вимоги до м'язового відчуття за рахунок виключення або обмеження зорового і слухового контролю за руховими діями. Такі вправи широко застосовуються в плаванні, різних видах боротьби, спортивних іграх, спортивній гімнастиці, акробатиці.

При вдосконаленні здібностей щодо пропріоцептивної чутливості використовують вправи, спрямовані на підвищення виразності м'язово-рухового сприйняття або відчуття м'яча, планки, бар'єру, снаряда. Наприклад, для підвищення відчуття м'яча при кидку, ударі, прийомі, передачі застосовують м'ячі різного розміру і маси, широку варіативність сили кидків і ударів і дальності польоту; для підвищення відчуття снаряда використовують ядра і списи різного розміру і маси, жердини різної довжини і з різними пружними властивостями.

Ефективним прийомом, що використовується для формування кінестетичних образів рухів, є активізація функції одних аналізаторів за рахунок штучного виключення інших. Зокрема, виключення зорового аналізатора (виконання складнокоординованих рухів із закритими очима) підсилює функцію пропріоцептивної чутливості і сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими і тимчасовими параметрами рухів.

#### 2. Методика підготовки спортсменів в гірських умовах.

Більшість фахівців вважають, що оптимальні для підготовки спортсменів високої кваліфікації висоти знаходяться в діапазоні 1800-2400 м над рівнем моря. На висотах 3500-4000 м навіть у висококваліфікованих спортсменів, добре адаптованих до високогірних умов, відбуваються різкі порушення динамічної і просторово-часової структури рухів, і робота в цих умовах здатна привести до серйозних порушень спортивної техніки, ломки доцільної координаційної структури рухів, змінам раціональному взаємозв'язку руховою і вегетативних функцій.

На великій висоті різко знижуються можливості організму до ефективної регуляції діяльності серцево-судинної і дихальної систем, що яскраво виявляється в реакції ЧСС при виконанні навантажень з потужністю роботи, що ступінчасто підвищується. При цьому спортсмени невисокої кваліфікації значно поступаються кваліфікованим спортсменам в здібності до ефективної регуляції серцевої діяльності, що яскраво виявляється вже при роботі на висоті 2500 м над рівнем моря. На висоті 4000 м ЧСС різко зменшується у спортсменів як високої, так і низької кваліфікації. Збільшення висоти неминуче приводить до збільшення

частки анаеробного шляху енергозабезпечення при виконанні стандартної роботи.

Якщо для вдосконалення можливостей різних ланок системи енергозабезпечення тренування в умовах високогір'я (2500-3000 м над рівнем моря і вище) може виявитися високоефективним, то відносно найважливіших складових технічної і тактичної майстерності може позначитися негативно.

Тому вибір оптимальної висоти для підготовки в гірських умовах значною мірою повинен визначатися специфікою виду спорту. Наприклад, бігуни на довгі дистанції, спортивний результат яких в основному визначається потужністю, місткістю, економічністю і стійкістю системи аеробного енергозабезпечення, можуть тренуватися на значно більшій висоті, чим веслувальники або плавці, результат яких пов'язаний з швидко-силовими компонентами. Ще з більшою обережністю повинні відноситися до вибору висоти спортсмени, що спеціалізуються в складнокоординованих і ігрових видах, спортивному одноборстві

## Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

### Комплексна контрольна робота № 4

#### 1. Методика розвитку здатності до рівноваги.

Рівновага як здатність до збереження пози може проявлятися як в статичних, так і в динамічних умовах, при наявності опори або в безопорному положенні.

Основні вимоги до рівноваги висувають такі види спорту як гімнастика, акробатика, різні види боротьби, спортивні ігри, гірськолижний спорт, стрибки у воду. В кожному з цих видів спорту рівновага проявляється в різноманітних положеннях тіла, в статичних і динамічних умовах, при наявності опори і в безопорному положенні.

До чинників, що обумовлюють здібність до збереження рівноваги, належить сукупна мобілізація можливостей зорової, слухової, вестибулярної і сомато-сенсорної систем.

Існує два механізми збереження рівноваги. Перший з них проявляється, коли основним руховим завданням є збереження рівноваги. В цьому випадку підтримка пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Усунення незначних порушень рівноваги здійснюється за допомогою рефлекторної напруги м'язів, а істотних – за рахунок швидкого рефлекторного переміщення у бік стабільної площі опори.

Другий механізм реалізується, коли складно координований рух включає послідовність поз, і кожна з них є складовою частиною програми рухової дії.

Здібність до підтримки ефективної пози, збереженню стійкості визначається також рядом специфічних чинників, характерних для різних видів спорту. Наприклад, в різних видах боротьби це величина площі опори, величина механічної дії з боку суперника, уміння своєчасно створити великий кут стійкості в потрібному напрямку, змінити позу відносно площі опори, знизити центр тяжіння.

Механізми регуляції пози під час дії однотипних чинників не змінюються, тому існує позитивне перенесення здібності до підтримки стійкості в споріднених умовах (наприклад, утримання рівноваги на одній або двох ногах). Проте це стосується вправ, схожих за основними біомеханічними характеристиками рухів. Якщо умови різні (наприклад, гімнастичні вправи і боротьба в стійці), то зв'язок практично не виявляється.

#### 2. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії.

Адаптація людини до висотної гіпоксії є складною інтегральною реакцією, до якої залучаються різні системи організму. Найбільш вираженими є зміни у серцево-судинній системі, апаратах кровотворення, зовнішнього дихання і газообміну.

Основними адаптаційними реакціями, обумовленими перебуванням в гірських умовах, є:

- збільшення легеневої вентиляції;
- збільшення серцевого викиду;
- збільшення вмісту гемоглобіну;

- збільшення кількості еритроцитів;
- підвищення в еритроцитах 2,3-діфосфогліцерата (ДФГ), що сприяє виведенню кисню з гемоглобіну;
- збільшення кількості міоглобіну, що полегшує споживання кисню;
- збільшення розміру і кількості мітохондрій;
- збільшення кількості окислювальних ферментів.

Серед чинників, що впливають на організм людини в гірських умовах, найважливішими є зниження атмосферного тиску, щільність атмосферного повітря, зниження парціального тиску кисню.

У першій стадії адаптації (гостра адаптація) гіпоксичні умови призводять до виникнення гіпоксемії і тим самим різко порушують гомеостаз організму. При підйомі на висоту збільшується ЧСС, серцевий викид, особливо в перші дні перебування в горах. На висоті 2000-2500 м ЧСС підвищується на 4-6 уд/хв, серцевий викид – на 0,3-0,4 л/хв. На висоті 3000-4000 м – відповідно 8-10 в уд/хв і 0,6-0,8 л/хв.

Через декілька днів величини серцевого викиду повертаються до рівнинного рівня, що є наслідком підвищення здатності м'язів до утилізації кисню з крові. Збільшується і об'єм циркулюючої крові внаслідок посилення кровотворення.

Одній з найбільш гострих реакцій є поліцитемія (підвищення кількості еритроцитів і гемоглобіну). Вже через декілька годин після підйому в гори знижується об'єм плазми унаслідок підвищення втрат рідини, викликаних сухістю повітря. Це приводить до збільшення концентрації еритроцитів, підвищуючи кисневотранспортну здатність крові.

Друга стадія (перехідна адаптація) пов'язана з формуванням достатньо виражених і стійких структурних і функціональних змін в організмі. Розвивається адаптаційна поліцитемія (збільшення кількості еритроцитів) і відбувається збільшення кисневої місткості крові; виявляється збільшення дихальної поверхні легенів, збільшується концентрація міоглобіну, підвищується пропускна спроможність коронарного русла.

Третя стадія (стійка адаптація) пов'язана з формуванням стійкої адаптації, проявом якої є збільшення потужності і економічності функціонування апарату зовнішнього дихання і кровообігу, зростання дихальної поверхні легенів і потужності дихальної мускулатури, збільшення маси серця і місткості коронарного русла, підвищення концентрації міоглобіну і кількості мітохондрій в міокарді, збільшення потужності системи енергозабезпечення.

Вже 4-5-тижневе перебування у високогір'ї призводить до виражених змін в м'язах: зменшується площа м'язів і площа ШС-волокон і, особливо, МС-волокон, збільшується кількість капілярів на 1 мм<sup>2</sup> м'язової тканини і ін., що сприяє витяганню кисню з крові працюючими м'язами. Ця адаптаційна реакція виявляється і протягом достатнього тривалого часу після повернення з гір, полегшуючи транспорт кисню до м'язової тканини. Спортсмени, що спеціалізуються у видах спорту швидкісно-силового характеру, повинні знати, що в умовах гір існує ризик зниження м'язової маси.

Неправильно побудоване тренування в умовах середньогір'я і високогір'я (надвисокі навантаження, нераціональне чергування роботи і відпочинку і т. п.) може призвести до надмірного стресу, при якому сумація дії гірської гіпоксії і



гіпоксії навантаження здатні привести до реакцій, характерних для хронічної гірської хвороби.

Спортсмени, добре адаптовані до гіпоксичних умов, здатні зберігати рівень реакцій, досягнутий в горах, через 30-40 днів і більш після переїзду в умови рівнини. При одноразовому плануванні підготовки в горах кількість еритроцитів, наприклад, повертається до початкового рівня вже через 9-12 днів.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 5**

#### **1. Спортивна техніка як система рухів.**

Під спортивною технікою (технікою виду спорту) слід розуміти сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту, дисципліни, виду змагань. Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що відрізняються характерною руховою структурою, але узяті поза ситуацією змагання, називаються прийомами. Прийом або декілька прийомів, вживаних для вирішення певного тактичного завдання, є дією.

Не слід ототожнювати поняття «спортивна техніка» і «технічна оснащеність» (підготовленість) спортсмена, як це іноді роблять, коли пропонують вводити два значення терміну «спортивна техніка»: 1) техніка виду спорту, 2) техніка конкретного спортсмена, що характеризується ступенем засвоєння системи рухів, складових арсеналу даного виду спорту.

