

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної
освіти**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

ТОДОРОВА В.Г.

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з навчальної дисципліни

«Основи теорії і методики спортивного тренування»

для здобувачів вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем

за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

Одеса – 2025

Рекомендовано до друку рішенням кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(протокол № 4 від 14 жовтня 2025 р.)

Рецензенти:

1. БОГУСЛАВСЬКА Вікторія – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
2. ТИЩЕНКО Валерія – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, академік Академії наук вищої освіти України, Заслужений тренер України

Тодорова В. Г. д-р наук з фіз. вих. та спорту, професор, професор кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт. Одеса : Університет Ушинського, 2025. 99 с.

Конспект лекцій підготовлено у відповідності до робочої програми з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Конспект лекцій з дисципліни «Основи теорії і методики спортивного тренування» спрямований на формування у студентів фундаментальних знань та навичок для підготовки спортсменів різного рівня, від юних до кваліфікованих. Він висвітлює ключові принципи, засоби, методи та етапи побудови тренувального процесу, охоплюючи аспекти фізичного вдосконалення, технічної майстерності та досягнення високих спортивних результатів.

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», протокол № 4 від 14 жовтня 2025 р.

З М І С Т

ЛЕКЦІЯ № 1 «Введення в теорію і методику спортивного тренування»	4
ЛЕКЦІЯ № 2 «Спортивний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки спортсменів»	15
ЛЕКЦІЯ № 3 «Змагання як основа специфіки спорту»	30
ЛЕКЦІЯ № 4 «Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів»	43
ЛЕКЦІЯ № 5 «Структура процесу спортивного тренування»	66
ЛЕКЦІЯ № 6 «Структура багаторічного процесу спортивного тренування»	77
ЛЕКЦІЯ № 7 «Контроль та управління процесу спортивного тренування»	88

ЛЕКЦІЯ № 1

Тема лекції: ВВЕДЕННЯ В ТЕОРІЮ І МЕТОДИКУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ПЛАН:

1. Основні поняття теорії і методики спортивного тренування.
2. Система підготовки спортсмена та напрями її вдосконалення.
3. Дидактичні та специфічні принципи спортивної підготовки.
4. Система спортивних змагань.
5. Структура змагальної діяльності.
6. Види підготовленості спортсмена
7. Засоби спортивного тренування

Література:

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підруч. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : КНТ, 2016. 615 с.

1. Основні поняття теорії і методики спортивного тренування

Основні поняття теорії та методики спортивного тренування охоплюють спортивне тренування як педагогічний процес, спрямований на вдосконалення спортсмена, та його основні компоненти: цілі, завдання, засоби, методи, принципи та систему контролю. До ключових елементів також належать поняття, що характеризують рівень

підготовленості спортсмена, такі як фізична підготовленість (сила, витривалість тощо) та функціональна підготовленість.

Основні поняття

- **Спортивне тренування:** Це детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.
- **Цілі спортивного тренування:** Досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів у певному виді спорту та досягнення високих спортивних результатів.
- **Завдання спортивного тренування:** Комплекс завдань, які вирішуються в процесі тренувань, включаючи вдосконалення фізичних якостей, технічної майстерності та психологічної підготовленості. Вони можуть бути загальними та спеціальними.
- **Фізична підготовленість:** Рівень розвитку фізичних якостей спортсмена, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність.
- **Функціональна підготовленість:** Здатність організму підтримувати високу працездатність під час тренувань та змагань.
- **Контроль:** Контроль за станом спортсмена та ефективністю тренувального процесу, який включає педагогічний та лікарський контроль, а також самоконтроль.

Методи спортивного тренування

- Практичні методи: Повторні вправи, ігрові методи, змагальні методи.
- Словесні методи: Розповідь, пояснення, бесіда.
- Наочні методи: Демонстрація (показ), відеозаписи, аналіз.
- Методи силової підготовки: Ізометричний, концентричний, ексцентричний, пліометричний та ізокінетичний методи.

Принципи спортивного тренування

- Принцип прогресивного навантаження: Поступове збільшення навантаження в процесі тренувань для стимуляції адаптації організму.

- Принцип індивідуалізації: Врахування індивідуальних особливостей спортсмена при плануванні тренувань.
- Принцип регулярності: Проведення тренувань на постійній основі для підтримання досягнутого рівня підготовленості.
- Принцип системності: Комплексний підхід до тренувального процесу, що включає всі його компоненти.
- Принцип свідомості: Усвідомлене ставлення спортсмена до тренувального процесу.

2. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів

Основні напрямки вдосконалення сучасної системи підготовки спортсменів (В. М. Платонов, 2004).

Перший напрямок. Різкий приріст об'ємів тренувальної та змагальної діяльності. У найближчі роки передбачається збільшення обсягів роботи та підготовки висококваліфікованих спортсменів (з 1100-1400 годин при 300-320 тренувальних днів до 1500-1700 годин при 340-360 днів занять та змагань). У той же час, значне збільшення обсягів тренувальних та змагальних навантажень не завжди призводить до позитивних результатів.

Другий напрямок. Раціональне планування 4-х річних олімпійських циклів підготовки, в тому числі і в річних циклах. Важливим аспектом даного напрямку є раціональна кількість змагань, в яких беруть участь спортсмени протягом річних та 4-х річних тренувальних циклів.

Третій напрямок. Розробка методики тренування, яка дозволяла б продовження періоду успішних виступів на заключних етапах підготовки. Є багато прикладів, коли спортсмени у віці 30-35 і навіть 38-40 років показують високі результати (в залежності від виду спорту).

Четвертий напрямок. Оптимальне збільшення співвідношення спеціальної підготовки до загального обсягу тренувальної роботи. У підготовці

спортсменів високої кваліфікації суттєву роль відіграють засоби спеціальної підготовки.

П'ятий напрямок. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і здібності кожного спортсмена під час вибору спортивної спеціалізації. Це потребує підвищеної уваги до відбору і орієнтації спортсмена на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Шостий напрямок. Збалансована система відновлення спортивної працездатності, тобто поєднання педагогічних засобів відновлення з медико-біологічними та психологічними.

Сьомий напрямок. Підготовка спортсменів з урахуванням географічних та кліматичних умов до місць, в яких планується проведення змагань.

Восьмий напрямок. Розширення нетрадиційних засобів підготовки:

- використання приладів, знаряддя та методичних прийомів, які дозволяють більш повно розкрити функціональні резерви організму спортсменів (шина, парашут);
- використання різних тренажерів для розвитку фізичних якостей; проведення тренувань в умовах середніх та високих гір.

Дев'ятий напрямок. Орієнтація всієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Це передбачає не лише вдосконалення всіх її значущих компонентів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але й створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Десятий напрямок. Вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсменів.

Одинадцятий напрямок. Розширення, конкретизація знань з різних розділів спортивної підготовки (розвиток фізичних якостей, планування навантажень в різних структурах, удосконалення елементів спортивної техніки тощо).

Дванадцятий напрямок. Корекція системи підготовки з урахуванням загальних тенденцій розвитку олімпійських видів спорту, зміни правил змагань, використання нового інвентарю, розширення календаря змагань тощо.

3. Дидактичні та специфічні принципи спортивної підготовки

Дидактичні принципи спортивної підготовки включають загальнопедагогічні принципи навчання, тоді як специфічні принципи адаптовані до фізичної активності та спортивної спеціалізації. До **дидактичних** належать принципи спрямованості на досягнення, поступового збільшення навантажень, безперервності та єдності загальної та спеціальної підготовки, тоді як до **специфічних** – принципи спортивної спеціалізації, адекватності м'язової діяльності, циклічності, хвилеподібності навантажень та новизни.

Дидактичні принципи (загальні для навчання)

- Спрямованість на досягнення: тренувальний процес спрямований на досягнення максимальних результатів.
- Єдність загальної та спеціальної підготовки: розвиток як загальних, так і специфічних фізичних якостей.
- Безперервність тренувального процесу: забезпечення постійного та регулярного тренування.
- Поступовість збільшення навантаження: поступове зростання інтенсивності та обсягу тренувань.

Специфічні принципи (для спортивної підготовки)

- Спортивна спеціалізація: поглиблена підготовка в обраному виді спорту.
- Адекватність м'язової діяльності: тренування повинні відповідати специфічним вимогам конкретного виду спорту.
- Циклічність: тренування організовані в циклічні періоди (наприклад, мікроцикли, макроцикли).

- Хвилеподібність динаміки навантажень: чергування періодів інтенсивної роботи та відновлення.
- Різнобічність та новизна: використання різноманітних вправ для запобігання монотонності та підвищення мотивації.
- Над відновлення: забезпечення достатнього періоду відпочинку та відновлення після навантажень.

4. Система спортивних змагань

Система спортивних змагань — це набір правил та процедур, які визначають порядок проведення турніру. Основні типи систем включають олімпійську (за вибуванням), де переможені вибувають, колову (кругову), де кожен учасник грає з кожним, та систему з демонстрацією техніки, де результат визначається балами.

Основні системи проведення змагань

Олімпійська система (за вибуванням):

Учасники змагаються парами, переможці проходять до наступного раунду, а ті, хто програв, вибувають.

Ця система продовжується до визначення одного переможця.

Переваги: простота, чіткість та емоційний азарт.

Недолік: учасник вибуває після першої поразки, що може бути нерівноцінним для слабших спортсменів.

Колова система (кругова):

Кожен учасник або команда грає з кожним іншим учасником/командою в групі.

Переможець визначається за загальною кількістю набраних очок.

Ця система дозволяє точніше визначити сильнішого спортсмена, оскільки дає можливість вийти з мінімальної поразки.

Система з демонстрацією техніки:

Використовується в видах спорту, де оцінюється техніка виконання, а не тільки результат матчу (наприклад, у фігурному катанні, спортивній гімнастиці).

Учасники виконують свою програму, а судді виставляють бали.

Переможець визначається за найбільшою сумою балів.

Метод вибування з штрафними очками:

Учасник вибуває після отримання певної кількості штрафних очок (наприклад, 6).

Додаткові види та системи

Скорочені змагання (бліц-турніри): Змагання проводяться протягом одного дня з обмеженим часом для гри.

Відбірні змагання: Проводяться для відбору найсильніших команд для участі у більш значних турнірах.

Матчеві зустрічі: Традиційні змагання між двома командами або більше, які можуть мати міжнародний характер.

Товариські зустрічі: Проводяться за домовленістю для перевірки готовності гравців до майбутніх змагань.

5. Структура змагальної діяльності

Структура змагальної діяльності включає: підготовчий період (тренування та підготовка до змагань), змагальний період (безпосередньо участь у змаганнях) та перехідний період (відновлення після змагань). Важливим фактором є також організаційна структура, яка охоплює підготовку документації, суддів, місць проведення змагань та інвентарю.

Етапи змагальної діяльності

Підготовчий період:

Спортивне тренування є основною ланкою цього етапу, яка охоплює широкий спектр завдань і включає науково-обґрунтований підбір засобів та методів підготовки.

Додатково сюди входять позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність.

Змагальний період:

Безпосередньо змагання, де спортсмен демонструє свої результати, здобути в процесі тренувань.

Перехідний період:

Період відновлення та відпочинку після навантажень, пов'язаних зі змаганнями.

Організація змагань

Планування: підготовка необхідної документації, визначення регламенту змагань.

Суддівство: підбір та інструктаж суддів та інших відповідальних осіб.

Логістика: підготовка місць проведення, інвентарю, обладнання та забезпечення безпеки учасників.

6. Види підготовленості спортсмена

Існують такі види підготовленості спортсмена: фізична (загальна та спеціальна), технічна, тактична, теоретична, психологічна та морально-вольова. Ці види підготовленості взаємопов'язані і складають єдиний комплекс спортивної підготовки, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Види підготовленості

Фізична:

Загальна фізична підготовка (ЗФП): розвиток загальних фізичних якостей і рухових функцій, що роблять людину здатною займатися різними видами спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП): розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів у конкретному виді спорту.

№	Спортивна кваліфікація	ЗФП (%)	СФП (%)
1.	Новачки	70	30
2.	ІІІ розряд	60	40
3.	ІІ розряд	50	50
4.	І розряд	40	60
5.	Майстри спорту	30	70

Технічна: формування системи рухів, дій та прийомів, що використовуються в обраному виді спорту.

Тактична: навчання спортсмена правильному мисленню та прийняттю рішень під час змагань.

Теоретична: засвоєння знань, необхідних для розуміння тренувального процесу, правил, техніки та тактики спорту.

Психологічна: цілеспрямований процес впливу на психіку спортсмена для покращення його самопочуття, мотивації та концентрації.

Морально-вольова: формування таких якостей, як наполегливість, рішучість, дисципліна та здатність долати труднощі.

7. Засоби спортивного тренування

Засоби спортивного тренування — це сукупність фізичних вправ, природних чинників і гігієнічних заходів, які використовуються для всебічного вдосконалення майстерності спортсменів.

Класифікація засобів спортивного тренування

Загальнопідготовчі вправи:

- Спрямовані на загальний розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації).
- Використовуються для зміцнення м'язів і суглобів.
- Приклади: біг, стрибки, вправи з власною вагою (віджимання,

присідання), тренажери загального призначення.

Спеціально-підготовчі вправи:

- Імітують рухи та специфічні дії, що характерні для обраного виду спорту.
- Допомагають вдосконалити технічні та тактичні навички.
- Приклади: імітаційні вправи для борців, баскетболістів, стрибунів; удари по боксерській груші.

Змагальні вправи:

- Власне змагальні дії, що виконуються в умовах офіційних змагань або максимально наближених до них.
- Слугують для перевірки готовності спортсмена та адаптації до змагального стресу.
- Приклади: пробні забіги, показові виступи, імітація змагального поєдинку.

Технічні та допоміжні засоби:

- **Тренажери:** спеціалізовані пристрої для розвитку конкретних якостей (силові тренажери, бігові доріжки, велотренажери).
- **Інвентар:** м'ячі, обтяження, скакалки, еспандери, конуси, перешкоди.
- **Сучасні технології:** GPS-трекери, пульсометри, відеоаналіз для контролю та оптимізації тренувального процесу.

Природні та гігієнічні чинники:

- **Сонячне випромінювання та повітря:** тренування на свіжому повітрі для загартування та покращення функціонального стану організму.
- **Водні процедури:** плавання, душ, сауна для відновлення та релаксації.
- **Режим харчування та сну:** забезпечення організму необхідними поживними речовинами та відпочинком для ефективного відновлення.

Значення засобів тренування

- **Комплексний розвиток:** Різноманітність засобів забезпечує гармонійний розвиток всіх необхідних фізичних якостей.