Водночас поняття «техніка виду спорту» або «спортивна техніка» зовсім не те ж саме, що поняття «техніка виконання рухової дії» або «технічна підготовленість».

Технічна підготовленість – ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям виду спорту і спрямована на досягнення високих результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, вона є складовою єдиного цілого, в якому технічні рішення пов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, з умовами зовнішнього середовища, в якому виконується дія. Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим краще він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника і, одночасно, провокувати його до прийняття неадекватних ситуативних рішень.

У структурі технічної підготовленості виділяють базові і додаткові рухи.

Базові рухи і дії складають основу технічної підготовленості виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з дотриманням існуючих правил.

Додаткові рухи і дії – це другорядні рухи і дії, елементи окремих рухів, характерні для окремих спортсменів і пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Саме вони формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

На початкових етапах багаторічної підготовки в змаганнях спортсменів з невисоким рівнем технічної майстерності спортивний результат визначається досконалістю базових рухів і дій. На рівні вищої майстерності додаткові рухи, що визначають індивідуальність конкретного спортсмена, можуть виявитися вирішальним засобом в спортивній боротьбі.

#### **2. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.**

Формування мотивації занять спортом. На етапі початкової підготовки тренувальний процес ще не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить у

собі багато нового і цікавого, тому спортсмен прогресує від заняття до заняття, і це дозволяє підтримувати в юних спортсменів природну цікавість до занять. У подальшому зі збільшенням навантажень і певної стабілізації, а деколи й тривалого застою у результатах багато спортсменів неспроможні зберегти зацікавленість. З цієї причини деякі з них припиняють тренування або починають займатися іншими видами спорту, але і це, як правило, довго не триває.

Виховання вольових якостей. В процесі виховання вольових якостей у спортсменів вирішальними факторами є спрямованість до вищих досягнень, постійне підвищення вимог, орієнтація на долавання зростаючих труднощів.

Основою методики вольової підготовки є:

а) Регулярна і обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок. Ця вимога пов'язана з вихованням у спортсмена звичок до систематичності зусиль і наполегливості під час їх долавання, вміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети. Успіх цієї справи можливий лише тоді, коли спортсмен чітко усвідомлює завдання спортивної підготовки, розуміє, що досягнення спортивних результатів неможливе без подолання щораз більших труднощів, вірить у тренера і в обрану методику підготовки.

б) Систематичне введення додаткових труднощів – введення додаткових завдань, проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступенів ризику.

в) Використання змагань і змагального методу при організації тренувальних занять – змагання з установкою на кількість при виконанні завдання; змагання з установкою на якість виконання завдання; змагання в ускладнених або незвичних умовах.

г) Послідовне посилення самовиховання на основі самопізнання, усвідомлення змісту спортивної діяльності – дотримання режиму; впевненість в собі, самоспонування до виконання тренувальної програми і досягнення змагального результату; саморегуляція емоцій, психічного і фізичного стану методом аутогенного тренування та інших методів і прийомів; самоконтроль.

Ідеомоторне тренування. Спортсмени високої кваліфікації мають особливі здатності точної оцінки кінематичних і динамічних характеристик рухів, їх ритмічної структури. Удосконаленню спеціалізованих сприйнятів допомагає застосування ідеомоторного тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом уявного відтворення зорових і м'язово-рухових образів краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Уявне відтворення рухів слід проводити у точній відповідності з характеристиками техніки дій; концентрувати увагу необхідно на виконанні конкретних елементів дій (основних положеннях і траєкторіях, темпі рухів).

Удосконалення швидкості реагування. Реакції спортсмена на слухові, зорові, тактильні, пропріоцептивні і мішані подразники, можуть бути простими і складними. Складні поділяються на диз'юнктивні (з вза'ємовиключаючим вибором) і диференційовані. Наприклад, реакція боксера на дії його суперника, який примушує наступати або відступати, реакція футболіста – бити по воротах або дати пас партнеру – є диз'юнктивними (не можна одночасно відступати і наступати, бити по воротах і передавати м'яч.). Диференційовані реакції більш складні і потребують напруження уваги для швидкого вибору найбільш адекватної дії, а інколи припинення дії, що вже

почалась, або переключення на іншу. Наприклад фехтувальник, який розпочав атаку, повинен вміти перехопити контратаку задля продовження своєї; баскетболіст, який розпочав дію для кидка в кільце, але побачив неефективність дії, мусить змінити намір і передати м'яч партнеру, який знаходиться в кращому положенні.

Таким чином, в умовах деяких видів спорту (іграх, одноборствах.) людина не здатна правильно відреагувати на виникаючі сигнали. Результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях поєдинків та ігор) пояснюються виконанням дій за типом реакцій передбачення (антиципації). Тобто спортсмен реагує не на появу того чи іншого подразника, а передбачає (в часі або просторі) початок або появу сигналу для своїх дій, тобто час та місце дії суперника або партнера (рух зброї у фехтуванні, появу м'яча в іграх). Реакція передбачення є однією з форм ймовірності прогнозування, найбільш важливою якістю, яка забезпечує результативність діяльності в складних швидкісних взаємодіях спортсменів.

Розрізняють два види передбачення: перцептивне, яке означає оцінку руху об'єкту з метою його перехоплення в обумовленому місці, і рецепторне, яке полягає в екстраполяції моменту появи об'єкта на підставі оцінки певних періодів часу.

## Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

### Комплексна контрольна робота № 6

#### 1. Характеристики техніки спортивних вправ.

За ступенем засвоєння прийомів і дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: 1) наявність рухових уявлень про прийоми і дії і спроб їх виконання; 2) формування рухового уміння; 3) утворення рухової навички.

Здібність до створення виразних уявлень про рухи є важливим чинником, що обумовлює як ефективність технічного вдосконалення, так і реалізацію освоєних умінь і навиків.

Рухове уміння відрізняють нестабільні і не завжди адекватні способи вирішень рухової задачі, значна концентрація уваги при виконанні окремих рухів, відсутність автоматизованого управління ними. Характерними особливостями рухової навичок є стабільність рухів, їх надійність і автоматизованість.

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

Ефективність техніки визначається за її відповідністю поставленим завданням і високим кінцевим результатом; рівнем фізичної, технічної, психологічної і інших видів підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її перешкодостійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена.

У сучасній тренувальній і змагальній діяльності є безліч «збиваючих» чинників: активна протидія суперників, прогресуюча втома, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичлива поведінка уболівальників. Здібність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в складних умовах є основним показником стабільності техніки і визначає рівень технічної підготовленості в цілому.

Варіативність техніки визначається здібністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Прагнення спортсменів зберігати часові, динамічні і просторові характеристики рухів в будь-яких умовах змагальної боротьби не призводить до успіху. В циклічних видах спорту спроба зберегти стабільні характеристики рухів у другій половині дистанції призводить до значного зниження швидкості. Разом з тим компенсаторні зміни спортивної техніки, викликані прогресуючою втомою, дозволяють спортсменам зберегти та навіть збільшити швидкість у другій половині дистанції.

Ще більшого значення варіативність техніки набуває у видах спорту з нестабільними умовами, гострим дефіцитом часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників. (одноборства, спортивні ігри, вітрильний спорт). Тому найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) залежно від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності.

Економічність техніки характеризується раціональним використанням

енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. Кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енерговитратами, найменшим психічним напруженням. У спортивних іграх, одноборствах, складно координаційних видах спорту показником економічності є здібність спортсменів до виконання ефективних дій при невеликій амплітуді і мінімальному часі, необхідному для виконання.

Економічність техніки обумовлюється здібністю до розслаблення м'язів, яка є своєрідною руховою навичкою (забезпечує досягнення рухового результату при мінімальній напрузі м'язів, залучених в роботу, і повному розслабленні м'язів, що не беруть участі в ній).

Мінімальна тактична інформативність техніки для суперника є важливим показником результативності в спортивних іграх, одноборствах. Ефективним є лише той варіант технічної дії, який дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано, тобто не має чітко виражених інформативних деталей для суперника.

## **2. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.**

Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів – є основними, оскільки визначають режим і правильне сполучення навантажень і відпочинку на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Основні вимоги:

1. Раціональне планування тренувального процесу відповідно з функціональними можливостями організму спортсмена, правильне сполучення загальних і спеціальних засобів, оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро- і макроциклів, широке використання перемикачів, чітку організацію праці та відпочинку.

2. Правильна побудова окремого тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір інвентарю і місць для занять, вправ для активного відпочинку, утворення позитивного емоційного фону).

3. Чергування інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями.

4. Розробка системи планування з використанням різних засобів, що відновлюють в місячних і річних циклах підготовки.

5. Розробка спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, удосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 7**

#### **1. Загальна характеристика стадій навчання техніці спортивних вправ.**

Існує три етапи технічної підготовки спортсмена.

Перший етап – початкове розучування, під час якого створюється загальне уявлення про рухову дію і формується установка на оволодіння нею, вивчається механізм руху, формується ритмічна структура, попереджаються і усуваються грубі помилки.

Другий етап – поглиблене розучування. Деталізується розуміння рухової дії, удосконалюється координаційна структура, динамічні і кінематичні характеристики, ритмічна структура.

Третій етап – закріплення і вдосконалення. Навичка стабілізується, удосконалюється варіативність дій з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов, у тому числі при максимальних проявах рухових якостей.

Існує й більш деталізований поділ технічної підготовки на стадії (загалом п'ять):

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію і формування установки на навчання за допомогою словесних і наочних методів. Увага спортсмена концентрується на основних частинах рухових дій і способах їх виконання. Деталі спортивної техніки, особливості її становлення в залежності від індивідуальних особливостей на цьому етапі не розглядаються, оскільки вони можуть ускладнити рішення поставлених задач.

2. Стадія формування первинного уміння, що відповідає першому етапу засвоєння дії – формування уміння виконувати основну структуру руху. Особливу увагу приділяють усуненню зайвих рухів, м'язового напруження. Процес навчання концентрується в часі, оскільки тривалі перерви між заняттями знижують його дієвість. Часті повторення освоєної вправи в занятті не завжди доцільні, оскільки утворення нових навичок пов'язане з швидким пригніченням функціональних можливостей нервової системи.

Основним практичним методом на цій стадії є метод розчленованої вправи, при якому дія поділяється на відносно самостійні частини (відбувається ізольоване розучування частин дії з подальшим їх об'єднанням). Для кращого засвоєння рухових дій використовують засоби орієнтування – світлові, звукові і механічні лідери, орієнтири, що регламентують темп рухів, їх спрямованість.

3. Стадія формування довершеного виконання рухової дії, пов'язана з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку. У цій стадії формується раціональна кінематична і динамічна структура рухів. Застосовують також різні технічні засоби примусового виконання рухових дій в заданому діапазоні характеристик; міостимуляцію, що забезпечує доцільну активність м'язових груп; тренування в гідроканалі (для веслувальників і плавців), примусове лідирування (для бігунів, ковзанярів) з метою формування швидкісної техніки; тренажери для освоєння деталей техніки в полегшених умовах.

4. Стадія стабілізації навичку відповідає етапу закріплення рухової дії. Педагогічне завдання полягає в стабілізації рухової дії і вдосконаленні його окремих деталей. З цією метою широко використовується багатократне повторення вправ в стандартних та варіативних умовах.

5. Стадія досягнення варіативного навичку і його реалізації передбачає удосконалення спеціалізованих відчуттів (часу, темпу, величини зусилля), а також здібності до довершеного управління рухами за рахунок реалізації основної інформації, що надходить від рецепторів м'язів, зв'язок, сухожилків.

Педагогічними завданнями цієї стадії є:

- вдосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- забезпечення максимального ступеня узгодженості рухової і вегетативних функцій, вдосконалення здібності до максимальної реалізації функціонального потенціалу;
- ефективне застосування засвоєних дій при зміні зовнішніх умов, та функціонального стану організму.

До способів, що ускладнюють умови виконання дій при різних станах організму, належать виконання роботи на фоні значної втоми; підвищеної емоційної напруги; відвертання уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів.

Однак удосконалення техніки в умовах значної втоми може стати причиною розладу рухів, закріплення помилок.

## **2. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.**

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту.

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Однак в окремих випадках не можна відмовляти у прийомі в спортивну секцію й тим, чий вік перевищує вказані межі. Досить сказати, що уславлена лижниця Г. Кулакова почала займатись спортом у 20 років, олімпійська чемпіонка 1976 р. у швидкісному бігу на ковзанах Г. Степанська – у 17 років, відомі велосипедисти Н. Горелов, В. Каминський, А. Чуканов – у віці 17-19 років.

Загалом раннє прогнозування спортивних здібностей малоімовірно. Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена. Тому діти, які рано почали займатися спортом, частіше припиняють заняття у віці 12-14 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

Сьогодні в різних країнах світу прагнуть навчати плаванню 3-5-річних дітей і навіть немовлят. В деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але в жодному разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворої спортивної вузько спеціалізованої спрямованості, оскільки це може бути шкідливим як для їх здоров'я і подальшого спортивного вдосконалення.



Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє навчання дітей різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями.

Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини й необхідно починати визначення її перспективності. Наприклад, щодо плавання і веслування, то необхідно віддавати перевагу дітям, високим на зріст, з більшим показником маси тіла. У веслуванні слід звертати увагу на підлітків з великою довжиною тулубу, великим розмахом рук і широкими плечима. Для плавання відбирають дітей пропорціональної будови, які мають м'язи з нечітко вираженим рельєфом, легкий кістяк, тонкі кісточки і зап'ястя, великий розмір стопи і долоні. Відбираючи велосипедистів і ковзанярів, необхідно віддавати перевагу підліткам з невеликим показником маси тіла і добре розвиненими м'язами стегон і гомілок.

Перспективи юних спортсменів у багатьох випадках залежать від гідродинамічних (у плавців) і аеродинамічних (ковзанярів і велосипедистів) властивостей тіла, які також майже не змінюються протягом спортивного вдосконалення. Ці якості особливо важливі для досягнення успіху на середніх і довгих дистанціях.

В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко міняти темп рухів у відповідності з завданням.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки. На цих етапах відбору ставлять завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей майстрів високого класу перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є

наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу в змаганнях в конкретному виді спорту.

Хоча конституція людини дещо змінюється з віком, однак в цілому вона більш-менш постійна і значною мірою визначається спадковими факторами.

Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію у тій чи іншій дисципліні враховувати перспективи динаміки правил змагань.

На спеціалізацію з бігу на короткі дистанції слід орієнтувати підлітків із зростом вище середнього, з великими силовими можливостями м'язів ніг; з бігу на довгі дистанції – підлітків з невеликим індексом маси та зросту, високими можливостями киснево-транспортної системи. Довжина тіла тут не має істотного значення.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економності рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю.

Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Адже не є таємницею, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, беруть участь у змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, всебічній фізичній і технічній підготовці.

Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень. На цих етапах необхідно з'ясувати, чи зможе спортсмен досягти результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, легко витримувати винятково напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень. Ефективність відбору на цих етапах визначають, в основному, згадані раніше фактори, які, однак, набувають більш специфічної спрямованості.

Одним із основних показників, який свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на цьому етапі, є різностороння технічна підготовленість. Вона виявляється не тільки у володінні технікою виду спорту, але й умінням технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів. Особливого

значення тут набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкості до стресових ситуацій, здатності настроюватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічної стійкості при виконанні великої і напруженої тренувальної роботи, здатності контролювати зусилля, темп, швидкість, напрям рухів, розподіл сил в змаганнях, а також вміння показувати у найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників активну боротьбу. Недаремно досвідчені тренери одним із критеріїв оцінки перспективності спортсменів вважають їх здатність показувати у фінальних стартах вищі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками і удосконалюються з великими труднощами.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 8**

#### **1. Контроль технічної підготовленості спортсмена.**

Під час контролю оцінюються наступні складові технічної підготовленості спортсменів:

- обсяг техніки (визначення загальної кількості технічних прийомів, дій, засвоєних і використовуваних спортсменом в тренувальних заняттях і змаганнях);
- ступінь реалізації обсягу техніки в умовах змагань (визначається як відношення тренувального та змагального обсягів);
- різносторонність технічної підготовленості на основі визначення різноманітності рухових дій, засвоєних і успішно використовуваних під час тренувань та змагань;
- ефективність технічної підготовленості, що підрозділяється на абсолютну (зіставлення техніки спортсменів з еталонними параметрами), порівняльну (зіставлення техніки спортсменів різної кваліфікації), реалізаційну (виявлення ступеня реалізації рухового потенціалу в умовах змагань);
- стійкість до збиваючих чинників (за стабільністю основних динамічних і кінематичних характеристик рухів під впливом збиваючих чинників), фізичної втоми, психічного напруження.

При контролі технічної майстерності спортсменів користуються наступними оцінками:

- інтегральній, заснованій на виявленні ступеня реалізації рухового потенціалу спортсмена в змагальній діяльності;
- диференціальною, в основі якої – виявлення ефективності основних елементів техніки;
- диференціально-сумарною, що оцінює ефективність елементів техніки і сумарний показник технічної майстерності.

При етапному контролі технічної підготовленості фіксуються зміни в техніці, що стають помітними завдяки кумулятивному ефекту (від року до року, від етапу до етапу підготовки). При поточному контролі визначаються зміни в окремих фазах, частинах, елементах рухів, що спостерігаються внаслідок використання різних тренувальних програм в мезо- і мікроциклах. При оперативному контролі визначаються зміни в техніці, пов'язані з терміновими реакціями на фізичні навантаження в окремому занятті.

#### **2. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.**

В залежності від кількості занять з великими навантаженнями процес відновлення функціональних можливостей після сумарного навантаження мікроциклу може або закінчитися через декілька годин після останнього заняття, або затягнутися на декілька діб. Подальший мікроцикл може проводитися на фоні

відновлення після навантаження попереднього мікроциклу або на фоні вираженої втоми.

Підготовка кваліфікованих спортсменів у видах змагань, пов'язаних з проявом витривалості, в найбільш напружені періоди роботи вимагає підсумовування навантажень окремих мікроциклів і прогресування втоми від одного мікроциклу до іншого. Це сприяє максимальній мобілізації функціональних можливостей, висуває високі вимоги до психічної сфери спортсмена. Але після цього обов'язково повинен бути запланований розвантажувальний мікроцикл.

Однак у тренуванні юних спортсменів на попередніх етапах багаторічної підготовки слід так чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб черговий мікроцикл з великим або значним сумарним навантаженням проводився в умовах відновлення функціональних можливостей спортсмена після попереднього.

Поєднання і сумарне навантаження мікроциклів в мезоциклах залежать від етапу багаторічної підготовки та специфіки виду спорту.

Чим вище навантаження в ударних мікроциклах, тим нижче воно повинно бути у відновних; чим триваліший період напруженої роботи, тим тривалішим повинне бути час для відновлення. При плануванні в мезоциклі 2-3 ударних мікроциклів недостатньо 1 тижневого відновного мікроциклу – 2-3 буде достатньо.

Тривалий змагальний період (до 8-10 місяців) вимагає планування як чисто змагальних мезоциклів із стандартною структурою, так і специфічних комплексних мезоциклів, об'єднуючих в собі завдання базових, контрольних-підготовчих, передзмагальних і змагальних мезоциклів. Чисто змагальні мезоцикли плануються при інтенсивній змагальній практиці (наприклад, у футболі, коли щонеділі планується по дві офіційні гри).

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 9**

#### **1. Методика навчання основам тактичних дій в умовах змагальної діяльності.**

Важливим завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики вибраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання у вибраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних спортсменів, способів розробки тактичної концепції.

Весь процес тактичної підготовки обумовлюються специфікою виду спорту. В більшості циклічних видів спорту основне завдання тактичної підготовки пов'язане з підготовкою до реалізації розробленої схеми проходження дистанції.