- **Ефективність:** Правильний підбір та чергування засобів дозволяє досягати максимальних результатів у підготовці спортсмена.
- **Індивідуалізація:** Засоби тренування підбираються з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його віку, кваліфікації та цілей.
- **Мотивація:** Використання різноманітного інвентарю та технічних засобів допомагає підтримувати інтерес до тренувального процесу.

ЛЕКЦІЯ № 2

Тема лекції: СПОРТИВНИЙ ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ПЛАН:

1. Обґрунтування поняття «спортивна обдарованість».
2. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів.
3. Критерії відбору для занять спортом.
4. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.
5. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки.
6. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки.
7. Основний і завершальний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки

Література:

1. Бойко В. М. Методологічні засади прогнозування спортивної обдарованості : монографія. Київ : Олімпійська література, 2018. 302 с.
2. Булатова М. М. Теорія та методика спортивного відбору : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 280 с.
3. Гринь, Л. І. Спортивна орієнтація і відбір як основа ефективності підготовки спортсменів // Науковий часопис НУФВСУ. 2020. Вип. 4 (130). С. 91-97.
4. Єрмаков С. С. Моделі спортивного відбору: теоретикометодологічний аспект // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. № 12. -С. 48-53.
5. Імас Є. В. Наукові основи багаторічної підготовки спортсменів : монографія. Київ : НУФВСУ, 2020. 392 с.
6. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спортсменів. Харків : ХДАФК, 2019. 256 с.
7. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті : загальна теорія та її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2015. 912 с.
8. Ровний А. С. Моделювання структури спортивних здібностей у багаторічній підготовці юних спортсменів // Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 59-65.

9. Шиян Б. М., & Круцевич, Т. Ю. Основи спортивного відбору та орієнтації в системі багаторічного удосконалення спортсменів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 3. С. 11-18.

1. Обґрунтування поняття «спортивна обдарованість»

Стосовно відбору спортсменів та їх орієнтації у практиці спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Дуже часто ці терміни ніби підмінюють один одного. Тому для об'єктивного розуміння проблеми відбору необхідно уточнити ці поняття.

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

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

Придатність – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, вмінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

Схильність – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності. Схильність розвивається під впливом занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

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

Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений

у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування тощо. У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється рідко 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 приросту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

2. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів

Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфофункціональними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на найвищому рівні розвитку. Таке поєднання навіть при найбільш сприятливій побудові багаторічної підготовки і наявності усіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних в системі підготовки

спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів.

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямів досягнення високої спортивної майстерності, що базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спеціалізації в межах конкретного виду спорту; визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень; визначення провідних факторів підготовленості і змагальної діяльності, здатних мати вирішальний вплив на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена; виявлення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток задатків, пригнітити індивідуальність спортсмена та ін. Таким чином спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначити стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування.

Відбір і орієнтація тісно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена. У відповідності з цим доцільно виділяти п'ять етапів відбору, в результаті кожного з яких повинна бути дана відповідь на запитання: чи здатен досліджуваний вирішити ті завдання, які поставлені на кожному етапі багаторічної підготовки? У відповідності з цим встановлюється основне завдання відбору на кожному з його етапів.

Для кожного з наведених етапів відбору характерні свої методи і критерії, точність оцінок та ін. Якщо на першому етапі відбору велику роль відіграють антропометричні і морфологічні характеристики спортсменів, то на заключному, п'ятому, етапі ці показники практично не враховуються, а основна увага звертається на рівень спортивних досягнень, величину і характер попередніх навантажень, психологічні особливості спортсменів, їх соціальний

статус і мотивацію до продовження занять спортом. Якщо при первинному і попередньому відборі у випадку відсутності явних протипоказань для занять спортом оцінки носять рекомендаційний характер, то на наступних етапах вони стають більш точними і конкретними. Основою для таких оцінок є дані досвіду роботи зі спортсменом, накопичені тренером, лікарем та іншими спеціалістами.

Ці дані в комплексі з результатами комплексних досліджень дають підстави для більш обґрунтованих висновків. На кожному етапі спортивного відбору не лише виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й дається детальна оцінка його задатків і здібностей, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку фізичних якостей, психічних особливостей, здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини і характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена тощо.

Всі ці дані є основою для орієнтації підготовки спортсмена на наступному етапі багаторічної підготовки. Таким чином етапи спортивного відбору органічно пов'язуються зі спортивною орієнтацією. Важливо враховувати, що спортивний відбір і орієнтація - не одночасні події на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки, а практично безперервний процес, який охоплює все багаторічне удосконалення спортсменів. Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємозв'язків між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Навіть дуже високі задатки до того чи іншого виду діяльності, які свідчать про природну обдарованість людини, є лише необхідною основою великих здібностей до занять спортом.

Явні здібності ж можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання і є наслідком складної діалектичної єдності – вродженого і набутого, біологічного і соціального.

Первинний відбір. Завдання – визначити для дитини доцільність занять конкретним видом спорту. Основні критерії – вік, оптимальний для початку занять; відсутність серйозних відхилень в стані здоров'я і схильності до захворювань, які є бар'єром до занять спортом; відповідність тіло будови вимогам виду спорту; відповідність рівня рухових здібностей вимогам виду спорту.

Попередній відбір. Завдання – оцінка здібностей спортсмена до ефективного спортивного удосконалення. Основні критерії – відсутність відхилень у стані здоров'я; відповідність будови тіла, структури і потенційних можливостей м'язової системи, енергетичного потенціалу, аналізаторних систем рухових здібностей вимогам виду спорту; схильність основних функціональних систем і механізмів адаптаційним перебудовам під впливом тренування.

Проміжний відбір. Завдання – оцінка можливостей досягнення спортсменами високої майстерності в конкретних дисциплінах і видах змагань. Основні критерії – відповідність тіло будови можливості досягти результатів рівні міжнародного класу; стійка мотивація до отримання позитивних результатів; відсутність відхилень у стані здоров'я, що здатні перешкодити успішному спортивному удосконаленню; психологічна і функціональна готовність до перенесення великих навантажень; резерви подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, приросту фізичних якостей, вдосконалення важливих елементів техніки, різноманітних компонентів тактичної і психологічної підготовленості.

Основний відбір. Завдання – оцінка здібностей до досягнення результатів міжнародного класу. Основні критерії – ступінь мотивації до завоювання вершин майстерності і відсутність перешкод до цього в стані здоров'я; психологічна і функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, в тому числі в складних умовах – незвичному чи несприятливому кліматі, при зміні часових поясів, в умовах спеки, середньогір'я, психологічно напруженої атмосфери відповідальних змагань та ін.; здібність до максимальної реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах гострої конкуренції в

головних змаганнях і до досягнення в таких змаганнях особистих рекордів; здібність до адекватного сприйняття змагальної ситуації, варіювання компонентами технічної, тактичної й інших видів підготовленості. Заключний відбір Завдання - Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів і їх підвищення; визначення доцільності продовження спортивної кар'єри. Основні критерії – наявність мотивації і відсутність перешкоджаючих збереженню майстерності відхилень в стані здоров'я; вік спортсмена і його відповідність межах, оптимальним для найвищих результатів у видах змагань, обраних для спеціалізації, а також тривалість збереження ним високої майстерності; наявність необхідних для збереження досягнутої підготовленості резервних можливостей організму; соціальне і матеріальне положення, що є сприятливими для продовження спортивної кар'єри.

3. Критерії відбору в спорті

Критерії відбору в спорті охоплюють **фізичні показники** (здоров'я, розвиток, координація, статура), **психологічні аспекти** (мотивація, інтелект, властивості нервової системи), а також **біологічні особливості** (вік, статеве дозрівання, генетика). Окрім цього, для успіху важливі **соціальні та матеріальні фактори**.

Фізичні критерії

- **Стан здоров'я та фізичний розвиток:** загальний рівень здоров'я, відповідність антропометричних показників (зріст, вага) вимогам виду спорту.
- **Координаційні та функціональні здатності:** показники, що визначають спритність, гнучкість та витривалість, які є специфічними для конкретного виду спорту.

- **Особливості будови тіла:** пропорції тіла, суглобова рухливість, наявність дефектів постави, що можуть впливати на ефективність тренувань та ризик травм.

Психологічні критерії

- **Психічний склад особистості:** мотивація, наполегливість, дисципліна, стресостійкість.
- **Інтелект:** здатність до аналізу, прийняття рішень, тактичного мислення.
- **Властивості нервової системи:** тип нервової системи, здатність до швидкої реакції та концентрації уваги.

Біологічні критерії

- **Біологічний вік:** вік, що визначає етап розвитку організму та його придатність до певних навантажень.
- **Статеве дозрівання:** особливості біологічного розвитку, які можуть впливати на темпи досягнення спортивних результатів.
- **Генетика:** спадкові ознаки, що можуть визначати потенціал для досягнення високих результатів.

Соціальні та матеріальні фактори

- **Соціальна підтримка:** сприятливе соціальне середовище, підтримка родини та тренерів.
- **Матеріальні можливості:** наявність ресурсів, що забезпечують продовження занять спортом, зокрема доступ до необхідного спорядження та тренувальних баз.

4. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки

Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки є ключовим моментом у становленні майбутнього спортсмена. Він передбачає оцінку фізичних, психологічних та морфологічних даних дитини для визначення

її потенціалу до занять певним видом спорту, а також допомагає спрямувати її інтереси та мотивацію.

Суть первинного відбору та орієнтації

Перший етап багаторічної підготовки, або етап початкової підготовки, спрямований на максимальне залучення дітей до спорту, а не на їхню вузьку спеціалізацію.

Первинний відбір: Процес виявлення здібностей дитини до ефективного спортивного вдосконалення, що включає оцінку її фізичних даних, рухливості та загальної обдарованості.

Спортивна орієнтація: Допомога дитині визначитися з видом спорту, який найбільше відповідає її індивідуальним особливостям та інтересам. На цьому етапі важливо враховувати природні схильності, а не форсувати ранню спеціалізацію.

Завдання першого етапу

На початковому етапі основна увага зосереджена на всебічному розвитку, що служить фундаментом для подальшої спеціалізованої підготовки.

Зміцнення здоров'я: Формування стійкого імунітету та загального фізичного стану.

Різнобічна фізична підготовка: Розвиток основних рухових якостей, таких як швидкість, спритність, координація, гнучкість та витривалість.

Формування інтересу: Створення стійкої мотивації до занять спортом.

Навчання базовим технічним елементам: Ознайомлення з базовою технікою різних видів спорту для подальшої орієнтації.

Розвиток психологічних якостей: Виховання вольових якостей, дисципліни, вміння працювати в команді.

Методи відбору на початковому етапі

Використовуються різноманітні методи для об'єктивної оцінки потенціалу юного спортсмена:

Педагогічні спостереження: Тренер оцінює зацікавленість, працьовитість, реакцію на навантаження та здатність до навчання.

Медичний огляд: Оцінка стану здоров'я та виявлення можливих протипоказань.

Тестування фізичних якостей: Вимірювання швидкості, спритності, гнучкості та інших фізичних параметрів за допомогою простих нормативів.

Соціологічні методи: Опитування дітей та батьків для вивчення інтересів і мотивації.

Аналіз дерматогліфіки: Вивчення візерунків на долонях і пальцях для визначення генетичних схильностей до певних видів спорту.

Особливості орієнтації

Спортивна орієнтація на цьому етапі має важливі особливості:

Комплексний підхід: Враховуються не лише фізичні дані, а й психологічна стійкість, мотивація та інтереси дитини.

Гнучкість: Орієнтація — це безперервний процес, і вибір виду спорту може змінюватися в міру дорослішання дитини.

Відсутність ранньої спеціалізації: Ранні надмірні навантаження можуть бути небезпечними для дитячого організму та призвести до вигорання. Мета — всебічний розвиток, а не вузька спеціалізація.

Висновок

Первинний відбір і орієнтація є запорукою успішного багаторічного спортивного шляху. Він забезпечує правильний розвиток юного спортсмена, попереджає травми та формує стійку мотивацію, що є необхідним для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

5. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки

Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки є процесом, який має на меті відсіяти менш здібних і перспективних спортсменів,

а також визначити, наскільки обраний вид спорту відповідає їхнім індивідуальним задаткам. Зазвичай цей етап збігається з етапом початкової спортивної спеціалізації.

Основні цілі

- **Відбір:** Оцінка динаміки зростання спортивних результатів, здібностей та психологічних якостей для прогнозування подальшої успішності.
- **Орієнтація:** Уточнення або коригування спортивної спеціалізації, особливо для тих, хто виявив схильність до іншого виду спорту чи спеціалізації.

Ключові завдання

- **Виявлення здібностей:** Визначення рівня розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість), технічних навичок та координаційних здібностей.
- **Оцінка динаміки:** Аналіз темпів приросту спортивних результатів, оскільки не всі юні спортсмени, що показують високі результати на початку, зберігають їх у майбутньому.
- **Прогнозування:** Виявлення спортсменів, які мають потенціал для переходу на наступні етапи та досягнення вищих результатів у дорослому спорті.
- **Психологічний аналіз:** Оцінка мотивації, вольових якостей, стійкості до навантажень та здатності до змагальної боротьби.

Методи

оцінки

Для проведення попереднього відбору на другому етапі застосовуються такі методи:

- **Тестування:** Контрольні тести з фізичної та технічної підготовленості, що враховують вікові особливості спортсменів.
- **Педагогічні спостереження:** Оцінка поведінки спортсмена на тренуваннях і змаганнях, його ставлення до навантажень і вимог тренера.
- **Медичний контроль:** Регулярне обстеження, що підтверджує відсутність протипоказань та оцінює стан здоров'я і функціональні можливості організму.

- **Аналіз результатів:** Вивчення статистики виступів на змаганнях різного рівня.

Особливості другого етапу

На другому етапі багаторічної підготовки відбувається перехід від загальної фізичної підготовки до більш спеціалізованої. Це дозволяє більш обґрунтовано оцінювати потенціал спортсмена саме в обраному виді спорту, використовуючи специфічні для нього показники. Зміст тренувань у цей період може включати великі обсяги роботи з невисокою інтенсивністю, щоб закласти міцний фундамент для майбутніх навантажень.

6. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки

На третьому етапі, який називається етапом досягнення максимальних результатів, відбувається **остаточний відбір**, де визначаються спортсмени, які найкраще готові до змагань.