Завдання тактичного вдосконалення в спортивних іграх і одноборствах передбачають засвоєння підготовчих, атакуючих і захисних дій, вдосконалення навичок виконання тактичних дій в навмисних, експромтних і навмисно-експромтних ситуаціях.

Оволодіння тактичними діями пов'язане з розширенням арсеналу дій, розвитком уміння застосовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів – для вирішення одного тактичного завдання.

Удосконалення виконання тактичних схем передбачає вивчення типових ситуацій і особливостей поведінки в кожній з них, підготовку до ведення боротьби з різними суперниками.

Основними засобами удосконалення тактичних дій в циклічних видах спорту є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ в строгій відповідності з розробленою схемою і при постійному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховуються швидкість і час проходження відрізків і всієї дистанції; темп рухів, відстань, яка долається протягом одного циклу рухів; характер і величина зусиль.

В одноборстві і спортивних іграх застосовують спеціальні методи:

- метод тренування без суперника – для оволодіння основами техніки, навчання активному і свідомому їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення і рухи, пересування, імітаційні вправи, різні їх поєднання.

- метод тренування з умовним суперником – використання допоміжних снарядів і пристосувань: мішені, манекени, тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням. Вправи з ними дозволяють відпрацьовувати дистанційні, часові, ритмічні характеристики дій, розвивати і удосконалювати зорово-рухові і кінестетичні відчуття.

- метод тренування з партнером – партнер є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні і групові вправи, які розвивають відчуття моменту для початку своїх дій, швидкість і точність рухових реакцій, вміння диференціювати дистанційні, часові, м'язово-рухові параметри взаємодій.

- метод тренування з суперником передбачає тактичне удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей, уміння використовувати свої можливості в змагальних ситуаціях в умовах інформаційного і часового дефіциту, просторово-часової невизначеності.

Найбільший об'єм засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі відводиться на кінець підготовчого і весь змагальний період. На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики. На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань рівень технічної майстерності, фізичної і психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності.

Систему вправ і методичних підходів для становлення спортивної тактики (Матвеев Л. П., 1977) передбачає:

- створення полегшуючих умов при засвоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коректуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів);
- створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навиків (виконання завдань в незвичних умовах, введення додаткових перешкод);
- дотримання тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом;
- реалізація оптимальної тактичної схеми в умовах прогресуючої втоми.

## 2. Моделі підготовленості спортсменів.

Ефективне управління тренувальним процесом пов'язане з використанням різних моделей. Під моделлю прийнято розуміти зразок (стандарт, еталон) в ширшому сенсі – будь-який зразок (уявний або умовний) того або іншого об'єкту, процесу або явища.

Розробка і використання моделей пов'язані з моделюванням – процесом побудови, вивчення і використання моделей для визначення і уточнення характеристик і оптимізації процесу спортивної підготовки і участі в змаганнях.

Функції моделей:

- моделі використовуються як заміник об'єкту з метою отримати нові відомості про сам об'єкт. Так, результати досліджень структури м'язової тканини у тварин в звичайних умовах і після напруженого тренування на підставі аналогій між структурою тканин людини і тварин використані для вдосконалення теорії спортивного відбору і орієнтації, розвитку швидкісний-силових якостей і витривалості.
- моделі використовуються для узагальнення емпіричного знання, розуміння закономірностей зв'язків різноманітних процесів і явищ у сфері спорту.
- моделі впливають на перебіг експериментально проведених наукових робіт в практичній сфері спорту. Таку роль відіграють морфофункціональні моделі при вирішенні завдань спортивного відбору і орієнтації, моделі підготовленості і змагальної діяльності – при побудові тренувального процесу.

Моделі, що використовуються в спорті поділяються на дві основні групи.

До першої групи входять: 1) моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності; 2) моделі, що характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; 3) морфофункціональні моделі, що відображають морфологічні особливості організму і можливості окремих функціональних систем, що забезпечують досягнення заданого рівня спортивної майстерності.

Друга група моделей охоплює: 1) моделі, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності і підготовленості в багаторічному плані, а також в межах тренувального року і макроциклу; 2) моделі крупних структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); 3) моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів; 4) моделі тренувальних занять і їх частин; 5) моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів.

Узагальнені моделі відображають характеристику об'єкту або процесу, виявлену на основі дослідження великої групи спортсменів певного віку і кваліфікації. Це: моделі змагальної діяльності в бігу або плаванні, функціональні моделі баскетболістів або гандболістів, моделі багаторічної підготовки або структури річного макроциклу в футболі.

Групові моделі будуються на основі вивчення конкретної сукупності спортсменів (або команди), що відрізняються специфічними ознаками в рамках одного виду спорту. Це: моделі техніко-тактичних дій в гандболі, моделі змагальної діяльності борців або плавців, що відрізняються високим швидкісний-силовим потенціалом і недостатньою витривалістю тощо.

В результаті вивчення структури змагальної діяльності видатних борців виділяють:

- спортсменів, які досягають успіху за рахунок високого рівня швидкісний-силових якостей, інтенсивного ведення першої половини сутички;
- спортсменів, які досягають високих показників в результаті високого рівня розвитку витривалості і ефективної боротьби в кінці сутички;
- спортсменів з рівномірним розвитком різних сторін підготовленості;
- спортсменів, які володіють на вищому рівні окремими прийомами при досить невисокому рівні фізичної підготовленості.

Індивідуальні моделі розробляються для окремих спортсменів і опираються на дані тривалого дослідження та індивідуального прогнозування структури змагальної діяльності і підготовленості окремого спортсмена, його реакції на навантаження. В результаті отримують різноманітні індивідуальні моделі змагальної діяльності, різних сторін підготовленості, моделі занять, мікроциклів, безпосередньої підготовки до змагань тощо.

Ефективність використання узагальнених і групових моделей для орієнтації і корекції тренувального процесу особливо висока при підготовці юних або дорослих спортсменів, які ще не досягли вершин спортивної майстерності. У підготовці спортсменів міжнародного класу опираються на індивідуальні моделі.

Моделі окремих вправ і їх комплексів будуються на основі контролю за механізмами термінової адаптації, параметрами тренувального навантаження (тривалості окремих вправ і їх комплексів, інтенсивності роботи, тривалості і характеру пауз між вправами, загальної кількості вправ).



## Моделі змагальної діяльності

Стосовно різних груп видів спорту доцільно орієнтуватися на наступні найважливіші характеристики змагальної діяльності:

- Циклічні види спорту з проявом витривалості: графік проходження дистанції (час і швидкість проходження окремих відрізків); темп рухів на окремих відрізках дистанції; довжина «кроку» на цих відрізках; різниця між вимірюваними характеристиками на окремих відрізках дистанції.

- Циклічні спринтерські види спорту: графік проходження дистанції (час і швидкість проходження окремих відрізків, зокрема старту, стартового прискорення, фінішу); темп рухів на окремих відрізках дистанції; довжина «кроку» на цих відрізках; максимальна швидкість на дистанції.

- Швидкісно-силові види спорту: характеристика руху снаряду (його величина; кількість кроків, поворотів; швидкість на останньому кроці, повороті тощо.); напрям фінального зусилля (кут підйому, випуску снаряду, кут відштовхування).

- Види спорту з складною координацією рухів: кількість елементів вищої складності; кількість надскладних елементів; коефіцієнт складності; середня оцінка на головних змаганнях.

- Єдиноборства: ефективність атакуючих і захисних дій; активність атакуючих і захисних дій; обсяг атакуючих і захисних дій; різноманітність атакуючих і захисних дій.

- Спортивні ігри: ефективність атакуючих і захисних дій; активність атакуючих і захисних дій; різноманітність атакуючих і захисних дій.

- Стрільба: результати по серіях; час утримання; час прицілювання; кількість попадань (у першій і останній серіях); збереження середньої точки попадання.

- Багатоборства: співвідношення очків в різних видах багатоборства; компоненти змагальної діяльності в окремих видах багатоборства.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 10**

#### **1. Удосконалення тактичного мислення спортсменів.**

При удосконаленні тактичного мислення розвивають вміння:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і ухвалювати рішення відповідно до умов і рівня підготовленості;
- передбачати дії суперника (партнера по команді);
- рефлексивно відображати свої дії у відповідності до цілей змагань і завдання конкретної змагальної ситуації.

Тактичне мислення включає активно-пошуковий вибір рішення завдання на основі асоціативних зв'язків, що виникають на основі колишнього досвіду і поточної інформації про подію. Вдосконалення швидкості рішення тактичної задачі здійснюється за рахунок поліпшення здібності до евристичного автоматизованого пошуку.

Важливим є розвиток здібності до просторового і часового передбачення ситуації ще до початку її розгортання.

Наочно-образний характер мислення виявляється в тому, рішення рухових завдань здійснюється на основі образів і пов'язане із сприйняттям дій суперників і партнерів, і всієї ситуації спортивного поединку. Велику роль при цьому відіграють пам'ять і творча уява.

Дієвий характер мислення виражається в тому, що воно протікає в тісному зв'язку з руховими діями. Спортсмен мислить в процесі активної діяльності, негайно реалізуючи ухвалені рішення в діях.

Ситуативний характер мислення виявляється в тому, що воно здійснюється на тлі швидкоплинності, безповоротності і мінливості ситуацій.

Тактичне мислення розвивається у вправах, при виконанні яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну суть в жестах, рухах, діях, намірах, станах суперників. Завдання повинні спонукати спортсмена до аналізу ситуацій у боротьбі за перемогу в окремій сутичці або поединку. Він повинен пам'ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (і інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені відрізки часу.

Методами розвитку тактичного мислення є: метод тренування з суперником, метод тренування з умовним суперником.

Вправи на спеціальних снарядах, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні і змагальні поединки служать основними засобами для вдосконалення тактичного мислення.

Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Завданнями даного напрямку тактичної підготовки спортсменів є збір і обробка інформації про ймовірних суперників (про фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення боротьби, особливості поведінки в різних умовах,

морально-вольові і психологічні якості) і партнерів по команді, про середовище і умови проведення майбутніх змагань.

Для збору інформації про вірогідних суперників використовують бесіди, перегляд та аналіз тренувальних занять і змагань.

## **2. Загальні положення моделювання у спорті.**

Моделі підготовленості дозволяють розкрити резерви досягнення запланованих показників змагальної діяльності, визначити основні напрями вдосконалення підготовленості, встановити оптимальні рівні розвитку різних її сторін у спортсменів, а також зв'язку і взаємовідношення між ними.

Моделі підготовленості, як і моделі, що відносяться до інших груп, можуть бути поділені на моделі, що сприяють загальній орієнтації процесу підготовки залежно від специфіки виду спорту і особливостей його конкретної дисципліни, і на моделі, що орієнтовані на вдосконалення певних сторін підготовленості. Використання цих моделей дозволяє визначити загальні напрями спортивного вдосконалення відповідно до значущості різних характеристик техніко-тактичних дій, параметрів функціональної підготовленості для досягнення високих показників в конкретному виді спорту.

Моделі, що орієнтовані на вдосконалення певних сторін підготовленості дозволяють зіставляти індивідуальні дані конкретного спортсмена з характеристиками моделі, оцінити сильні і слабкі сторони його підготовленості і, виходячи з цього, планувати і корегувати тренувальний процес.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 11**

#### **1. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів.**

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає: створення цілісного уявлення про поєдинок; формування індивідуального стилю ведення боротьби; своєчасне втілення рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, ситуації змагання і ін.

Важливими компонентами цілісного уявлення про спортивний поєдинок є: усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної підготовленості, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки; розуміння взаємозв'язку між підготовчими діями і основними засобами ведення боротьби змагання; розуміння характеру ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність; розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, уміння проводити розминку і регулювати психічний стан; оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силам суперникам; розуміння психо-тактичної специфіки боротьби змагання; чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку; про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості припускає формування індивідуального стилю ведення поєдинків.

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинен включати і загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена та його недоліки.

#### **2. Контроль змагальної діяльності.**

Контроль змагальної діяльності базується на зіставленні спортивних результатів із запланованими або вже продемонстрованими раніше і спрямований на виявлення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена з метою їх подальшого вдосконалення.

В процесі контролю реєструється загальне число і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; визначається стабільність, варіативність спортивної техніки і тактики; вивчається реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, включаючи протікання психічних процесів.

У видах спорту з метрично вимірюваним спортивним результатом (легка атлетика, плавання, вело, ковзанярський, лижний спорт тощо) при оцінці змагальної діяльності реєструється час реакції на старті, час досягнення і тривалість утримання максимальної швидкості, рівень максимальної швидкості, швидкість на окремих ділянках дистанції, характер тактичної поведінки, ефективність фінішування, довжину і частоту кроків, гребків.

У видах спорту, в яких спортивний результат вимірюється в умовних одиницях (бали, очки), що присуджуються за виконання обумовленої програми

змагань (художня і спортивна гімнастика, акробатика, стрибки у воду, фігурне катання), контроль змагальної діяльності пов'язаний з оцінкою точності, виразності, артистичності рухів.

У видах спорту, в яких спортивний результат визначається за кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях за виконання дій у варіативних ситуаціях (футбол, хокей, баскетбол, гандбол, боротьба, бокс, фехтування тощо) враховується активність і результативність техніко-тактичних дій окремих гравців, ланок, команд в цілому. Активність оцінюється за загальною кількістю виконаних техніко-тактичних дій. Результативність визначається шляхом відсоткового відношення успішно і невдало виконаних дій.

## **Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”**

### **Комплексна контрольна робота № 12**

#### **1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.**

Завдання психічної підготовки – це виховання спортсменів і вдосконалення в процесі тренувань і змагальної діяльності їх психічних якостей.

Мета психічної підготовки – це розробка і реалізація своєрідного алгоритму управління функціонуванням організму для створення оптимальної готовності до ефективного засвоєння техніко-тактичних дій, максимальної реалізації підготовленості, рішучості, вольових якостей для здобуття перемоги в змаганнях.

В структурі психічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони: вольову і спеціальну психічну.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний – пошук правильних рішень; емоційний – впевненість в собі; виконавчий – регулювання виконання рішень за допомогою свідомості.

В структурі вольової підготовленості виділяють цілеспрямованість (чітке бачення мети); рішучість і сміливість (схильність до ризику в поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень); наполегливість і завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети і подоланні перешкод); витримка та самоконтроль (ясність розуму, здатність керувати власними думками і діями в умовах емоційного збудження); самостійність та ініціативність (власні починання, новаторство).

Вольові дії складаються з прийняття рішення і їх реалізації.

В структурі спеціальної психічної підготовленості спортсмена виділяють:

- стійкість до стресових ситуацій у тренувальній та змагальній діяльності;
- рівень досконалості кінестетичних і візуальних сприйнятів параметрів рухових дій та оточуючого середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організувати й опрацьовувати інформацію в умовах дефіциту часу;
- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, який підвищує ефективність техніко-тактичних дій;
- здатність до формування випереджуючих програм реакцій, необхідних для ефективної змагальної боротьби.

Рівень різних складників спеціальної психічної підготовленості визначається рівнем обсягу та зосередженості уваги. Умовно можна виділити чотири типи уваги (за обсягом і спрямованістю зосередженості).

#### **2. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.**

Виділення в структурі підготовки спортсменів вищого класу чотирилітніх циклів викликane необхідністю організації планомірної підготовки до Олімпійських ігор. В цьому випадку завдання і зміст кожного з річних етапів підготовки пов'язані з рішенням проміжних задач, що визначаються метою підготовки спортсменів до головних змагань чотириріччя.

Стратегія побудови чотирилітніх олімпійських циклів не може бути однотипною для всіх спортсменів, що спеціалізуються в конкретному виді спорту, його дисципліні або навіть в окремому виді змагань. Залежно від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, особливостей виду спорту, стану здоров'я спортсмена і ряду інших причин, реалізуються різні схеми побудови чотирирічних циклів.

Найбільш простим випадком, характерним для всіх видів спорту, є той, при якому молодий спортсмен знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей і до Олімпійських ігор готується вперше.

Основною особливістю побудови підготовки в олімпійському циклі є те, що кожен подальший рік підготовки відрізняється від попереднього не тільки вищим сумарним навантаженням, але і підвищенням її специфічності – збільшенням частки спеціальної підготовки в загальному об'ємі роботи, розширенням змагальної практики, зміною характеру засобів і методів підготовки.

Інша річ, коли чотирирічний олімпійський цикл припадає на завершальний період кар'єри спортсмена – на етапи збереження вищої спортивної майстерності і поступового зниження результатів. Можна навести як приклад підготовку американського плавця П. Моралеса, який зумів за рахунок різкого скорочення навантаження в проміжні роки олімпійського циклу зберегти функціональні резерви, повністю реалізувати їх в передолімпійському році і виграти Олімпійські ігри 1992 р. у 27-річному віці.

У спортивній і художній гімнастиці, фігурному катанні протягом чотириріччя можуть повністю мінятися програми, в одноборстві – вноситися кардинальні зміни в техніку і тактику. При цьому результати участі в найбільших змаганнях сезону не мають принципового значення. Третій і четвертий роки підготовки вимагають зміни стратегічних завдань у сторону забезпечення повноцінної спеціалізованої підготовки до головних змагань року.

Більшість спортсменів, які досягли видатних результатів після першого чотирирічного олімпійського циклу, протягом першого року чергового чотириріччя істотно знижують обсяг тренувальної роботи, підвищують увагу до якісних характеристик тренувального процесу. Наприклад, Яна Клочкова після успішного виступу на Іграх 2000 р. протягом першого року чергового олімпійського циклу (2001-2004 рр.) на 15 % знизилася сумарний обсяг роботи (у годинах), на 20 % – річний обсяг плавання, на 15 % – обсяг роботи на суші. Основна увага зверталася на вдосконалення відстаючих елементів техніки плавання, стартів і поворотів, підвищення швидкості подолання так званих перехідних ділянок – від старту і повороту до дистанційного плавання і від дистанційного плавання до повороту. Таким самим чином була побудована підготовка і протягом другого року чотирирічного циклу. Така стратегія побудови підготовки протягом другого олімпійського циклу дозволила Я. Клочковій успішно продовжити спортивну кар'єру, вдало виступити на чемпіонатах світу 2001 і 2003 рр. і створити необхідні передумови для підготовки до Ігор 2004 р. протягом завершального року чотириріччя.

На завершальному етапі спортивної кар'єри перший рік після Олімпійських ігор присвячується фізичному і психічному відновленню, лікуванню травм. Тренувальний процес при дуже незначному об'ємі роботи носить рекреаційно-оздоровчий характер. Протягом другого року відносно невеликий сумарний обсяг роботи (не більше 50 % від максимальних величин, досягнутих у попередні роки) спрямований на часткове відновлення втраченого рівня фізичної підготовленості, вдосконалення технічної майстерності, пошук резервів для подальшого вдосконалення, розробку перспективних моделей змагальної діяльності. Практика змагання обмежується контрольними стартами.

Третій рік характеризується великим сумарним обсягом тренувальної роботи з переважною увагою до вдосконалення базових компонентів фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Періодизація підготовки має нечіткий характер. Планується широка участь у змаганнях, проте повноцінна спеціальна підготовка до них не проводиться. І, нарешті, четвертий рік циклу передбачає великі за обсягом та інтенсивністю навантаження, орієнтовані на досягнення найвищих результатів в головних змаганнях.



## Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

### Комплексна контрольна робота № 13

#### 1. Основи методики психічної підготовки спортсмена.

Формування мотивації занять спортом. На етапі початкової підготовки тренувальний процес ще не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить у собі багато нового і цікавого, тому спортсмен прогресує від заняття до заняття, і це дозволяє підтримувати в юних спортсменів природну цікавість до занять. У подальшому зі збільшенням навантажень і певної стабілізації, а деколи й тривалого застою у результатах багато спортсменів неспроможні зберегти зацікавленість. З цієї причини деякі з них припиняють тренування або починають займатися іншими видами спорту, але і це, як правило, довго не триває.

Тренер повинен намагатися забезпечити таку організацію тренувального процесу, яка б постійно ставила перед спортсменом завдання щодо вдосконалення. Формування у спортсмена цілеспрямованої мотивації до спортивного вдосконалення, активного творчого відношення до тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності, збільшує здатність переносити високі навантаження і больові відчуття, ефективно мобілізувати ресурси організму.

Виховання вольових якостей. В процесі виховання вольових якостей у спортсменів вирішальними факторами є спрямованість до вищих досягнень, постійне підвищення вимог, орієнтація на долаття зростаючих труднощів.

Основою методики вольової підготовки є:

а) Регулярна і обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок. Ця вимога пов'язана з вихованням у спортсмена звичок до систематичності зусиль і наполегливості під час їх долаття, вміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети. Успіх цієї справи можливий лише тоді, коли спортсмен чітко усвідомлює завдання спортивної підготовки, розуміє, що досягнення спортивних результатів неможливе без подолання щораз більших труднощів, вірить у тренера і в обрану методику підготовки.

б) Систематичне введення додаткових труднощів – введення додаткових завдань, проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступенів ризику.

в) Використання змагань і змагального методу при організації тренувальних занять – змагання з установкою на кількість при виконанні завдання; змагання з установкою на якість виконання завдання; змагання в ускладнених або незвичних умовах.

г) Послідовне посилення самовиховання на основі самопізнання, усвідомлення змісту спортивної діяльності – дотримання режиму; впевненість в собі, самоспонування до виконання тренувальної програми і досягнення змагального результату; саморегуляція емоцій, психічного і фізичного стану методом аутогенного тренування та інших методів і прийомів; самоконтроль.

Спортивна етика як сукупність норм і правил поведінки спортсмена є одним із важливих розділів в процесі спортивного вдосконалення.

Ідеомоторне тренування. Спортсмени високої кваліфікації мають особливі здатності точної оцінки кінематичних і динамічних характеристик рухів, їх ритмічної

структури. Удосконаленню спеціалізованих сприйнятів допомагає застосування ідеомоторного тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом уявного відтворення зорових і м'язово-рухових образів краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Уявне відтворення рухів слід проводити у точній відповідності з характеристиками техніки дій; концентрувати увагу необхідно на виконанні конкретних елементів дій (основних положеннях і траєкторіях, темпі рухів).

Особливе значення має ідеомоторне тренування для регуляції міжм'язової координації, яка виявляється у формуванні режиму роботи м'язів, що забезпечують виконання основних рухів, так і м'язів-антагоністів. Часто прагнення показати найвищий результат приводить до надмірного напруження м'язів обличчя, шиї, м'язів-антагоністів, а це знижує швидкісно-силові прояви, витривалість, загалом спортивні результати. Тому необхідно сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих груп м'язів при певній розслабленості інших. Цьому допомагає ідеомоторне тренування, а саме навчання спортсмена довільному розслабленню м'язів, а в подальшому – вдосконалення його здатності до концентрації контрольованого напруження м'язів, які забезпечують найбільш ефективно виконання того чи іншого руху.

Удосконалення швидкості реагування. Реакції спортсмена на слухові, зорові, тактильні, пропріоцептивні і мішані подразники, можуть бути простими і складними. Складні поділяються на диз'юнктивні (з вза'ємовиключаючим вибором) і диференційовані. Наприклад, реакція боксера на дії його суперника, який примушує наступати або відступати, реакція футболіста – бити по воротах або дати пас партнеру – є диз'юнктивними (не можна одночасно відступати і наступати, бити по воротах і передавати м'яч.). Диференційовані реакції більш складні і потребують напруження уваги для швидкого вибору найбільш адекватної дії, а інколи припинення дії, що вже почалась, або переключення на іншу. Наприклад фехтувальник, який розпочав атаку, повинен вміти перехопити контратаку задля продовження своєї; баскетболіст, який розпочав дію для кидка в кільце, але побачив неефективність дії, мусить змінити намір і передати м'яч партнеру, який знаходиться в кращому положенні.

Латентний час простої реакції (ЛЧРР) знаходиться в межах 100-200 мс, що перевищує час дії деяких сигнальних подразників у спорті. Наприклад, політ м'яча під час пенальті, дії боксерів, фехтувальників, волейболістів та інших спортсменів тривають менше 100 мс. Тривалість зорових фіксацій (при ознайомленні з ситуацією в інформативному пошуку) залежить від того, наскільки складним виявиться перцептивне завдання, її межі – 150-600 мс.

Таким чином, в умовах деяких видів спорту (іграх, одноборствах.) людина не здатна правильно відреагувати на виникаючі сигнали. Результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях поєдинків та ігор) пояснюються виконанням дій за типом реакцій передбачення (антиципації). Тобто спортсмен реагує не на появу того чи іншого подразника, а передбачає (в часі або просторі) початок або появу сигналу для своїх дій, тобто час та місце дії суперника або партнера (рух зброї у фехтуванні, появу м'яча в іграх). Реакція передбачення є однією з форм ймовірності прогнозування, найбільш важливою якістю, яка забезпечує результативність діяльності в складних швидкісних взаємодіях спортсменів.

Розрізняють два види передбачення: перцептивне, яке означає оцінку руху об'єкту з метою його перехоплення в обумовленому місці, і рецепторне, яке полягає в екстраполяції моменту появи об'єкта на підставі оцінки певних періодів часу.

В процесі змагальної діяльності спортсмен реагує, передбачаючи просторові і часові характеристики об'єктів, що рухаються (м'яч, партнер, суперник), і знаходяться в зоні його сприйняття (зір, слух), а також якщо він екстраполює часові і просторові характеристики своїх дій з ритмом і темпом вивчених раніше рухів, без зорового контролю або контролю іншими рецепторами.

Орієнтація в часі і просторі здійснюється за допомогою комплексної діяльності аналізаторів, яка дає цілісне уявлення про положення тіла, його переміщення і дозволяє адекватно і ефективно реагувати на подразники, а також взаємодіяти з предметами, знаряддями, партнерами, суперниками.

Прихований (латентний) період реакції складається з активного сприймання інформації, її обробки і прийняття рішення про відповідний рух. Окрема рухова дія спортсмена схематично може бути подана як реакція, що складається з латентного періоду і моторного компонента.

Перцептивні та рухові процеси є відносно незалежними. Це означає, що між швидкістю протікання нервових процесів, які лежать в основі розпізнавання сигналу, передачі нервових імпульсів до виконавчої системи і швидкістю протікання нервових процесів, які лежать в основі рухового акту, немає обов'язкового позитивного переносу. Таким чином, методика вдосконалення рухових реакцій повинна включати спочатку окреме вдосконалення рухової структури моторного компонента (техніки руху) і часу латентного періоду, а далі – покращення координаційної взаємодії латентного періоду і моторного компонента.

Велике значення у формуванні швидкості реагування має сенсомоторний метод, основою якого є здатність людини розрізняти часові мікроінтервали. Удосконалення швидкості реагування у відповідності з цим методом проходить в три етапи.

На першому етапі спортсмен намагається відреагувати на сигнал подразника якомога швидше, після чого йому повідомляють час реакції. Порівняння часу зі своїми відчуттями дозволяє усвідомити швидкість реагування. На другому етапі спортсмен намагається сам визначити час своєї реакції, після чого йому повідомляють її дійсний час. Порівняння власної оцінки, внутрішнього чуття часу з об'єктивними показниками дозволяє ще точніше підходити до оцінки часу реагування. На третьому етапі спортсмену задають певний час реакції, який той намагається реалізувати. Порівняння реального часу реагування з заданим і зі своїми відчуттями дає змогу ще більше вдосконалити здатність до швидкісного реагування.

Основи методики удосконалення швидкості реагувань:

- засвоєння кожного виду реакцій (простих, диз'юнктивних, диференційованих) має відбуватися по черзі, а кожен вид реагування спочатку вдосконалюється самостійно, без об'єднання з іншими;

- удосконалення антиципацій (просторових і часових передбачень) повинно відбуватися одночасно з вдосконаленням техніко-тактичної майстерності;

- педагогічні завдання удосконалення мають ускладнюватися шляхом нарощування і чергування якісних і кількісних вимог до вправ;

- при удосконаленні здібностей до реагування послідовно скорочується тривалість моторного компоненту прийому; зменшується тривалість латентного періоду дій; вдосконалюється вміння передбачити часові і просторові взаємодії.

Удосконалення спеціалізованих вмінь – відчуття води, снігу, доріжки, снаряду, дистанції, часу, моменту, ритму, темпу, суперника, партнера тощо.

Розвиток спеціалізованих вмінь (відчуттів) вимагає розвитку таких здатностей:

- передбачати і диференціювати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій;
- обирати момент початку дії з метою успішної протидії супернику або взаємодії з партнером по команді;
- адекватно визначати напрям, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм своїх дій, суперника і партнерів.

У кожного спортсмена є свої сильні й слабкі сторони, причому сильні можуть компенсувати наявність слабких.

Найтипівіші варіанти такої компенсації:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю й розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту;
- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і мислення, точністю м'язово-рухових диференціацій;
- недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, відчуттям часу;
- недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здатністю до прогнозування, відчуттям дистанції, часу, розподілом уваги та її стійкістю, тактичним мисленням;
- недостатня точність рухових диференцій компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу та ін.

Регулювання психічної напруженості і вдосконалення толерантності до емоційного стресу – здатність спортсменів до максимальної активізації функціональних систем, максимального використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до періодів граничної мобілізації і навпаки.

З цією метою у тренувальному процесі використовують впливи стресового характеру, які відповідають складним і несподіваним змагальним ситуаціям для вибіркового впливу на посилення мотиваційної альтернативи змагальної діяльності.