- **Проміжний відбір:** Це оцінка результатів спортсмена за поточний період, яка дозволяє зробити висновок про відповідність його поточних показників до поставлених цілей. На основі результатів проміжного відбору можуть бути скориговані плани тренувань.
- **Орієнтація:** На цьому етапі орієнтація спрямована на:
 - **Вдосконалення техніки:** Фінальне вдосконалення всіх аспектів техніки виконання вправ.
 - **Підвищення функціональних можливостей:** Розвиток фізичної сили, витривалості та швидкості.
 - **Підготовка до ключових змагань:** Тренування, що відповідають специфіці змагань, в яких братиме участь спортсмен.

Завдання проміжного відбору та орієнтації

- **Визначення рівня підготовки:** Оцінка рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.
- **Складання індивідуального плану:** Внесення коректив до тренувального плану на основі результатів відбору.
- **Мотивація спортсмена:** Підвищення мотивації та впевненості у власних силах.

7. Основний і завершальний відбір та орієнтація на четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки

На четвертому і п'ятому етапах багаторічної підготовки спортсмена відбувається перехід до завершального етапу спортивної кар'єри. На цих стадіях відбувається **основний і завершальний відбір та орієнтація** на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей і збереження високої майстерності.

Четвертий етап: максимальна реалізація індивідуальних можливостей

Цей етап, що охоплює період від 20–22 до 25–27 років, є періодом досягнення піку спортивної кар'єри, де спортсмен має розкрити весь свій потенціал.

Основний відбір та критерії:

- **Спортивні результати:** Головним критерієм є стабільність і високі результати на змаганнях міжнародного рівня, включно з успіхами на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.
- **Функціональна готовність:** Оцінюється здатність спортсмена ефективно адаптуватися до значних тренувальних та змагальних навантажень.
- **Техніко-тактична майстерність:** Визначається високий рівень володіння специфічними для виду спорту навичками та вміння ефективно застосовувати їх у змагальних умовах.

- **Психологічна стійкість:** Тестується здатність спортсмена витримувати емоційні та психологічні навантаження, що супроводжують спорт вищих досягнень.

Орієнтація на цьому етапі:

- **Удосконалення майстерності:** Тренувальний процес зосереджений на шліфуванні техніки, тактики та психологічної готовності до конкретних змагань.

- **Інтеграція в елітний спорт:** Спортсмен повністю інтегрується у світову спортивну спільноту, бере участь у престижних турнірах і рейтингових змаганнях.

- **Інтенсифікація підготовки:** Обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень значно зростають, оскільки головною метою є перемога та здобуття медалей.

П'ятий етап: збереження вищої спортивної майстерності

На цьому етапі (віком 27–30 років і старше) основні спортивні досягнення вже здобуті, і спортсмен працює над підтриманням високого рівня майстерності.

Завершальний відбір та критерії:

- **Підтвердження результатів:** Відбір відбувається на основі стабільності високих результатів, показаних протягом тривалого часу.

- **Здоров'я та відновлення:** Ключовим фактором є здатність організму витримувати навантаження та ефективно відновлюватися після змагань і тренувань.

- **Мотивація та ментальна готовність:** Оцінюється здатність спортсмена продовжувати наполегливо працювати, підтримувати високий рівень мотивації та боротися за перемоги.

Орієнтація на цьому етапі:

- **Індивідуалізація навантажень:** Тренувальний процес стає більш індивідуалізованим, з урахуванням вікових змін, стану здоров'я та здатності організму до відновлення.

- **Збереження піку:** Мета — не досягнення нового піку, а його збереження та ефективне використання у відповідальних змаганнях.
- **Стратегія та досвід:** Усе більше значення набувають досвід, тактичні навички та вміння "читати" гру, що компенсує можливе зниження фізичних показників.

Підсумок

Основний відбір на четвертому етапі спрямований на **максимальну реалізацію потенціалу**, що дозволяє спортсмену досягти найвищих результатів у кар'єрі. Завершальний відбір на п'ятому етапі акцентується на **збереженні майстерності** та успішній конкуренції на найвищому рівні, враховуючи індивідуальні особливості та вікові зміни.

ЛЕКЦІЯ № 3

Тема лекції: ЗМАГАННЯ ЯК ОСНОВА СПЕЦИФІКИ СПОРТУ

ПЛАН:

1. Характеристика змагань у спорті. Види спортивних змагань.
2. Регламентація і способи проведення спортивних змагань.
3. Визначення результату у спортивних змаганнях.
4. Чинники, які впливають на змагальну діяльність

Література:

1. Гулякін С. В., Тодорова В.Г. Аналіз змагальної діяльності фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Випуск 3К (148) 2023. С. 107-113.
2. Добринський В. С, Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Валькевич О. В, Захожа Н. Я. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
3. Долинський Б.Т., Тодорова В.Г., Сосіна В.Ю., Пасічна Т.В., Гращенко Ж.В. Шляхи удосконалення результативності діяльності збірної команди України зі спортивної аеробіки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. №1 (33). С. 58-64
4. Іващенко О. Лідерство як чинник ефективності спортивно-ігрової діяльності збірних чоловічих студентських команд з міні-футболу. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т.2. С. 279-285
5. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч.посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.
6. Савченко К. Характеристика факторів, що визначають ефективність змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у вітрильному спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023; 4. С. 33–40
7. Тодорова В.Г. Задорожна О., Пітин М., Пасічна Т. Тенденції змін у правилах змагань у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр.* Вип. 9(28). Вінниця : Планер, 2020. С. 184–189.

1. Характеристика змагань у спорті. Види спортивних змагань.

Змагальна діяльність є ключовим елементом і кінцевою метою всієї системи спортивної підготовки. Вона слугує інтегральним показником підготовленості спортсмена та реалізується під час змагань, де проявляється весь набутий досвід, навички та вміння.

Роль змагальної діяльності

- **Вища форма спеціалізації.** Змагання вимагають від спортсмена найвищого рівня концентрації, фізичної та психологічної готовності, що досягається завдяки багаторічному тренувальному процесу.
- **Діагностика підготовленості.** Результати змагань дають змогу оцінити ефективність тренувальної роботи та визначити сильні й слабкі сторони спортсмена.
- **Підвищення майстерності.** Змагання є одним із найпотужніших засобів удосконалення техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.
- **Стимул до розвитку.** Участь у змаганнях є важливим мотиваційним фактором для подальшого вдосконалення, допомагає визначити нові цілі та завдання.

Компоненти змагальної діяльності

Змагальна діяльність має складну структуру, що включає декілька основних компонентів:

- **Технічний компонент:** Здатність спортсмена виконувати рухові дії з високою ефективністю.
- **Тактичний компонент:** Вміння будувати стратегію та оперативно реагувати на дії суперника в ході змагань.
- **Фізичний компонент:** Рівень розвитку фізичних якостей (сила,

швидкість, витривалість), необхідних для конкретного виду спорту.

- **Психологічний компонент:** Стійкість до стресу, вольові якості, мотивація та вміння керувати своїм емоційним станом.

- **Інтегральний компонент:** Узагальнена характеристика підготовленості, що відображає взаємодію всіх перелічених вище елементів.

Етапи управління змагальною діяльністю

- **Оперативне управління.** Контроль та корекція дій спортсмена безпосередньо під час змагання. Дозволяє визначити адаптаційні реакції на навантаження і вносити зміни в тактику.

- **Підготовчі змагання.** Моделювання умов майбутніх основних стартів, випробовування нових тактик та стратегій.

- **Основні змагання.** Пік змагальної діяльності, де спортсмен демонструє найкращий результат.

- **Відновлювальний період.** Оцінка результатів, аналіз помилок і планування подальшої підготовки.

Фактори, що впливають на результативність

На успішність змагальної діяльності впливає сукупність факторів:

- **Зовнішні:** Місце проведення змагань, погодні умови, наявність вболівальників, суддівство.

- **Внутрішні:** Психологічна готовність, рівень стресу, адаптаційні можливості організму, мотивація та вольові якості спортсмена.

Таким чином, змагальна діяльність є не просто перевіркою, а найважливішою частиною тренувального процесу, що стимулює розвиток спортсмена, дозволяє оцінити його підготовленість і досягти максимальних результатів.

Спортивні змагання — це основна форма перевірки рівня підготовленості спортсменів і невіддільна частина навчально-тренувального процесу. Вони являють собою відкрите суперництво за чітко визначеними правилами, де спортсмени змагаються за першість, досягаючи максимальних результатів.

Основні ознаки змагань

- **Наявність суперників.** Змагання передбачають участь щонайменше двох спортсменів або команд. Саме протистовпство між ними є ключовою зовнішньою ознакою змагань.

- **Регламентация.** Усі змагання проводяться згідно з офіційним документом — Положенням (Регламентом). Цей документ визначає правила, мету, завдання, місце, час проведення, склад учасників, порядок визначення переможців та інші важливі умови.

- **Оцінка результатів.** Для оцінювання результатів застосовуються різні системи, що фіксують досягнення спортсменів. Залежно від виду спорту, це може бути кількісна (рекорди) або якісна (оцінка суддів) оцінка.

- **Змагальна діяльність.** Центральним елементом змагань є дії спортсменів-суперників, які спрямовані на досягнення перемоги.

Функції спортивних змагань

- **Контрольна.** Дозволяють об'єктивно оцінити рівень підготовки спортсменів, а також ефективність навчально-тренувального процесу.

- **Стимулювальна.** Мотивують спортсменів до самовдосконалення. Успіх підвищує самооцінку та впевненість, а невдача стимулює працювати над помилками.

- **Виховна.** Формують волеві якості, витривалість, цілеспрямованість, а також почуття поваги до суперника.

- **Рекреаційна.** Слугують видовищем для глядачів, даруючи їм яскраві емоції.

- **Пропагандистська.** Популяризують спорт та здоровий спосіб життя, залучаючи нових учасників.

Класифікація змагань

Спортивні змагання можуть бути класифіковані за різними критеріями:

За рівнем:

- **Місцеві:** міські, районні.

- **Регіональні:** обласні, міжрегіональні.
- **Національні:** чемпіонати України, Кубки України.
- **Міжнародні:** Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи.

За способом проведення:

- **Особисті:** переможець визначається за індивідуальними результатами.
- **Командні:** переможець визначається за спільними результатами команди.
- **Особисто-командні:** переможець визначається як в особистому заліку, так і в командному.

За системою визначення переможця:

- **Кругова система:** кожен учасник грає з кожним.
- **Олімпійська система:** учасник вибуває після поразки.
- **Змішана система:** поєднання різних систем.

Документація змагань

Організація і проведення змагань регламентується такими документами:

- **Положення (Регламент):** містить основні умови проведення.
- **Правила змагань:** затверджені для кожного виду спорту Міністерством молоді та спорту.
- **Єдиний календарний план:** визначає графік спортивних змагань на рік.

Види спортивних змагань можна класифікувати за різними ознаками: за типом спорту (наприклад, легка атлетика, водні види спорту, гімнастика, спортивні ігри, силовий спорт, бойові мистецтва), за форматом (чемпіонат, змагання на кубок, товариські зустрічі), за учасниками (індивідуальні чи командні) та за типом спорту (олімпійські, неолімпійські, технічні, розумові).

За видом спорту

- **Командні ігри.** Це змагання, у яких команди суперників змагаються одна проти одної, а переможцем стає команда, яка набрала більше очок або

забила більше голів. Приклади:

- Футбол
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Хокей
 - Регбі
- **Індивідуальні види спорту.** У таких змаганнях спортсмени виступають самотійно, і результат залежить лише від їхніх особистих досягнень.

Приклади:

- Легка атлетика (біг, стрибки, метання)
 - Плавання
 - Теніс
 - Бокс
 - Гімнастика
- **Водні види спорту.** Змагання, що проводяться у водному середовищі.

Приклади:

- Плавання
 - Синхронне плавання
 - Водне поло
 - Веслування
- **Бойові мистецтва.** Змагання, що ґрунтуються на єдиноборствах.

Приклади:

- Бокс
 - Дзюдо
 - Карате
 - Тхеквондо
- **Силові види спорту.** Дисципліни, які перевіряють силу та витривалість спортсмена. Приклади:
- Важка атлетика

- Пауерліфтинг
- **Екстремальні види спорту.** Змагання, які пов'язані з підвищеним ризиком.

Приклади:

- Скейтбординг
- Сноубординг
- Паркур
- **Технічні види спорту.** Змагання, де використовується спортивна техніка.

Приклад:

- Автоперегони

За форматом проведення

- **Система вибування (олімпійська система).** Учасник, який програє, вибуває зі змагання.
- **Кругова система (round-robin).** Усі учасники змагаються один з одним, а переможець визначається за кількістю набраних очок.
- **Комбінована система.** Поєднує елементи обох систем, наприклад, груповий етап за круговою системою, а потім плей-офф за системою вибування.
- **Багатоетапні змагання.** Складаються з кількох етапів, наприклад, багатоборство в легкій атлетиці або велогонки.

За рівнем учасників

- **Національні змагання.** Наприклад, Чемпіонат України.
- **Міжнародні змагання.** Змагання між спортсменами з різних країн.
- **Олімпійські ігри.** Найпрестижніші змагання для багатьох видів спорту.
- **Масові змагання.** Заходи, спрямовані на залучення великої кількості учасників та популяризацію спорту серед населення.

2. Регламентація і способи проведення спортивних змагань

Регламентація спортивних змагань — це комплекс документів, що

визначають порядок їх організації та проведення, права й обов'язки учасників, суддівство та інші аспекти. В Україні цими питаннями опікується Міністерство молоді та спорту, яке затверджує відповідні правила та положення.

Регламентация

Основними документами, що регулюють спортивні змагання, є:

- **Закон України «Про фізичну культуру і спорт».** Визначає державну політику у цій сфері та загальні засади організації спорту.
- **Єдина спортивна класифікація (ЄСКУ).** Встановлює вимоги та нормативи для присвоєння спортивних звань і розрядів.
- **Правила змагань.** Розробляються та затверджуються спортивними федераціями для кожного виду спорту, визначаючи умови участі, систему оцінювання, суддівство тощо.
- **Регламент (Положення) змагань.** Офіційний документ, що стосується конкретних змагань. Він містить детальну інформацію про:
 - **Цілі та завдання змагань.**
 - **Терміни та місце проведення.**
 - **Організаторів та їхні обов'язки.**
 - **Умови допуску учасників (вік, кваліфікація, медичний дозвіл).**
 - **Систему проведення (колова, кубкова тощо).**
 - **Суддівську колегію та її повноваження.**
 - **Порядок нагородження переможців.**
 - **Фінансове забезпечення.**
- **Заявки та протоколи.** Використовуються для реєстрації учасників і фіксації результатів.