У якості стрес-факторів використовують:

збиваючі фактори: раптові світлові і звукові ефекти, музичний супровід, який не співпадає з встановленим ритмом, абстраговані від характеру дій бесіди, запитання.

ускладнення діяльності провідних аналізаторів – виконання прийомів і дій з обмеженням зорової та кінестетичної інформації про параметри рухів (використання рукавичок, окулярів з обмеженням центрального або периферичного зору, дії на незвичному покритті або під різним кутом нахилу).

дефіцит простору і часу – виконання завдань на зменшених спортивних майданчиках; обмеження поля бою, килима і рингу; скорочення часу на виконання дій.

обмеження або переключення інформації – зустрічі з незнайомими суперниками, їх часті зміни, неадекватність дій партнерів.

## 2. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

У системі підготовки спортсмена слід виділяють структурні елементи:

- багаторічну підготовку спортсмена як сукупність самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;
- річну підготовку;
- середні цикли (мезоцикли);
- малі цикли (мікроцикли);
- тренувальні заняття.

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних чинників:

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

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

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

Раціональне планування багаторічної підготовки пов'язане з точним встановленням оптимальних вікових меж, в яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони: перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів.

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

Орієнтація на оптимальні для досягнення найвищих результатів вікові межі часто не може бути застосована до окремих видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями. Віковий розвиток таких спортсменів, адаптаційні

процеси, що розвиваються в їх організмі під впливом спеціального тренування, вимагають індивідуального планування багаторічної підготовки, значного скорочення шляху підготовки до досягнення найвищих результатів. Рухова обдарованість, виняткова лабільність основних функціональних систем, індивідуальні темпи розвитку дозволяють цим спортсменам швидко просуватися до вершин спортивної майстерності і досягати видатних результатів на 1-3 роки раніше оптимальних вікових меж.

Специфічність адаптаційних реакцій в різних видах спорту виявляється і в тривалості збереження показників довготривалої адаптації, що забезпечують виступ на рівні вищих досягнень. Тривалість збереження адаптації визначається структурою змагальної діяльності і чинниками, що визначають її ефективність. Менша тривалість виступів на вищому рівні спостерігається в тих видах спорту, в яких результативність обумовлена обмеженою кількістю чинників і постійним навантаженням в тренуванні і змаганнях одних і тих же функціональних систем, монотонністю і одноманітністю тренувальної роботи (наприклад, плавання, ковзанярський спорт), високими навантаженнями на опорно-руховий апарат і пов'язаними з ними травмами (наприклад, спортивна гімнастика, єдиноборство). У цих видах часто не вдається зберегти рівень адаптації, що забезпечує досягнення максимальних результатів більше 1-3 років, а тривалість виступів на вищому рівні протягом 5-8 років розглядається як успішна.

Одночасно у видах спорту, чинників, що відрізняються різноманітністю, високою емоційністю і різноманітністю засобів і методів, вдається впродовж багатьох років зберігати рівень адаптації, що забезпечує вищі спортивні досягнення. Можна назвати десятки футболістів, гандболістів, ватерполістів, хокеїстів, баскетболістів, тривалість виступів яких на вищому рівні складала 10-15 років.

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

## Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

### Комплексна контрольна робота № 14

#### 1. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить від факторів, що впливають на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивації.

Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

- 1) недостатнє збудження;
- 2) оптимальне збудження;
- 3) надмірне збудження;
- 4) гальмування внаслідок надмірного збудження.

Стан недостатнього збудження проявляється в млявості, недостатній зосередженості, неможливості сконцентрувати увагу на майбутньому двобої. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужий, доброзичливий до навколишніх, навіть до суперників. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю й неадекватністю.

Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою цілей досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані й досвідчені спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх домагань, що також може привести до недостатнього психічного порушення. При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс, який згодом дуже важко перебороти.

Стан оптимального збудження. У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, отримувати задоволення від своїх рухів і дій, впевненість у своїй підготовленості домогтися планованого результату.

Стан надмірного збудження. Спортсмен надто збуджений, надмірно активний, дратівливий, не контролює себе, запальний, нетерпимий до навколишнього середовища, можливі невротичні реакції.

Головне в цих випадках не допустити спроб виправдати свій стан і вчинки несприятливо сформованими умовами, інакше в майбутньому спортсмен постійно буде шукати причини для виправдання слабкого результату.

Стан гальмування внаслідок надмірного збудження. Його механізм є протилежним до формування стану недостатнього збудження. Однак зовні стан гальмування проявляється в тих самих реакціях, за винятком доброзичливості до довкілля. Пасивність, що проявляється зовні, є результатом травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися. Настає апатія, психічна та фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, страху не показати запланований результат, але не може позбутися них.

Якщо у стані недостатнього збудження спортсменові необхідні використовувати активно збудливі засоби (швидкісні та силові вправи в розминці, масаж, холодний душ), то у стані гальмування потрібні неінтенсивна розминка (краще на самоті), теплий душ, психорегулюючі впливи.

Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги (у тім або іншому ступені) проявляються в того самого спортсмена протягом тривалого турніру або декількох різних змагань.

Серед можливих способів управління стартовим станом наступні.

Спортсмен налаштовує себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе й навколишніх, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу бути й буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть налаштовувати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені та переконані у правильності своєї підготовки до даних змагань.

Однак у цій системі присутня небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи налаштованим тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого перебігу подій варто бути готовим, використовуючи кожен шанс для досягнення кращого результату.

Іншим варіантом управління стартовим станом є внутрішнє заниження значення даних змагань, рівня домагань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливають негативно на його психіку. Одночасно він трохи применшує свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таке «підстрахування», він знижує свою психічну напруженість.

Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надає йому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, він виправдовується: «Я ж говорив, що недостатньо готовий».

Іноді таке налаштування призводить до надмірного заспокоєння та зниження результативності, незважаючи на високі потенційні можливості.

Кращим способом налаштування є абстрагування від змагальної ситуації і суперників. Спортсмен налаштовується на повне використання потенційних можливостей: «Показати всі, на що я здатний! Повною мірою виявити свою підготовленість!». Однак при надмірному й тривалому налаштуванні за допомогою такого способу можливі нервові розлади.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних рухових діях, думках, відчуттях і відволіканні від сторонніх факторів.

Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними за величиною навантаженнями, варто уникати застосування контрольних тестів. У тренуванні спортсменів із зниженим емоційним збудженням, навпаки, варто використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості.

Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується використовувати розминку невисокої інтенсивності, і навпаки.

## **2. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.**

Незалежно від варіантів побудови тренувального процесу протягом року (одноциклового, дво- або трициклового, зведеного або потроєного циклу) у структурі макроциклу містяться структурні елементи – періоди, етапи, середні цикли (мезоцикли). Одні й ті ж елементи макроструктури можуть мати різні завдання, загальну структуру і зміст, зумовлені специфікою виду спорту, особливостями етапу



багаторічної підготовки, кваліфікацією та індивідуальними особливостями спортсменів, календарем змагань і завданнями.

Виділяють три періоди підготовки спортсменів: підготовчий (загально- та спеціально підготовчий, змагальний та перехідний).

#### Підготовчий період

У більшості видів спорту підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу. У ньому закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, фізичні якості, здійснюється тактична і психічна підготовка.

У цей період використовуються вправи, які за характером і структурою можуть значно відрізнятися від змагальних, оскільки головним завданням підготовки на цьому етапі є не розвиток власне комплексних якостей, що визначають рівень спортивного результату, а підвищення можливостей окремих факторів, які є їх основою. Це передбачає широке використання різноманітних спеціально-підготовчих вправ, в значній мірі наближених до загальнопідготовчих.

Надалі склад засобів і методів змінюється: збільшується частка змагальних і спеціально підготовчих вправ, наближених до змагальних за формою, структурою і характером впливу на організм.

Підготовчий період поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Співвідношення тривалості цих етапів залежить від типу макроциклу і кваліфікації спортсмена. Наприклад, при двоциклову плануванні перший макроцикл характеризується тривалим загально-підготовчим етапом і відносно короткочасним спеціально-підготовчим; у другому макроциклі – навпаки.

При підготовці спортсменів високої кваліфікації зазвичай планується короткий загально-підготовчий етап і тривалий спеціально- підготовчий; у спортсменів невисокої кваліфікації – навпаки.

**Загально-підготовчий етап.** Завдання: підвищення рівня загальної та допоміжної фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем, удосконалення фізичних якостей. На цьому етапі закладається основа для подальшої роботи над безпосереднім підвищенням спортивного результату. Спеціальна частина підготовки полягає в удосконаленні окремих якостей, які впливають на рівень спортивного результату: розвиток швидкісно-силових параметрів рухів, удосконалення техніки рухів, продуктивності дихання, економічності роботи, підвищення здатності переносити великі навантаження.

Частка змагальних вправ у загальному обсягу роботи низька. Більше того, зайве використання в цей час змагальних вправ на шкоду допоміжним та спеціально-підготовчим може негативно позначатися на спортивних результатах.

**Спеціально-підготовчий етап.** Тренування на даному етапі передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, що забезпечує високий рівень готовності до ефективної змагальної діяльності. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих та змагальних вправ. Зміст тренувань передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісно-силових можливостей, спеціальної витривалості) на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду.

Значне увага приділяється вузькоспеціалізованим засобам, що дозволяють водночас удосконалювати змагальну техніку, фізичні якості і тактичні навички.

На початку етапу спеціально-підготовчі вправи далекі від змагальних і сприяють вибіркового впливу на різні сторони спеціальної підготовленості. Надалі підготовка спортсмена набуває інтегрального (об'єднуючого) характеру.

#### Змагальний період

Основними завданнями змагального періоду є збереження та подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості і більш повне використання його в головних змаганнях. Цього досягають за допомогою змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.

У процесі підготовки враховують всі особливості головних змагань, починаючи від завдань, що стоять перед спортсменом в тому чи іншому змаганні, і закінчуючи складом передбачуваних учасників. Всі інші змагання мають тренувальний характер, спеціальна підготовка до них, як правило, не проводиться. Вони самі є важливими чинниками підготовки до головних змагань. Частина з них передбачена існуючим календарем, а частина організовується у вигляді контрольних стартів.

Величина змагальних навантажень визначається характером змагань, наявністю сильних суперників, емоційної налаштованістю спортсмена.

За 2-3 тижні перед відповідальними стартами потрібно значно знизити загальний обсяг тренувальної роботи. В умовах тривалих змагань необхідно застосовувати вправи, спрямовані на підтримку і зміцнення наявного рівня підготовленості. Тому в тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, які іноді значно відрізняються від змагальних.

Географічне положення місця та час проведення змагань можуть вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Залежно від цього, плануючи підготовку до відповідальних виступів, потрібно завчасно змінювати криву коливань працездатності так, щоб її підйом припадав на час змагань. Якщо точний час змагань заздалегідь невідомо чи спортсмену доводиться брати участь у кількох стартах протягом 3-5 год, потрібно планувати основні тренувальні заняття і контрольні змагання в різний час, а також несподівано змінювати час контрольних змагань і тренувальних занять.

Перебудова ритмічних коливань працездатності у відповідності з термінами змагань обумовлює також спеціальне планування передуючих їм декількох (зазвичай 3-5) мікроциклів. Сутність такого планування полягає в розподілі по днях режиму роботи і відпочинку, аналогічного передбачуваному в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях збігалася з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність в ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

Етап безпосередньої підготовки до змагань складається з двох мезоциклів. Один з них, з високим сумарним навантаженням, спрямований на розвиток якостей і здібностей, що обумовлюють рівень спортивних досягнень, інший – на повноцінне відновлення, забезпечення оптимальних умов для протікання в організмі спортсмена адаптаційних процесів, підведення спортсмена до участі в конкретних змаганнях з

урахуванням специфіки дистанцій, складу учасників, організаційних, кліматичних та інших факторів.

Тренування в першій частині базового мезоциклу має загальний і допоміжний характер і дублює підготовку на першому етапі підготовчого періоду. Основною відмінністю є те, що денний обсяг роботи перевищує величини, що використовувалися раніше. Щоденне тренування зазвичай займає до 5-6 год при двох-чотирьох заняттях протягом дня. Перша половина мезоциклу закінчується контрольними змаганнями в додаткових номерах програми. Друга частина мезоциклу має спеціалізований характер. Обсяг роботи різко скорочується (до 3-4 год щодня), а її інтенсивність зростає. Великі навантаження всього мезоциклу обумовлені прагненням довести організм тренуваного спортсмена до стресового стану, здатного викликати додатковий адаптаційний стрибок. Фактором, що сприяє більш успішному вирішенню цього завдання, є проведення тренування в умовах середньогір'я.

Після базового планується передзмагальний мезоцикл, основними завданнями якого є відновлення після навантажень попереднього мезоциклу, психологічна підготовка до конкретних змагань, вироблення спеціального ритму працездатності з урахуванням передбачуваного часу стартів. Обсяг роботи різко скорочується (до 2-3 год на день при одному-двох заняттях), підготовка набуває суто індивідуального характеру. Широко використовуються засоби відновлення, особлива увага приділяється усуненню дрібних недоліків у технічній, тактичній і психічній підготовленості. Спроби внесення серйозних змін в рівень підготовленості до успіху не призводять.

#### Перехідний період

Основними завданнями перехідного періоду є повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень минулого року або макроциклу, підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу. Особлива увага повинна бути звернена на повноцінне фізичне і психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, підбір засобів і методів, динаміку навантажень. Тривалість перехідного періоду коливається від 3-4 до 6-8 тижнів і залежить від специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки, системи планування тренування протягом року, тривалості змагального періоду, складності та відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Існують різні підходи до планування перехідного періоду. Перший підхід передбачає поєднання активного і пасивного відпочинку. Таке планування застосовують, коли після основних змагань спортсмени на 1,5-2 місяці припиняють тренування і відпочивають. Другий, навпаки, припускає після декількох днів активного або пасивного відпочинку досить напружене тренування, побудоване за принципом планування втягуючого мезоциклу першого етапу підготовчого періоду. Третій підхід є проміжним між першими двома, і пов'язаний із застосуванням засобів активного відпочинку, а також неспецифічних навантажень, що дозволяють забезпечити підтримання основних компонентів тренуваності.

## Еталонні відповіді на питання комплексної контрольної роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

### Комплексна контрольна робота № 15

#### 1. Структура і зміст тренувальних занять.

В окремому занятті, що є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можуть застосовуватися засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відновних процесів. Структура визначається метою й завданнями заняття, коливаннями функціональної активності організму в процесі м'язової діяльності, величиною навантаження, особливостями підбору та сполучення тренувальних вправ, режимом роботи та відпочинку.

Існуюча структура заняття, що складається з підготовчої, основної й заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. При правильному налаштуванні на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, який характеризується підвищенням активності основних функціональних систем організму.

Розминку поділяють на загальну і спеціальну. Загальна (загально-підготовчі вправи) сприяє активізації найважливіших функціональних систем центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної системи і готує організм до основної роботи. Спеціальна (спеціально-підготовчі вправи) спрямована на формування оптимального стану функціональних систем організму, які визначають ефективність його діяльності в основній частині.

В основній частині заняття й вирішуються головні завдання, наприклад, удосконалення фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості.

У заключній частині заняття здійснюється приведення організму спортсмена в стан, близький до передробочого, створюються умови, які сприяють інтенсивному протіканню відновних процесів, напруженість роботи поступово знижується.

#### 2. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.

Стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації практики спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.

Задатки – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

Здібності – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності є не вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

Придатність – це сукупність властивостей людини, які характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад, у конкретному виді спорту.

Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

Схильність – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка стимулює бажання до даної діяльності. Щоправда, буває і навпаки, коли дитина не придатна займатись певним видом спорту, однак все ж бажає цього (в таких випадках тренер повинен пам'ятати, що не дитина для спорту, а спорт для дитини). Схильність розвивається під впливом умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму та ін.).

Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим.

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні здобувати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється нечасто навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов.

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник – нападаючий), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

## 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.

### Допоміжна:

1. Вайцеховская Е. Дисквалификация / Вайцеховская Е., Савченко М. // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С. 50-55.
2. Вайцеховская Е. Допінг / Вайцеховская Е. // Спорт-экспресс. – 1996. – № 1. – С. 52-59.
3. Вайцеховский С. М. Тренировка в среднегорье - мощный резерв повышения спортивных результатов / Вайцеховский С. М. // Научно-спортивный вестник. – № 27. – 1986. – С. 19-21.
4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / Волков В. М. – М.: ФиС, 1977. – 144 с.
5. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – С.: Смядынь, 1994. – С.94-104.
6. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
7. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
8. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
9. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
10. Сыч В. Л. Современная система спортивной подготовки / В. Л. Сыч, А. С.Хоменков, Б. Н.Шустина. – М.: 1994, – 446 с.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
12. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.) / Харре Д. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
13. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
14. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

Оцінка у національній шкалі	Рейтинговий показник	Оцінка ECTS	Знання (теоретичні знання)
«5» відмінно	90-100	A (відмінно)	Студент має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може вільно сформулювати їх, використовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь студента відрізняється точністю, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.
«4» добре	82-89	B (дуже добре)	Студент знає і може самостійно сформулювати основні теоретичні положення, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Студент може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння має часткове узагальнення.
	75-81	C (добре)	Студент знає і може самостійно сформулювати основні теоретичні положення, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Студент може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.
«3» задовільно	68-74	D (задовільно)	Студент відтворює основні поняття і визначення курсу, але досить поверхнево, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теорії; допускає помилки, які повною мірою самостійно виправити не може.
	61-67	E (достатньо)	Студент з корекцією викладача відтворює основні поняття і визначення курсу, але поверхово, не виділяючи взаємозв'язок між ними, може сформулювати з допомогою викладача основні положення теорії; допускає помилки, які самостійно виправити не може.
«2» незадовільно	35-60	Fx (незадовільно) з можливістю повторного складання	Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна. У відповіді цілком відсутня самостійність. Студент знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями курсу, з допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення теорії.
	1-34	F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням	Відповідь студента при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна. У відповіді цілком відсутня самостійність. Студент знайомий лише з деякими поняттями та визначеннями курсу, не може сформулювати основні положення теорії.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 1**

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Класифікація допінгів у спорті.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 2**

1. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей.
2. Негативний вплив на організм спортсмена заборонених стимулюючих речовин.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 3**

1. Методика розвитку спритності.
2. Методика підготовки спортсменів в гірських умовах.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---



---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 4**

1. Методика розвитку здатності до рівноваги.
2. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант №5**

1. Спортивна техніка як система рухів.
2. Психологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 6**

1. Характеристики техніки спортивних вправ.
2. Педагогічні засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 7**

1. Загальна характеристика стадій навчання техніці спортивних вправ.
2. Спортивна орієнтація: мета, завдання, зміст.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 8**

1. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
2. Поєднання мікроциклів в мезоциклі.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 9**

1. Методика навчання основам тактичних дій в умовах змагальної діяльності.
2. Моделі підготовленості спортсменів.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 10**

1. Удосконалення тактичного мислення спортсменів.
2. Загальні положення моделювання у спорті.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів ”

**Варіант № 11**

1. Практична реалізація тактичної підготовленості спортсменів.
2. Контроль змагальної діяльності.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 12**

1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсмена.
2. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант №13**

1. Основи методики психічної підготовки спортсмена.
2. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 14**

1. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
2. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---

---

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
*Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту*

Комплексна контрольна роботи з дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”

**Варіант № 15**

1. Структура і зміст тренувальних занять.
2. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість.

Завідувач кафедри

Бріскін Ю.А.

---