Способи проведення змагань

Вибір системи проведення залежить від виду спорту, кількості учасників, часу, що відведено на змагання, і поставлених завдань.

Кругова (колова) система

- **Суть:** Кожен учасник або команда зустрічається з кожним іншим

учасником (командою).

- **Особливості:** Забезпечує найоб'єктивніше визначення найсильнішого, оскільки результати не залежать від випадковостей. Вимагає багато часу.

- **Застосування:** Найчастіше використовується в чемпіонатах, де важлива стабільність результатів.

Олімпійська (кубкова) система

- **Суть:** Після кожної зустрічі переможець проходить до наступного етапу, а переможений вибуває.

- **Особливості:** Швидкий спосіб визначення переможця, що ідеально підходить для великої кількості учасників. Однак, не завжди дозволяє виявити найсильнішого, оскільки результат може залежати від випадкового програшу.

- **Застосування:** Популярна в кубкових турнірах, де важливий ефект несподіванки.

Змішана система

- **Суть:** Поєднання елементів кругової та кубкової систем.

- **Особливості:** Дає можливість комбінувати переваги обох систем.

- **Застосування:** У командних видах спорту часто проводять груповий етап за круговою системою, а потім плей-оф за кубковою.

Інші системи

- **Система із вибуванням після двох поразок (double elimination):** Учасник вибуває лише після другої поразки.

- **Система із групуванням:** Учасники діляться на групи для проведення попередніх етапів.

- **Система із чергуванням полів:** Використовується в деяких

іграх, де команди по черзі грають на домашньому та гостьовому полі.

Організація змагань

Процес організації змагань передбачає кілька ключових етапів:

1. Підготовка:

- ✓ Створення оргкомітету.
- ✓ Вибір місця та часу.
- ✓ Розробка Положення.
- ✓ Підготовка спортивного об'єкта та обладнання.

2. Проведення:

- ✓ Реєстрація учасників.
- ✓ Робота суддівської колегії.
- ✓ Медичне забезпечення.
- ✓ Інформаційне супроводження.

3. Завершення:

- ✓ Підведення підсумків.
- ✓ Нагородження переможців.
- ✓ Складання звіту та протоколів.

3. Визначення результату у спортивних змаганнях

Результат у спортивних змаганнях — це вимірювальний показник фізичної активності, досягнень або успішності, який фіксується відповідно до встановлених правил. Спосіб визначення результату залежить від конкретного виду спорту та його особливостей.

Види спорту за способом визначення результату

1. Види зі стандартними метричними вимірами:

Результат виражається в конкретних фізичних одиницях.

- **Час:** Хто подолав дистанцію швидше, той і переміг (біг, плавання, автоперегони).

- **Відстань:** Перемагає той, хто метнув снаряд чи стрибнув найдаліше (метання молота, стрибки у довжину).

- **Маса:** Визначається за максимальною піднятою вагою (важка атлетика).

2. Види з умовними одиницями (балами, очками):

Результат залежить від суддівських оцінок або кількості набраних очок за виконані дії.

- **Бали:** Застосовуються у видах спорту, де оцінюється техніка та майстерність (гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду).

- **Очки:** Присуджуються за виконані дії в ігрових видах спорту (футбол, баскетбол, гандбол).

3. Види з кінцевим ефектом:

Результат визначається досягненням кінцевого ефекту, наприклад, фіксацією переваги над суперником.

- **Перевага:** У бойових мистецтвах результат може бути зафіксований після нокауту або здачі суперника.

- **Голи:** У футболі чи хокеї кінцевим результатом є рахунок, який визначається кількістю забитих м'ячів чи шайб.

4. Комплексні види спорту:

Результат є сукупністю показників з кількох окремих дисциплін. На кінцевий результат впливає компенсаторна взаємодія між різними елементами.

- **Біатлон:** Результат складається з часу проходження дистанції та влучності стрільби.

- **Сучасне п'ятиборство:** Охоплює результати у фехтуванні, плаванні, конкурі, стрільбі та бігу.

- **Легкоатлетичне десятиборство:** Підсумковий результат — сума балів за десять різних легкоатлетичних дисциплін.

Фактори, що впливають на результат

На кінцевий спортивний результат впливає безліч факторів, які поділяють

на кілька груп:

- **Підготовка:** Фізична, технічна, тактична і психологічна готовність спортсмена.
- **Умови:** Зовнішні чинники, такі як погодні умови, якість обладнання чи стан спортивного майданчика.
- **Змагальна ситуація:** Дії суперників та реакція спортсмена на екстремальні умови змагання.

-

4. Чинники, які впливають на змагальну діяльність

На змагальну діяльність впливає велика кількість факторів, які можна умовно поділити на дві основні групи: об'єктивні (зовнішні) та суб'єктивні (внутрішні).

Об'єктивні (зовнішні) чинники

- **Умови змагань.** Це місце проведення, якість обладнання та інвентарю, стан покриття (для ігрових видів спорту), географічне розташування, кліматичні умови тощо.
- **Характер суддівства.** Справедливе та неупереджене суддівство є важливим для чесної конкуренції. Суб'єктивність або помилки суддів можуть впливати на результат.
- **Поведінка вболівальників.** Підтримка домашньої публіки може надихати спортсменів, а агресивна поведінка чи тиск з боку фанатів суперників — деморалізувати.
- **Дії суперників.** Рівень майстерності, тактика, психологічна стійкість та інші характеристики конкурентів безпосередньо впливають на змагальну діяльність.
- **Рівень конкуренції.** Інтенсивність змагальної боротьби, кількість і кваліфікація учасників визначають складність досягнення результату.

Суб'єктивні (внутрішні) чинники

- **Функціональний стан організму.** Це загальна фізична підготовленість спортсмена, його здоров'я, рівень тренуваності, а також здатність мобілізувати резерви організму під час змагань.
- **Технічна майстерність.** Обсяг рухових навичок, їх раціональність та ефективність є ключовими для досягнення переваги над суперником.
- **Психологічна готовність.** Внутрішній стан спортсмена, його мотивація, емоційна стійкість, концентрація, вміння долати стрес і впевненість у собі безпосередньо впливають на результативність.
- **Тактична підготовленість.** Здатність спортсмена чи команди розробляти та реалізовувати ефективну стратегію та тактику протягом змагань.
- **Досвід.** Накопичений змагальний досвід допомагає краще орієнтуватися в складних ситуаціях, адаптуватися до різних умов та протидіяти тиску.
- **Стан здоров'я та харчові звички.** Загальний стан здоров'я, правильне харчування та дотримання режиму впливають на витривалість і відновлення

ЛЕКЦІЯ № 4

Тема лекції: ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ

ПЛАН:

1. Основні поняття теорії адаптації
2. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
3. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
4. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
5. Формування термінової адаптації.
6. Формування довготривалої адаптації.
7. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
8. Вплив навантаження на організм спортсменів.
9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Література:

1. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
2. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.
3. Маленюк Т. В. Основи адаптації у спорті : навч. посібник. Кіровоград : КОД, 2012. 120 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : посіб. Київ : Олімпійська література, 2004. 808 с.
5. Платонов В. М. Адаптація в спорті : посіб. Київ : Здоров'я, 1988. 216 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.

1. Основні поняття теорії адаптації

Теорія адаптації лежить в основі спортивного тренування і пояснює, як організм спортсмена пристосовується до фізичних навантажень, щоб досягти вищого рівня функціонування та результативності. Цей процес не є одноразовим,

а відбувається через систематичний вплив тренувальних стресів, після яких організму потрібен час на відновлення та адаптацію.

Основні поняття теорії адаптації

- Тренувальний стрес: Навантаження, що перевищує звичайний рівень і викликає тимчасове зниження працездатності.
- Відновлення: Період після тренування, під час якого організм відновлює початкові функціональні показники.
- Адаптація (або суперадаптація): Процес, під час якого організм не лише відновлюється, але й адаптується до стресу, підвищуючи свою функціональність до рівня, що перевищує початковий.
- Деадаптація: Втрата адаптаційних змін, яка відбувається, коли тренування припиняється або інтенсивність навантажень стає недостатньою.
- Реадаптація: Повторна адаптація після періоду деадаптації, яка часто відбувається швидше, ніж первинна адаптація.
- Переадаптація (перетренованість): Виснаження адаптаційних можливостей організму через надмірні навантаження, що перевищують індивідуальні можливості відновлення.

Закономірності формування адаптації у спортсменів

1. Принцип прогресуючого навантаження (прогресивного перевантаження): Для постійного прогресу потрібно поступово збільшувати інтенсивність, обсяг або складність тренувального навантаження. Без цього стимулу адаптація не відбувається.
2. Принцип специфічності: Адаптація організму відбувається специфічно до типу навантаження. Наприклад, тренування на витривалість покращує витривалість, але не обов'язково силу.
3. Принцип зворотності (реверсивності): Адаптаційні зміни, здобуті в процесі тренувань, є оборотними. Якщо тренування припиняється, спортивна форма і функціональні можливості знижуються.
4. Фазовість адаптації: Процес адаптації відбувається в кілька етапів:

- Фаза термінової (короткочасної) адаптації: Виникає одразу після одноразового навантаження, проявляється в змінах, таких як збільшення частоти серцевих скорочень, потовиділення, споживання кисню тощо.
- Фаза довготривалої адаптації: Формується в результаті систематичних тренувань. Вона включає структурні та функціональні зміни в м'язовій, серцево-судинній та нервовій системах, що ведуть до підвищення працездатності.

5. Індивідуальні відмінності: Кожен спортсмен адаптується до навантажень по-своєму, залежно від віку, статі, генетики, рівня підготовки та інших факторів. Тренувальні програми мають враховувати ці особливості.

6. Якість відновлення: Адаптація залежить не тільки від навантажень, але й від повноцінного відновлення. Недостатній відпочинок може призвести до перетренованості та травм.

7. Наростаюча адаптація: Щоб продовжувати прогресувати, спортсменам потрібно постійно "долати" досягнутий рівень адаптації, що вимагає чергових адаптаційних "стрибків".

Використання теорії адаптації у тренувальному процесі

- Періодизація тренувань: Розподіл тренувального процесу на цикли (макроцикли, мезоцикли, мікроцикли) з різними цілями та навантаженнями, щоб оптимізувати процеси адаптації, уникнути застою та перетренованості.
- Блокова періодизація: Полягає у послідовному виконанні блоків тренувань, спрямованих на конкретні якості, що дозволяє більш цілеспрямовано керувати адаптаційними змінами.
- Управління навантаженням: Дозування інтенсивності та обсягу тренувань для досягнення оптимального співвідношення між стресом і відновленням.

Розуміння і застосування цих принципів і закономірностей дозволяє тренерам розробляти ефективні програми підготовки, які максимізують спортивні результати, одночасно мінімізуючи ризики травм та виснаження.

2. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.

В широкому розумінні під адаптацією розуміють здатність усього живого пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Фактично, уся життєдіяльність людини являє собою постійний процес адаптації. Поняття „адаптація” традиційно розглядалося як біологічне чи медичне. Однак, бурхливий технічний прогрес, зміни та ускладнення взаємовідносин людини із зовнішнім середовищем привернули увагу до проблем адаптації фахівців різних галузей: соціологів та психологів, педагогів та інженерів. Поняття „адаптація” перетворилося на загальнонаукове, що використовується представниками різних наук та сприяє синтезу знань, що відносяться до різних наукових об’єктів. Особливе місце в цій системі знань посідає спорт, як діяльність на матеріалі якої накопичено значний досвід та обсяг знань з вивчення явищ адаптації людини до екстремальних умов. У свою чергу, велике значення для удосконалення теорії і методики підготовки спортсменів, розвитку спорту вищих досягнень має теорія адаптації, що бурхливо розвивається в останні роки.

Теорія адаптації – це сукупність достовірних знань про пристосування організму до умов оточуючого середовища, зокрема, до діяльності в так званих екстремальних ситуаціях. Вплив на сучасний спорт саме цієї частини системи знань про адаптацію особливо значний, оскільки, власне, спорт є сферою діяльності, де різні системи організму людини з працюють в режимі гранично можливих реакцій, що створює передумови для вивчення адаптації організму до екстремальних умов. Виділяють генотипову та фенотипову адаптацію. Генотипова адаптація, що лежить в основі еволюції, являє собою процес пристосування до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін та природного відбору. Фенотипова адаптація являє собою процес пристосування, що розвивається в окремого представника виду протягом життя як відповідь на вплив різних чинників зовнішнього середовища.

При визначенні адаптації слід враховувати, що її розуміють і як процес, і як

результат:

- адаптація використовується для визначення процесу, при якому організм пристосовується до факторів зовнішнього та внутрішнього середовища;
- адаптація застосовується для визначення відносної рівноваги між організмом та середовищем;
- під адаптацією розуміють результат пристосувальних змін.

Спеціальні дослідження переконливо довели, що не існує видів професійної діяльності, які б могли зрівнятися за своїм адаптаційним ефектом з тренувальними та змагальними навантаженнями сучасного спорту. Важка фізична праця, навіть в несприятливих кліматичних умовах, не викликає таких адаптаційних перетворень в організмі людини, які спостерігаються в висококваліфікованих спортсменів. Інтенсивність найбільш напруженої щоденної багатогодинної праці, в тому числі в умовах високогір'я чи спеки, є більш низькою порівняно з інтенсивністю тренувальної роботи, а екстремальні умови змагальної діяльності не мають аналогів в професійній діяльності, окрім ситуацій, що пов'язані з боротьбою за життя.

Прояв адаптації в спорті надзвичайно різноманітний. Але, незважаючи на специфіку видів спорту, і, відповідно, їхніх вимог до рівня та спрямованості адаптаційних змін, слід охарактеризувати низку особливостей, що впливають зі специфіки спорту, як виду діяльності:

- необхідність адаптації до навантажень різних за спрямованістю, інтенсивністю, тривалістю та характером в тренувальному процесі;
- необхідність пристосування до екстремальних умов змагальної діяльності, які в тренувальному процесі лише моделюються (тобто необхідність формування „резерву” адаптації);
- адаптація не лише до фізичних навантажень, а ще й до екстремальних психічних умов діяльності;
- багатоступеневість адаптації, що пов'язана з переходом від одного етапу підготовки до наступного за рахунок постійного збільшення обсягів та

- інтенсивності навантаження, підвищення вимог підготовки тощо;
- планомірність та цілеспрямованість адаптаційних змін, необхідність „випереджуючої” адаптації.

Протягом спортивної кар’єри відзначається велика кількість ступенів адаптації: сім етапів (від 6-8 до 20-25 років); кожен рік включає 1-4 макроцикли, кожен з яких завершується відповідальними змаганнями і вимагає спеціальної підготовки до них і, відповідно, нового рівня адаптації.

Однією з тенденцій сучасного спорту вищих досягнень є збільшення ролі обдарованості, яскравих індивідуальних особливостей як чинника, що визначає перспективність спортсмена та його здатність до досягнення дійсно видатних результатів. Феногенетичні особливості більшості видатних спортсменів є прикладами оригінальної та надзвичайно ефективної індивідуальної адаптації до найбільш інтенсивних та складних подразників тренувальної та змагальної діяльності.

3. Реакції адаптації при м’язовій діяльності

Поняття „адаптація” тісно пов’язане із поняттям „стрес”. Стрес – це стан загального напруження організму, що виникає під впливом виключно сильного подразника. Термін „стрес” вперше було впроваджено канадським вченим Гансом Сел’є у 1936 році. Автор 6 ґрунтовних праць та понад як 600 статей з цієї проблеми в книзі „Стрес життя” зазначав: „Стрес дає нам чудову можливість розвивати потенційні таланти незалежно від того, де вони виникають – в розумі чи в тілі. Справді, лише в розпал стресу може бути сформована індивідуальність”. „Будь-який випадок, коли порушується гомеостатичний баланс тіла, організм намагається пристосуватися таким чином, щоб цей баланс відновити. Доки баланс не відновлений, існує стан стресу.”

Г. Сел’є виявив, що, незалежно від того, під впливом якого типу стресу знаходився організм (чи він був інтенсивним чи достатньо тривалим), він

викликає неспецифічну загальну реакцію поряд із специфічними ефектами, що характерні для даного типу стресу. Г. Сел'є відзначав, що реакція організму на стрес проходить в три стадії, які відносяться до синдрому загальної адаптації.

1. Стадія тривоги – початкова реакція організму на фактор стресу. Ця реакція символізує сигнал для озброєння усіх захисних сил організму. В тренуванні ця реакція тривоги виражається у збільшенні ЧСС, підвищеній секреції адреналіну, збільшенні частоти дихання тощо.

2. Стадія резистентності. Зміни, що виникають в цій стадії, можуть бути протилежними тим, що спостерігалися в першій стадії. Наприклад, рівень ЧСС є більш ефективним. Важливо, що хронічні (довготривалі) адаптаційні зміни виникають саме в цій стадії.

3. Стадія знесилення (виснаження). Після тривалого впливу стресу організм вичерпав свою здатність до адаптації до будь-якого типу стресу.

Г. Сел'є було доведено, що під впливом стресового подразника відбувається активізація гіпофіза, що збільшує секрецію адренокортикотропного гормону, що стимулює, в першу чергу, діяльність кори наднирників. Гормони кори наднирників стимулюють пристосувальні механізми, завдяки чому організм адаптується до дії подразника. Механізми такої термінової адаптації є загальними для різноманітних стресових впливів – фізичних, хімічних, емоційних. Це дозволило сформулювати поняття про загальний адаптаційний синдром як основну ланку механізму адаптації (Сел'є, 1982).

Під впливом стресового чинника можливі реакції двох видів:

1. якщо подразник дуже сильний або діє довго, настає заключна фаза стрес-синдрому – виснаження;

2. якщо подразник не перевищує пристосувальних резервів організму, відбувається мобілізація та перерозподіл енергетичних та структурних ресурсів організму, активізуються процеси специфічної адаптації.

У спортивному тренуванні та у змагальній діяльності реакції першого виду спостерігаються при плануванні надмірних навантажень, що не відповідають

можливостям спортсменів. Реакції другого виду є основними, що стимулюють формування адаптації.

Пристосувальні реакції організму людини можна поділити на термінові та довготривалі, вроджені та набуті. Наприклад, збільшення частоти дихання у відповідь на фізичне навантаження – це термінова вроджена реакція. Набутими реакціями можна вважати, наприклад, техніко-тактичні рухові навички, що сформовані у тренувальному процесі. Довготривала адаптація виникає поступово, в результаті тривалої або багаторазової дії на організм певних подразників. Довготривала адаптація розвивається на основі багаторазової реалізації термінової адаптації і характеризується тим, що в результаті поступового кількісного накопичення певних змін організм набуває нову якість – з неадаптованого перетворюється на адаптований.

4. Формування функціональних систем і реакцій адаптації

Закономірності розвитку адаптації тісно переплітаються із закономірностями формування функціональних систем. Ці закономірності висвітлені в фундаментальних працях П. К.Анохіна. Функціональна система – це динамічна організація структур і процесів організму незалежно від їх анатомічної чи фізіологічної визначеності, яка утворюється для отримання необхідного кінцевого результату. (Анохін, 1975). Єдиним критерієм залучення тих чи інших компонентів в систему є їх здатність сприяти отриманню кінцевого пристосувального ефекту. П. К.Анохіним визначені наступні вузлові механізми функціональної системи, узгоджена робота яких і робить її результативною:

- аферентний синтез (мотивація, пам'ять, обставинна та пускова інформація), на підставі якого відбувається прийняття рішення;
- модель майбутніх результатів дії системи (акцептор дії);
- отримання корисного результату системи;
- зворотна аферентація, з параметрами отриманого результату;

-співставлення параметрів моделі (акцептор дії) з параметрами реально отриманих результатів, що доставляються за допомогою зворотних зв'язків.

В неадаптованому організмі функціональна система діє нерезультативно, неефективно. У процесі систематичного тренування, під впливом навантажень формується функціональна система, що відрізняється підвищеною ефективністю та результативністю роботи.

Функціональна система, яка утворюється у відповідь на будь-яке фізичне навантаження, включає у себе три ланки: аферентну, центральну регуляторну і ефекторну.

Аферентна ланка функціональної системи об'єднує рецептори, нейрони, аферентні нервові клітини в ЦНС. Всі ці утворення сприймають подразнення із зовнішнього середовища, реакції самого організму, обробляють отриману інформацію, тобто здійснюють так званий аферентний синтез, який є стимулом, пусковим елементом адаптації.

В залежності від характеру, величини, спрямованості, координаційної складності навантажень аферентний синтез, який базується на складній взаємодії пам'яті, мотивації, обстановочної та пускової інформації, протікає доволі просто, що полегшує формування функціональної системи або більш чи менш складно, що, своєю чергою ускладнює процес формування функціональної системи. Відносно прогнозована фізична діяльність, характерна для циклічних і швидко-силових видів спорту, не створює особливих труднощів для аферентної ланки функціональної системи і прийняття рішення. Фізична діяльність, яка потребує складної координації, особливо при наявності варіативних ситуацій, навпаки, суттєво ускладнює цей процес.

Аферентний синтез відбувається не лише на початку рухової діяльності, але й при виконанні самого руху. В цьому синтезі в процесі руху важлива роль відведена сенсорним корекціям, які здійснюються завдяки інформації, що надходить від м'язів і внутрішніх органів. Аферентні імпульси з рецепторів – основні умовні утворення адаптивної функціональної системи, друга умова

формування такої системи – зовнішні сенсорні впливи, які інформують про розташування частин тіла і зміни в оточуючій ситуації. Таким чином аферентна ланка функціональної системи є необхідною умовою адаптації до фізичних навантажень.

Центральна регуляторна ланка функціональної системи представлена нейрогенними і гуморальними процесами управління адаптивними реакціями. Центральна регуляторна ланка відповідає за включення необхідних систем та вивільнення гормонів, ферментів і медіаторів.

У відповідь на аферентні сигнали нейрогенна частина ланки включає рухову реакцію і мобілізує вегетативні системи на основі рефлекторного принципу регуляції функцій. Аферентна імпульсація від рецепторів викликає в корі великого мозку позитивні (збуджуючі) і негативні (гальмівні) процеси, які формують функціональну адаптивну систему. В адаптованому організмі нейрогенна частина ланки швидко і чітко реагує на аферентну імпульсацію відповідною м'язовою активністю і мобілізацією вегетативних функцій. В неадаптованому організмі такої досконалості немає, м'язів рух буде виконано приблизно, а вегетативне забезпечення виявиться недостатнім.

При поступленні сигналу про фізичне навантаження одночасно з описаними вище змінами відбувається нейрогенна активація гуморальної частини центральної регуляторної ланки, що відповідає за управління адаптаційним процесом. Функціональне значення гуморальних реакцій визначається тим, що вони шляхом впливу на метаболізм органів і тканин забезпечують більш повноцінну мобілізацію функціональної системи і її здатність до тривалої роботи на підвищеному рівні. Конкретними результатами гуморальних впливів є активація діяльності м'язової та вегетативної систем, мобілізація вуглеводів, жирів із депо і їх ефективне окислення, перерозподіл енергоресурсів в органах і тканинах, підвищення синтезу нуклеїнових кислот і білків та ін.

Ефекторна ланка функціональної системи включає в себе скелетні м'язи, органи дихання, кровообігу, кров та ін. Вплив фізичних навантажень на рівні

скелетних м'язів характеризується кількістю активованих моторних одиниць; рівнем і характером біохімічних процесів в м'язових клітинах; особливостями кровопостачання м'язів, що забезпечують надходження кисню, необхідних речовин та видалення метаболітів. Таким чином, збільшення сили, швидкості і точності рухів, працездатності при їх багаторазовому виконанні в процесі довготривалої адаптації досягається двома основними процесами: формуванням в ЦНС механізму управління рухами і морфофункціональними змінами в м'язах (гіпертрофія м'язів, збільшення потужності систем аеробно-анаеробного енергоутворення, збільшення кількості міоглобіну і мітохондрій, зменшення утворення і накопичення аміаку, перерозподіл кровотоку).

Формування функціональної системи із залученням морфофункціональних структур організму в цей процес складає принципову основу довготривалої адаптації до фізичних навантажень і реалізується підвищенням ефективності діяльності різних органів і систем, а також організму в цілому.

5. Формування термінової адаптації

Згадаємо, що „адаптація” – це стан відносної рівноваги між організмом та середовищем. Для забезпечення цієї рівноваги, при будь-якому зовнішньому впливі організм повинен оперативно реагувати відповідними змінами в діяльності функціональних систем. Ці оперативні зміни, що є відповіддю на впливи, зокрема тренувальні, забезпечують виконання навантажень на належному рівні. Прикладом термінової адаптації може слугувати реакція організму тренуваних та нетренуваних людей на виконання разового навантаження, зокрема, пробігання дистанції 400 м з максимальною швидкістю. Одразу після початку роботи спостерігаються різкі зсуви в діяльності функціональних систем та механізмів, що до завершення роботи досягають високих величин. В невідготовленої людини ці зсуви при виконанні аналогічної роботи нижчі, ніж у кваліфікованого спортсмена, однак також можуть досягати суттєвих величин.

Термінові адаптаційні реакції обумовлені величиною подразника, тренуваністю спортсмена, його готовністю до виконання конкретної роботи, здатністю функціональних систем організму спортсмена до ефективного відновлення. Загалом, вони достатньо швидко зникають. Наприклад, нормалізація показників після короточасних вправ може відбутися за кілька десятків секунд, а може (наприклад, після марафонського бігу) – за 9-12 днів.

Слід враховувати, що формування термінової адаптації, що виражається в доцільних за величиною та особливостями взаємодії зсувів різних параметрів функціональних систем, не означає наявності стійкої адаптації. Дійсно, ефект будь-якого напруженого навантаження полягає у збудженні відповідних аферентних та моторних центрів, мобілізації діяльності м'язів, органів кровообігу та дихання, котрі в сукупності утворюють функціональну систему, що відповідає за виконання конкретної м'язової роботи. Однак, ефективність цієї системи знаходиться в суворій відповідності з її функціональним ресурсом на даний момент, який обмежує обсяг та інтенсивність роботи, що виконується. Збільшення цього ресурсу потребує багаторазового прояву максимальних (або наближених до максимальних) можливостей функціональної системи, в результаті чого і формується довготривала адаптація.

Термінові адаптаційні реакції можуть бути поділені на три стадії.

Перша стадія пов'язана із активізацією діяльності різних компонентів функціональної системи, що забезпечують виконання даної роботи. Це проявляється в різкому збільшенні ЧСС, вентиляції легенів, поглинанні кисню, накопиченні лактату в крові тощо.

Друга стадія настає, коли діяльність функціональної системи протікає при стабільних характеристиках основних параметрів її забезпечення, так званому, стійкому стані.

Третя стадія характеризується порушення створеного балансу між запитом та його задоволенням внаслідок втоми нервових центрів, що забезпечують регуляцію руху, та вичерпанням вуглеводних ресурсів організму.

Частий перехід в третю стадію може несприятливо позначитися на темпах формування довготривалої адаптації, а також призвести до негативних змін в стані різних органів та систем.

Резерви різних ешелонів відповідають стадіям термінової адаптації.

1. Перехід від спокою до роботи – робота до появи компенсованої втоми.
2. При продовженні роботи в умовах прогресуючої втоми.
3. В екстремальних умовах.

6. Формування довготривалої адаптації.

Формування довготривалих адаптаційних реакцій проходить чотири стадії.

Перша стадія пов'язана із систематичною мобілізацією функціональних ресурсів організму спортсмена у процесі виконання тренувальних програм певної спрямованості з метою стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі кумуляції ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється.

В другій стадії на фоні навантажень, що планомірно збільшуються і систематично повторюються відбувається інтенсивне протікання структурних та функціональних перетворень в органах та тканинах відповідних функціональних систем. Наприкінці цієї стадії спостерігається необхідна гіпертрофія органів, злагоджена діяльність різних ланок і механізмів, що забезпечують ефективну діяльність функціональної системи в нових умовах.

Третю стадію відрізняє стійка довготривала адаптація, що виражається в наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних та виконавчих органів.

Четверта стадія настає при нераціонально побудованому, зазвичай надмірно напруженому тренуванні, неповноцінному харчуванні й відновленні та характеризується виснаженням окремих компонентів функціональної системи.

Рационально побудований тренувальний процес передбачає перші три стадії

адаптації. При цьому слід відзначити, що протікання адаптаційних реакцій в межах вказаних стадій може відноситися до різних компонентів структури підготовленості спортсмена та змагальної діяльності в цілому. Зокрема, таким шляхом відбувається адаптація окремих органів (наприклад, серця), функціональних систем (наприклад, системи, що забезпечує рівень аеробної працездатності), а також формується підготовленість спортсмена в цілому, що проявляється в його здатності до досягнення спортивного результату, який запланований на даному етапі спортивного удосконалення.

Розвиток довготривалої адаптації пов'язаний із систематичним застосування навантажень, що висувають високі вимоги до системи, що адаптується. Інтенсивність розвитку довготривалих адаптаційних реакцій визначається величиною разових навантажень, частотою їх застосування та загальною тривалістю тренування. Найбільш ефективно довготривала адаптація розвивається при частому використанні великих та значних навантажень, що висувають високі вимоги до функціональних систем організму.

Гіпертрофія міокарду, підвищення концентрації гемоглобіну та ферментів, гіпертрофія мотонейронів, збільшення ємності сітки капілярів в м'язовій тканині, збільшення кількості мітохондрій в м'язах тощо – це приклади структурних та функціональних змін, що відбулися в результаті довготривалої адаптації.

Процес формування ефективної довготривалої адаптації нейрогуморальної системи пов'язаний зі збільшенням показників її потужності та економічності.

Підвищення потужності, перш за все пов'язане з розвитком гіпертрофії мозкового шару наднирників і збільшенням у них запасів катехоламінів, гіпертрофією кори наднирників, в тому числі її пучкової зони, яка секретує глюкокортикоїди (стероїдні гормони: естроген, тестостерон).

Збільшення запасів катехоламінів призводить до їх більшої мобілізації при короткотривалих навантаженнях вибухового характеру, попереджує їх вичерпування при тривалих навантаженнях. Збільшення економічності нейрогуморальної системи проявляється у значно меншому вивільненні

катехоламінів у відповідь на стандартні навантаження. Наприклад, вже трьохтижнєве тренування людей на витривалість призводить до достовірного зниження концентрації катехоламінів в крові при виконанні стандартного навантаження у порівнянні з вихідними даними, а після восьми тижневого тренування збільшення катехоламінів не спостерігається взагалі.

Економізація адаптованого організму в порівнянні з неадаптованим проявляється:

- В стані спокою – у зменшенні ЧСС з 65-75 до 30-50 уд/хв.; ЧД з 16-20 до 6-10 циклів/хв.; зниженні ХОД на 10-12%, зменшенні споживання кисню на 20%.
- При стандартному навантаженні – у зниженні споживання кисню в міокарді в 1,5-2 рази, значно меншому збільшенні ЧСС і ЧД, в 2-2,5 рази меншому підвищенні лактату в крові, менш вираженій реакції симпатoadреналової системи і відповідно, меншому підвищенні рівня катехоламінів в крові.

Важливим елементом довготривалої адаптації є формування в корі великого мозку економічних і стабільних систем взаємопов'язаної активності, які є частиною функціональних систем управління рухами і володіють високою перешкодостійкістю. У людей, котрі добре адаптовані до подібних навантажень, на відміну від неадаптованих, ці системи не руйнуються при дії різних збиваючих факторів (високої фізичної і емоційної напруги, зовнішніх перешкод, розвитку втоми). Довготривала адаптація до граничних навантажень пов'язана не лише з розширенням функціональних можливостей кори великого мозку, але й з підвищенням здатності до мобілізації функціональних резервів у умовах долаття втоми.

Довготривала адаптація характеризується збільшенням функціональних резервів, які є наслідком важливих структурних перебудов органів і тканин, значної економізації функцій, підвищенням рухливості і стійкості в діяльності функціональних систем, налагодженням раціональних і гнучких взаємозв'язків рухової і вегетативної функцій. Більше того, виникнення адаптаційних перебудов, не пов'язаних із суттєвою гіпертрофією органів, є найбільш раціональним,

оскільки вони більш стійкі до процесів деадаптації, потребують менших зусиль для підтримання досягнутого рівня, і не пов'язані з глибокою експлуатацією генетично обумовлених і обмежених адаптаційних можливостей у порівнянні з адаптацією, яка відбувається за рахунок структурних змін в органах, зокрема збільшення їх маси.

Економічність адаптованої системи проявляється на рівні клітин і органів, де вона детермінована співвідношенням кліткових структур; на рівні системи в цілому, де вона визначається співвідношенням органів; на рівні нейрогуморальної регуляції, де економічність є наслідком підвищення реактивності адаптованих органів до медіаторів і гормонів.

Ефективне формування довготривалої адаптації не може бути забезпечене без урахування фенотипових характеристик, які лежать в основі розподілу людей на конституційні типи.

Перший тип («спринтер») здатен проявляти потужні фізіологічні реакції з високим ступенем надійності у відповідь на значні, але короткотривалі коливання факторів навколишнього середовища. Однак високий рівень надійності може підтримуватися відносно нетривалий час.

Другий тип («стаєр») фенотипично менш пристосований до перенесення потужних і довготривалих навантажень. Однак після відносно нетривалого періоду адаптації здатен витримувати рівномірні навантаження протягом тривалого часу в неадекватних умовах.

Між цими крайніми конституційними типами існує визначена кількість проміжних, які визначаються як «міксти».

При великій різноманітності шляхів адаптації функціональних систем, які формуються у відповідь на різні подразники в її основі лежать єдині неспецифічні процеси:

- варіювання кількості активно функціонуючих структур з їх наявного запасу і включення в роботу їх числа, яке строго відповідає вимогам, які висуває рівень навантаження;

- збільшення потужності функціональних структур у випадку, коли наявні ресурси недостатні;
- відставлений і гетерохронний по відношенню до різних структур адаптаційний ефект у відповідь на реалізовані навантаження;
- розширення рухливості структур адаптованої системи в плані ефективної пристосувальної перебудови, компенсаторних реакцій, виконання суміжних функцій.

7. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів

Рационально побудоване тренування призводить до різкого збільшення функціональних можливостей органів та систем організму за рахунок вдосконалення усього комплексу механізмів, що відповідають за адаптацію.

Припинення тренування або використання низьких навантажень, що не забезпечують підтримання досягнутого рівня пристосувальних змін призводить до деадаптації – процесу, що є зворотнім до адаптації. Тобто, адаптаційні процеси розвиваються в організмі людини у суворій відповідності з характером та величиною впливу факторів зовнішнього середовища.

Надмірні навантаження певної спрямованості мають дві небезпеки: 1. можливість функціонального виснаження системи, що домінує в адаптаційній реакції; 2. зниження структурного і, відповідно, функціонального резерву інших систем, які безпосередньо не беруть участь в адаптаційній реакції. Орієнтація на розвиток комплексу якостей і здібностей, що визначають успіх в даному виді спорту, при раціональному співвідношенні та чергуванні навантажень різної переважної спрямованості забезпечує найбільш ефективний для досягнення високих спортивних показників варіант адаптації та дозволяє уникнути негативних наслідків високих навантажень на окремі органи та системи.

Деадаптація є виразом чудової здатності організму знищувати структури, що не використовуються, завдяки чому можливе використання структурних

ресурсів, що звільняються в інших системах організму і, таким чином, перехід під впливом зовнішнього середовища від однієї адаптації до іншої.

Процес деадаптації протікає інтенсивно при повному припиненні тренувальних впливів. Але в практиці такі умови виникають дуже рідко, зокрема, при серйозних травмах чи хворобах, що потребують лікування в стаціонарних умовах. Якщо за відсутності хвороб тренування припиняється або використовуються навантаження значно менші за величиною, спрямованість процесу деадаптації є аналогічною, але темпи усунення змін, що досягнуті, тим вищі, чим нижчий рівень рухової активності. Продовження тренування навіть при різко зменшеному обсязі (25-30%) дозволяє зберегти тренувальний ефект, що досягнутий раніше, протягом достатньо тривалого часу – 2-3 місяці.

Процес деадаптації протікає гетерохронно по відношенню до різних функціональних систем. Наприклад, спеціальні рухові навички зберігаються тривалий час, величини максимального поглинання кисню знижуються повільніше, ніж активність оксидативних ферментів тощо. Дослідження показали, що рівень адаптації, здобутий за 5 років тренування на витривалість може бути втрачений за 6-8 тижнів де тренувального періоду.

Важливим є те, що деадаптація протікає нерівномірно. В перші тижні після припинення тренування спостерігається значне зниження функціонального резерву, в подальшому процес деадаптації вповільнюється.

В теорії адаптації виділяють поняття „реадаптація”. Реадаптація – це повторна адаптація. Після певного періоду відпочинку, що природно супроводжується процесами деадаптації, при поверненні до систематичних тренувань, відбувається поновлення набутих раніше адаптаційних перетворень. Часте чергування процесів адаптації і деадаптації призводить до надмірної експлуатації здібностей до формування ефективних пристосувальних змін. Загалом, підтримання структурних основ адаптації шляхом фізичних навантажень є значно сприятливішим, ніж багаторазове чергування циклів „деадаптація-реадаптація”.

Застосування надмірних навантажень, що перевищують індивідуальні адаптаційні можливості людини та потребують надграничної мобілізації структурних та функціональних ресурсів організму, в решті решт призводить до переадаптації. Переадаптація проявляється в виснаженні та зношуванні функціональних систем, які несуть основне навантаження.

8. Вплив навантаження на організм спортсменів

Навантаження впливає на організм спортсменів комплексно, охоплюючи фізіологічні, психологічні та адаптаційні аспекти. Розумні та систематичні тренування викликають позитивні зміни, тоді як надмірні навантаження можуть призвести до перевтоми та травм.

Позитивний вплив фізичних навантажень

- **Серцево-судинна система:** Регулярні навантаження зміцнюють серцевий м'яз, роблять судини гнучкішими й еластичнішими, що покращує кровообіг і знижує артеріальний тиск.
- **М'язова і скелетна системи:** Фізична активність зміцнює м'язи, кістки, суглоби та зв'язки, збільшуючи м'язову масу та рухливість. Після тренувань організм запускає процеси відновлення, під час яких м'язи адаптуються і стають сильнішими.
- **Метаболізм:** Помірні навантаження прискорюють обмін речовин, допомагають організму ефективніше використовувати вуглеводи для отримання енергії, а не накопичувати їх у вигляді жирів. Це є профілактикою діабету 2 типу.
- **Нервова система:** Спорт покращує увагу, концентрацію, процеси навчання та прийняття рішень. Тренування також сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настрій, знижують стрес і допомагають боротися з депресією.
- **Психологічний стан:** Регулярні заняття підвищують самооцінку,

впевненість у собі, покращують якість сну та знижують рівень тривожності.

Негативний вплив надмірних навантажень

- **Перетренованість і травми:** Надмірні та нераціональні тренування збільшують ризик травм, таких як тендиніт або стресові переломи, викликані повторюваним навантаженням.
- **Пригнічення імунної системи:** Після інтенсивних навантажень імунітет спортсмена тимчасово послаблюється, що підвищує вразливість до інфекцій. Це явище називають "відкритим вікном".
- **Психоемоційні порушення:** Надмірна активність може спричинити емоційне вигорання (овертренинг), підвищену втому, дратівливість і зниження мотивації.
- **Порушення в роботі органів:** Постійні надмірні навантаження можуть призвести до збоїв у роботі серцево-судинної та нейроендокринної систем, особливо у спорті вищих досягнень, де спортсмени перебувають у групі ризику.

Адаптація організму до навантажень

Організм спортсмена має здатність адаптуватися до зростаючих навантажень. Цей процес відбувається на різних рівнях:

- **Фізіологічна адаптація:** Системи організму (серцево-судинна, дихальна, нервово-м'язова) поступово пристосовуються до вимог тренувань, що дозволяє спортсмену витримувати більші навантаження.
- **Морфологічна адаптація:** Збільшення кількості мітохондрій у м'язових клітинах, що підвищує витривалість і енергоефективність організму.
- **Психологічна адаптація:** Спортсмени розвивають стресостійкість і психологічні резерви, щоб справлятися з тиском змагань та інтенсивних тренувань.

Висновок: Вплив навантаження на організм спортсмена залежить від його інтенсивності, регулярності та індивідуальних особливостей. Оптимальний

режим тренувань сприяє здоров'ю і підвищує спортивні результати, тоді як надмірні навантаження можуть спричинити серйозні проблеми. Тому важливо знайти баланс і забезпечити належне відновлення.

9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів

Втома та відновлення є ключовими елементами в системі підготовки спортсменів, що безпосередньо впливають на їхній прогрес, ефективність тренувань і досягнення високих результатів. Правильне управління цими процесами дає змогу організму адаптуватися до зростаючих навантажень, запобігти перетренованості та травмам, а також максимально розкрити функціональний потенціал.

Втома у спорті

Втома — це тимчасове зниження працездатності організму, що виникає внаслідок інтенсивної або тривалої фізичної та/або психологічної роботи.

Механізми виникнення втоми:

- **Вичерпання енергетичних ресурсів:** зменшення запасів глікогену в м'язах і печінці, а також креатинфосфату.
- **Накопичення продуктів обміну:** утворення молочної кислоти, що призводить до закислення м'язових клітин.
- **Гормональні зміни:** дисбаланс у роботі ендокринної системи.
- **Зміни в нервовій системі:** порушення координації та зниження ефективності роботи центральної нервової системи.
- **Психологічний компонент:** втома також може бути наслідком розумового та емоційного стресу.

Види втоми:

- **Гостра втома:** виникає після одного тренування, характеризується швидким відновленням.
- **Накопичена втома:** результат недостатнього відновлення між

тренуваннями.

- **Перетренованість:** хронічний стан, коли втома накопичується і не компенсується, що призводить до тривалого зниження працездатності та можливих проблем зі здоров'ям.

Відновлення у спорті

Відновлення — це комплекс процесів, спрямованих на повернення організму до стану, що передував навантаженню, а потім і до суперкомпенсації — підвищення функціональних можливостей.

Засоби відновлення:

1. Педагогічні засоби:

- **Правильне планування тренувань:** чергування навантажень різної інтенсивності та тривалості.
- **Розігрів і затримка:** розминка перед тренуванням і затримка після нього, що сприяє плавній активації та завершенню роботи організму.
- **Активний відпочинок:** легкі фізичні вправи (розтяжка, легкий біг) допомагають прискорити виведення продуктів обміну.

2. Медико-біологічні засоби:

- **Харчування:** збалансоване споживання білків, жирів і вуглеводів, а також достатній водний баланс.
- **Спортивні напої:** ізотонічні напої, багаті на електроліти, допомагають відновити водно-електролітний баланс.
- **Масаж:** покращує кровообіг, допомагає розслабити м'язи та зняти напругу.
- **Гідротерапія:** сауна, контрастний душ, ванни.
- **Фізіотерапія:** застосування різних апаратних процедур для прискорення відновлення.

3. Психологічні засоби:

- **Релаксація:** медитація, аутотренінг.
- **Здоровий сон:** достатня тривалість і якість сну є одним з найважливіших чинників відновлення.

- **Психологічна підтримка:** робота з психологом, зняття стресу.

Взаємозв'язок втоми та відновлення

Основна ідея спортивної підготовки полягає в тому, щоб навантаження викликало контрольовану втому, а потім через адекватне відновлення організм досягав суперкомпенсації, тобто підвищення працездатності. Здатність до інтенсивного відновлення є однією з найважливіших реакцій довготривалої адаптації організму спортсмена.

Принципи управління процесами втоми та відновлення:

- **Принцип індивідуалізації:** засоби та методи відновлення повинні підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.
- **Принцип комплексності:** для максимального ефекту необхідно використовувати комплексний підхід, що включає педагогічні, медико-біологічні та психологічні методи.
- **Принцип безперервності:** процеси відновлення повинні бути невід'ємною частиною тренувального циклу, а не додатковою опцією.

ЛЕКЦІЯ № 5

Тема лекції: СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ПЛАН:

1. Основні елементи структури тренувального процесу.
2. Основні аспекти структури тренувального процесу.
3. Чинники, що визначають різноманітність структури тренувального процесу.
4. Структура тренувального заняття.
5. Навчання техніки спортивних вправ.
6. Механізми формування рухових умінь і навичок.

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1.391 с.; Т. 2. 366 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : підр. Київ, 2008. 138 с.
3. Мозолев О. М., Мельніков А. В. Загальні основи навчання рухових дій : навч.-метод. посіб. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2008. 40 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

1. Основні елементи структури тренувального процесу

Тренувальний процес має певну структуру, що включає в себе три основні частини: підготовчу (розминка), основну (спеціальні вправи, спрямовані на досягнення конкретних цілей) та заключну (заминка). Всі ці частини взаємопов'язані і складають цілісний цикл тренування, спрямований на фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей та покращення спортивних результатів.

Основні елементи структури тренувального процесу:

- **Підготовча частина (розминка):**
 - Мета: підготувати організм до навантаження, уникнути травм.
 - Включає:
 - Загально-розвиваючі вправи: ходьба, біг, стрибки.
 - Вправи для певної групи м'язів: розтяжка, обертання суглобів.
 - Спеціальні вправи, які передують основній частині тренування.
- **Основна частина:**
 - Мета: виконання завдань тренування, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості тощо).
 - Включає:
 - Основні вправи, що відповідають меті тренування.
 - Складніші вправи, які вимагають концентрації уваги.
 - Вправи, спрямовані на техніку виконання.
- **Заклучна частина (заминка):**
 - Мета: поступово знизити навантаження, відновити організм після тренування.
 - Включає:
 - Легкі вправи: ходьба, повільний біг.
 - Вправи на розтяжку.
 - Відновлювальні процедури.

Додаткові аспекти структури тренування:

- **Взаємозв'язок частин:**
 - Всі три частини тренувального процесу (підготовча, основна та заключна) є невід'ємними та взаємопов'язаними.
 - Пропуск будь-якої з них негативно впливає на ефективність тренування та може призвести до травм.
- **Гнучкість структури:**
 - Структура може змінюватися залежно від виду спорту, рівня

підготовки спортсмена та конкретних завдань тренування.

- Наприклад, у спортсменів високого рівня основна частина може бути більш інтенсивною, а у новачків – менш інтенсивною.
- **Циклічність:**
 - Тренувальний процес має циклічну структуру, яка включає в себе макроцикли (великі періоди тренувань), мезоцикли (середні періоди) та мікроцикли (тижневі або денні цикли).
 - Кожен цикл має свої специфічні завдання, що спрямовані на досягнення піку форми в певний час.

2. Основні аспекти структури тренувального процесу

Структура тренувального процесу — це системна, упорядкована організація всіх його компонентів, що забезпечує послідовне та ефективне досягнення поставлених цілей. Вона побудована на взаємодії таких ключових аспектів, як періодизація, етапи, цикли та окремі заняття.

Основні аспекти структури

- **Мета і завдання:** Тренувальний процес завжди має чітко визначену мету — досягнення високих спортивних результатів, фізичне вдосконалення, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і морально-вольових якостей.
- **Принципи:** Структура базується на загальних дидактичних принципах (свідомості, систематичності, доступності) та специфічних спортивних принципах (хвилеподібності навантажень, безперервності, індивідуалізації та спеціалізації).
- **Засоби та методи:**
 - **Засоби** — це різноманітні фізичні вправи, які допомагають спортсмену вдосконалювати майстерність.
 - **Методи** — це способи роботи тренера і спортсмена, що забезпечують засвоєння знань, навичок та розвиток необхідних якостей. Вони

можуть бути практичними, словесними та наочними.

Ієрархія тренувальних циклів

Тренувальний процес будується на основі циклічності, що дозволяє раціонально розподіляти навантаження та забезпечувати відновлення.

1. Макроцикли (великі цикли)

- Найбільші структурні одиниці, які зазвичай охоплюють тривалий період (кілька місяців або рік).
- **Періодизація макроциклу:**
 - **Підготовчий період:** Найтриваліший. Спрямований на створення міцного фундаменту — розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки.
 - **Змагальний період:** Основний, де реалізується напрацьований потенціал. Характеризується високою інтенсивністю та концентрацією на змагальних навантаженнях.
 - **Перехідний період:** Короткий період активного відпочинку та відновлення після змагань, що запобігає перевтомі.

2. Мезоцикли (середні цикли)

- Є складовими макроциклів і зазвичай тривають від 2 до 6 тижнів.
- Виконують конкретні завдання в межах періоду (наприклад, розвиток витривалості або силових якостей).
- **Типи мезоциклів:** втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, змагальні, відновлювальні тощо.

3. Мікроцикли (малі цикли)

- Складаються з окремих тренувальних занять і мають тривалість від 3 до 10 днів (найчастіше 7).
- Забезпечують щоденну динаміку навантажень і відновлення.
- **Види мікроциклів:** втягувальні, розвивальні ("ударні"), підтримувальні, відновлювальні.

Структура тренувального заняття

Кожне тренувальне заняття також має чітку структуру, яка складається з трьох частин:

- **Підготовча частина:** Розминка, що розігріває м'язи та готує організм до навантаження.
- **Основна частина:** Виконання основних вправ, спрямованих на вирішення конкретних завдань (розвиток якостей, відпрацювання техніки).
- **Заклучна частина:** Заминка, що сприяє відновленню організму та поверненню фізіологічних показників до норми.

3. Чинники, що визначають різноманітність структури тренувального процесу

Різнманітність структури тренувального процесу залежить від комплексу чинників, що взаємопов'язані й зумовлюють вибір методів, засобів та навантажень.

Ключові чинники, що впливають на різноманітність тренувального процесу:

- **Мета тренування.** Вона визначає основний напрямок підготовки:
 - **Спортивні досягнення.** Процес спрямований на максимальні результати, підвищення фізичних якостей та оволодіння техніко-тактичними навичками.
 - **Оздоровчі завдання.** Тренування спрямоване на зміцнення здоров'я, підвищення загальної фізичної підготовленості та профілактику захворювань.
 - **Фізичний розвиток.** Процес націлений на всебічний розвиток рухових якостей людини.
- **Специфіка виду спорту.** Тренувальна програма залежить від особливостей обраної дисципліни:

- **Циклічні види спорту** (біг, плавання). Вимагають роботи над витривалістю та технікою.
- **Ігрові види спорту** (футбол, баскетбол). Потребують розвитку швидкісно-силових якостей, координації та тактики.
- **Силові види спорту** (важка атлетика, бодибілдінг). Акцент робиться на роботу з обтяженнями для збільшення сили та м'язової маси.
- **Рівень підготовленості спортсмена.** Структура тренувань змінюється залежно від кваліфікації та досвіду:
 - **Новачки.** Виконують базові вправи з помірним навантаженням.
 - **Досвідчені спортсмени.** Працюють над поглибленою спеціалізацією та інтенсивністю.
 - **Професіонали.** Тренувальний процес стає більш індивідуалізованим, з акцентом на техніко-тактичну підготовку.
- **Періодизація тренувального процесу.** Протягом річного циклу відбувається зміна навантажень і завдань:
 - **Підготовчий період.** Спрямований на загальний розвиток, створення функціональної бази та вдосконалення техніки.
 - **Змагальний період.** Характеризується високою інтенсивністю та націленістю на досягнення максимальних результатів.
 - **Перехідний період.** Передбачає активний відпочинок та відновлення сил.
- **Спрямованість навантажень.** Залежно від мети, тренування можуть бути орієнтовані на різні якості:
 - **Силові.** Вправи з великим обтяженням.
 - **Швидкісні.** Вправи з високою інтенсивністю.
 - **Витривалість.** Аеробні та анаеробні навантаження.
- **Індивідуальні особливості.** Кожен спортсмен має унікальні біологічні та психологічні характеристики:
 - **Вік та стать.** Ці фактори впливають на фізіологічні процеси та

реакцію на навантаження.

- **Здоров'я та адаптація.** Необхідно враховувати стан здоров'я, здатність до відновлення та адаптації до навантажень.
- **Психологічна готовність.** Враховуються волеві якості, мотивація та емоційний стан.
- **Зовнішні умови.** На тренувальний процес можуть впливати чинники навколишнього середовища:
 - **Кліматичні умови.** Температура, вологість, висота над рівнем моря.
 - **Умови тренувань.** Доступність обладнання та інвентарю.
- **Контроль та оцінка.** Завдяки зворотному зв'язку (контролю) тренування коригується, що підвищує ефективність:
 - **Самоконтроль спортсмена.** Відстеження власного стану та відчуттів.
 - **Педагогічний та лікарський контроль.** Об'єктивна оцінка стану та готовності організму.

4. Структура тренувального заняття

Структура тренувального заняття зазвичай складається з трьох основних частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з них виконує свої завдання для ефективного та безпечного тренування.

1. Підготовча частина (розминка)

Ця частина потрібна для того, щоб підготувати організм до майбутніх навантажень. Вона зазвичай триває 10–15 хвилин і складається з двох етапів.

- **Загальна розминка:** підвищує температуру тіла, прискорює серцебиття та кровообіг. Вправи можуть включати легкий біг, стрибки, махи руками і ногами, кругові оберти суглобами.
- **Спеціальна розминка:** готує конкретні м'язи та суглоби, які будуть задіяні під час основної частини. Вона включає спеціалізовані рухи, характерні для

певного виду спорту або тренування.

2. Основна частина

Це головна частина заняття, де виконуються основні вправи для досягнення поставлених цілей (розвиток сили, швидкості, витривалості тощо). Її тривалість та зміст залежать від мети тренування та рівня підготовки.

- **Вивчення нових навичок:** для новачків це етап освоєння техніки вправ.
- **Вдосконалення техніки:** для досвідчених атлетів — відпрацювання та покращення рухових навичок.
- **Тренувальні навантаження:** виконання цільових вправ з відповідною інтенсивністю та обтяженням.

3. Заключна частина (заминка)

Завершальна фаза тренування, яка допомагає організму поступово відновитися після навантаження. Вона також сприяє зменшенню м'язової крепатури.

- **Вправи на відновлення:** легкі кардіовправи для зниження пульсу (наприклад, повільна ходьба).
- **Розтяжка:** статичні вправи на розтягування м'язів, що допомагає покращити гнучкість і запобігти травмам.
- **Відновлення:** повне розслаблення для заспокоєння нервової системи та повернення організму до нормального стану.

5. Навчання техніки спортивних вправ

Структура процесу навчання техніці спортивних вправ — це системний, послідовний і багатоетапний педагогічний процес, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок для досягнення високих спортивних результатів. Він ґрунтується на загальних закономірностях засвоєння рухових дій і враховує специфіку конкретного виду спорту.

Основні етапи навчання

1. Етап ознайомлення (створення уявлення).

- **Завдання:** Сформувати в учня правильне і повне уявлення про техніку вправи.
- **Методи:**
 - **Словесні:** Пояснення, розповідь про техніку, її основні фази та значення.
 - **Наочні:** Показ вправи тренером або досвідченим спортсменом, демонстрація відеоматеріалів, використання малюнків чи схем.
 - **Практичні:** Виконання вправи в полегшених умовах або її окремих елементів.
- **Результат:** Учень отримує загальне розуміння рухової дії, що дає змогу виконати її в грубій, незлагодженій формі. На цьому етапі формується рухове вміння.

2. Етап розучування (поглиблене засвоєння).

- **Завдання:** Уточнити й деталізувати техніку, домогтися правильного чергування елементів, виключити зайві рухи, сформувати цілісний руховий стереотип.
- **Методи:**
 - **Метод цілісної вправи:** Виконання вправи в повному обсязі.
 - **Метод розчленованої вправи:** Розбивка вправи на окремі частини для послідовного вивчення.
 - **Метод підвідних і підготовчих вправ:** Використання допоміжних вправ, що полегшують засвоєння основної.
- **Корекція помилок:** Тренер аналізує помилки та надає індивідуальні вказівки. Важливо виправляти грубі, значні помилки, не перевантажуючи учня надмірною кількістю зауважень.
- **Результат:** Рухове вміння переходить у руховий навик — стабільну та автоматизовану дію.

3. Етап вдосконалення (закріплення та стабілізація).

- **Завдання:** Довести виконання вправи до досконалості, забезпечити її

стабільність у різних умовах, в тому числі в змагальних.

- **Методи:**
 - **Змагальний метод:** Використання елементів суперництва для стимуляції якісного виконання.
 - **Ігровий метод:** Включення вправи в ігрову діяльність.
 - **Повторення вправи:** Багаторазове виконання вправи в умовах, близьких до змагальних, а також з варіаціями.
- **Результат:** Техніка стає стійкою, економічною та ефективною. Спортсмен може її свідомо контролювати, адаптуючи до умов змагань.

Ключові аспекти процесу

- **Навчання і тренування:** Процес єдиний, де навчання техніці тісно переплітається з розвитком фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), тактичною підготовкою та психологічним вихованням.
- **Індивідуалізація:** Методика навчання повинна враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його вік, рівень підготовки та психологічний тип.
- **Контроль:** Постійний педагогічний та медичний контроль є обов'язковими для оцінки ефективності навчання та корекції тренувальних навантажень.
- **Формування рухових навичок:** Процес ґрунтується на фізіологічних механізмах утворення та закріплення нервових зв'язків у головному мозку (динамічний стереотип)

6. Механізми формування рухових умінь і навичок

Аналіз механізмів формування рухових умінь і навичок включає в себе вивчення стадій навчання, нейрофізіологічних процесів та факторів, що впливають на їхнє засвоєння. Стійкість рухових навичок — це здатність зберігати ефективність їх виконання протягом тривалого часу, незважаючи на перешкоди.

Процес формування рухових умінь і навичок ґрунтується на взаємодії

нервової, м'язової та інших систем організму. В основі лежить моторне навчання, яке передбачає зміни в центральній нервовій системі (ЦНС) завдяки практиці та досвіду.

1. Етап формування уміння (когнітивна стадія):

- **Усвідомлення дії.** Людина аналізує і намагається зрозуміти рух, звертаючи увагу на основні його складові. У цьому допомагає кора головного мозку, зокрема префронтальна і тім'яна зони.
- **Нервова координація.** Рухи надмірні, неточні та зайво напружені. ЦНС формує тимчасові нервові зв'язки, що відповідають за виконання дії.
- **Участь свідомості.** Контроль свідомості є максимальним. Людина повинна постійно аналізувати кожен крок, що робить рух повільним і незграбним.

2. Етап закріплення навички (асоціативна стадія):

- **Автоматизація.** Шляхом повторень рух стає більш плавним, точним і швидким. Свідомий контроль поступово зменшується. За цей етап відповідають базальні ганглії та мозочок, які регулюють координацію та зменшують помилки.
- **Синхронізація.** Поліпшується координація м'язів-антагоністів, зменшується час передачі збудження через синапси. Рухові програми в мозку стають більш стійкими.
- **Використання зворотного зв'язку.** Людина починає використовувати внутрішні відчуття (пропріоцепцію) для корекції рухів, а не тільки зовнішній контроль.

3. Етап стабілізації (автономна стадія):

- **Досконалість.** Навичка виконується майже без свідомого контролю, автоматично, що дозволяє зосередитися на інших аспектах завдання (наприклад, на стратегії гри).
- **Мінімальна помилковість.** Рухи виконуються ефективно, з мінімальною кількістю помилок.

ЛЕКЦІЯ № 6

Тема лекції: «СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»

ПЛАН:

1. Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів.
2. Макроструктура процесу підготовки спортсменів.
3. Основні чинники, що визначають загальну структуру багаторічної підготовки.
4. Вікові зони демонстрації вищих досягнень в різних видах спорту.

Література:

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : КНТ, 2016. 615 с.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
4. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті : загальна теорія та її практичні застосування. Київ : Олімпійська література, 2015. 912 с.

1. Мікро- та мезоструктура процесу підготовки спортсменів

Фахівці в галузі фізичної культури і спорту постійно звертались до проблеми розподілу підготовки спортсменів на окремі періоди, які б відповідали вимогам до підготовки спортсменів в окремих видах спорту. Найбільш вдалою виявилась концепція періодизації спортивного тренування, яку описав у своїй фундаментальній праці «Проблема періодизації спортивного тренування» у 1964 році Л. П. Матвеев. Він розробив основні методологічні підходи щодо побудови тренувального процесу спортсменів протягом року в залежності від трьох фаз спортивної форми.

Річний і піврічні цикли (макроцикли) пропонувалося розділити на три періоди, а кожен період - на етапи, мезоцикл і мікроциклах. Основні положення і закономірності теорії періодизації спортивного тренування і в даний час зберігаються в практичній діяльності в багатьох видах спорту, та визнанні провідними вітчизняними і зарубіжними фахівцями в галузі фізичної культури і спорту. Аналогічна термінологія використовується в методичних матеріалах багатьох міжнародних спортивних федерацій.

Мікроцикл — це найменший, короткотривалий цикл тренувального процесу, що зазвичай триває від 3 до 14 днів, найчастіше — один тиждень. Він складається з декількох тренувальних занять та днів для відновлення. Мета мікроциклу — досягти короткострокових цілей, таких як підвищення сили, витривалості або відпрацювання техніки, з урахуванням адекватного відновлення.

Мікроцикли є частиною більшого плану тренувань (періодизації), який називається мезоциклом, а мезоцикли, у свою чергу, є частиною макроциклу (річного плану).

Основні принципи побудови мікроциклу

- **Циклічність:** Тренувальне навантаження має хвилеподібний характер, де періоди інтенсивної роботи чергуються з періодами відпочинку або менш інтенсивних тренувань.

- **Прогресія:** Кожен мікроцикл у межах мезоциклу може мати зростаюче навантаження (збільшення інтенсивності або обсягу), щоб стимулювати адаптацію організму.

- **Відновлення:** Адекватні дні відпочинку та відновлювальні заняття обов'язково включаються в структуру мікроциклу для запобігання перетренованості.

Типи мікроциклів

Залежно від цілей і етапу підготовки, виділяють різні види мікроциклів:

- **Втягувальний (ввідний):** Використовується на початку нового етапу

підготовки або після тривалої перерви. Навантаження низьке або середнє.

- **Ударний (базовий):** Характеризується високим або максимальним тренувальним навантаженням. Його мета — викликати значні адаптаційні зміни в організмі.

- **Відновлювальний (розвантажувальний):** Призначений для відновлення після високих навантажень. Характеризується зниженим обсягом та інтенсивністю.

- **Змагальний:** Моделює умови майбутніх змагань. Навантаження інтенсивне, але обсяг часто знижується, щоб забезпечити пік форми.

- **Підвідний:** Використовується безпосередньо перед змаганнями. Обсяг навантаження значно зменшується, тоді як інтенсивність може підтримуватися для досягнення максимальної готовності.

Приклад побудови мікроциклу (на тиждень)

Типовий тижневий мікроцикл може виглядати так:

- **Понеділок:** Інтенсивне тренування (наприклад, силові вправи).
- **Вівторок:** Легке тренування (наприклад, відновлювальна пробіжка або розтяжка).
- **Середа:** Середнє або важке тренування (наприклад, інтервальна робота).
- **Четвер:** День активного відновлення (наприклад, ходьба, плавання).
- **П'ятниця:** Інтенсивне тренування (наприклад, імітація змагальних умов).
- **Субота:** Відновлювальне тренування або вихідний.
- **Неділя:** Вихідний або легка тривала пробіжка/їзда на велосипеді.

Мезоцикл — це відносно цілісний етап тренувального процесу, який зазвичай триває від 2 до 6 тижнів. Він складається із серії мікроциклів, що об'єднані спільною метою, і є важливою складовою загального річного (макроциклу) плану підготовки спортсмена.

Призначення мезоциклу

Основна мета мезоциклу — досягнення кумулятивного (сумарного) тренувального ефекту. Це може виражатися у значному зростанні сили,

швидкості, витривалості або інших компонентів фізичної підготовленості, що є важливими для конкретного виду спорту.

Основні типи мезоциклів

1. Базові (загально-підготовчі)

- **Мета:** Розвиток загальних фізичних якостей, таких як аеробна витривалість, сила та гнучкість.

- **Характеристики:** Високий обсяг інтенсивності, але відносно низька інтенсивність. Навантаження поступово зростає.

- **Застосування:** Використовуються на початкових етапах підготовчого періоду.

2. Розвивальні

- **Мета:** Значне підвищення тренувального навантаження для стимулювання адаптаційних процесів.

- **Характеристики:** Чергування ударних (з високим навантаженням) і відновлювальних мікроциклів.

- **Застосування:** Застосовуються для подолання "тренувального плато" та забезпечення прогресу.

3. Контрольно-підготовчі

- **Мета:** Перевірка ефективності проведеної роботи, оцінка рівня спеціальної підготовленості спортсмена.

- **Характеристики:** Включають контрольні змагання, тестування, тренування з максимальною інтенсивністю, що імітують змагальні умови.

- **Застосування:** Використовуються ближче до змагального періоду.

4. Змагальні

- **Мета:** Досягнення пікової спортивної форми безпосередньо перед найважливішими змаганнями.

- **Характеристики:** Обсяг навантажень знижується, а інтенсивність підтримується на високому рівні або змінюється залежно від етапу. Основна увага приділяється відпрацюванню змагальної тактики.

- **Застосування:** Використовуються в змагальному періоді.

5. Відновлювальні (втягувальні)

- **Мета:** Забезпечення відновлення після інтенсивних навантажень або змагань.

- **Характеристики:** Зниження обсягу та інтенсивності тренувань, використання активних та пасивних форм відпочинку.

- **Застосування:** Застосовуються для запобігання перевтомі.

Приклад побудови мезоциклу

Припустимо, мезоцикл триває 4 тижні та складається з таких мікроциклів:

- **1-й тиждень:** Втягувальний мікроцикл — поступове збільшення навантаження.

- **2-й тиждень:** Ударний мікроцикл — інтенсивне тренування для розвитку конкретних якостей.

- **3-й тиждень:** Ударний мікроцикл — продовження роботи з високим навантаженням.

- **4-й тиждень:** Відновлювальний мікроцикл — зниження навантаження, відпочинок.

Така структура дозволяє організму адаптуватися до навантажень, прогресувати та ефективно відновлюватися.

2. Макроструктура процесу підготовки спортсменів

Макроструктура процесу підготовки спортсменів — це довгострокове планування тренувального процесу, що охоплює багаторічні цикли або окремий річний цикл. Вона базується на наукових закономірностях розвитку спортивної майстерності та специфіці певного виду спорту.

Багаторічна підготовка

Багаторічна підготовка спортсменів — це комплексна, систематична та послідовна система заходів, спрямована на досягнення найвищих спортивних

результатів і збереження високого рівня майстерності протягом усієї спортивної кар'єри. Вона передбачає поступове та вікове-відповідне вдосконалення фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей.

Основні характеристики багаторічної підготовки

- **Комплексність:** Процес охоплює всі аспекти розвитку спортсмена — фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Це дозволяє формувати всебічно розвинену особистість.
- **Системність і послідовність:** Тренувальний процес будується на основі науково обґрунтованих закономірностей, де кожен етап є логічним продовженням попереднього. Це забезпечує планомірне зростання результатів.
- **Індивідуалізація:** Підхід враховує індивідуальні особливості спортсмена, зокрема темпи його біологічного дозрівання, генетичний потенціал та психологічні характеристики.
- **Вікові закономірності:** Тренування відповідає чутливим періодам розвитку певних фізичних якостей (наприклад, швидкості, сили чи витривалості), коли організм найбільш сприйнятливий до певних навантажень.

Ключові принципи

- **Принцип послідовності:** Перехід від простих вправ до складних, від загальної підготовки до спеціалізованої.
- **Принцип циклічності:** Тренувальний процес будується на макроциклах (річні, олімпійські), мезоциклах (етапи) і мікроциклах (тижневі).
- **Принцип безперервності:** Регулярність тренувань, що чергуються з достатнім часом для відпочинку та відновлення.
- **Принцип індивідуалізації:** Адаптація тренувальних програм до можливостей та потреб кожного спортсмена.

Результати якісної багаторічної підготовки

- **Максимізація спортивного потенціалу та досягнення високих**

результатів на міжнародному рівні.

- **Зниження ризику травм**, оскільки спортсмен розвивається поступово та правильно.
- **Формування "спортивного довголіття"** та уникнення "вигорання" в молодому віці.
- **Виховання фізично грамотної особистості**, яка зберігає інтерес до спорту протягом усього життя.

Багаторічна макроструктура підготовки спортсмена охоплює кілька етапів, кожен з яких має свої завдання та методику:

• **Етап початкової підготовки (9–12 років).** Основна мета — загальнофізичний розвиток, зміцнення здоров'я, усунення фізичних недоліків та навчання базовій техніці обраного виду спорту.

• **Етап попередньої базової підготовки (12–16 років).** На цьому етапі закладається спеціалізована база, розвиваються фізичні якості та вдосконалюється техніка.

• **Етап спеціалізованої базової підготовки.** Поглиблюється спеціалізація, зростає обсяг і інтенсивність навантажень.

• **Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.** Тренування спрямовані на досягнення високих спортивних результатів, участь у найважливіших змаганнях.

• **Етап збереження вищої спортивної майстерності.** Підтримка високого рівня підготовки та адаптація до змін у фізіологічному стані.

• **Завершення спортивної кар'єри:** Перехід до рекреаційного спорту, тренерської чи адміністративної діяльності, а також підтримання активного способу життя.

Річний макроцикл

Річний макроцикл — це найпоширеніша модель макроструктури, яка планується з урахуванням календаря змагань та дозволяє спортсмену вийти на пік форми в потрібний момент. Класичний річний цикл поділяється на три періоди:

1. Підготовчий період. Це найдовший етап, завдання якого — підготувати організм спортсмена до майбутніх високих навантажень. Він поділяється на два етапи:

- **Загальнопідготовчий.** Збільшення загальної фізичної витривалості та сили, розвиток основних рухових якостей.
- **Спеціально-підготовчий.** Навантаження стають більш специфічними для обраного виду спорту, вдосконалюється техніка та тактика.

2. Змагальний період. Мета цього періоду — досягнення максимальних результатів на змаганнях. Для цього він складається з:

- **Підведення до змагань.** Безпосередня підготовка, що включає зниження тренувального навантаження для забезпечення повного відновлення.
- **Відновлювально-підтримувальні цикли.** Проводяться між змаганнями, щоб зберегти спортивну форму і відновити сили.

3. Перехідний період. Це короткочасний етап після змагального сезону, головне завдання якого — повне фізичне та психологічне відновлення. Застосовується активний відпочинок та заняття іншими видами спорту з невисокою інтенсивністю.

3. Основні чинники, що визначають загальну структуру багаторічної підготовки

Структура багаторічної підготовки спортсменів формується під впливом низки чинників, що враховують вікові особливості, специфіку виду спорту та індивідуальний прогрес.

Основні чинники, що визначають загальну структуру багаторічної підготовки:

1. Вікові особливості та біологічний розвиток:

- **Сенситивні періоди:** Структура тренувань враховує періоди біологічного розвитку, коли організм особливо чутливий до певних видів навантажень

(наприклад, для розвитку швидкості, сили або витривалості).

- **Етапи підготовки:** Багаторічний тренувальний процес ділиться на етапи (початкова підготовка, спеціалізована підготовка, етап спортивної майстерності та збереження майстерності), що відповідають різним віковим періодам.

2. Специфіка виду спорту:

- **Характер фізичних якостей:** Вид спорту визначає, на розвиток яких фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість) слід робити акцент на різних етапах підготовки.
- **Технічна та тактична підготовка:** Структура тренувань залежить від складності технічних елементів і тактичних схем, необхідних у конкретному виді спорту.
- **Інтенсивність та обсяг:** Залежно від вимог виду спорту, змінюються обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень.

3. Індивідуальні особливості спортсмена:

- **Генетичний потенціал:** Індивідуальна реакція організму на тренувальні навантаження, спадкові задатки до певних видів діяльності.
- **Фізичний розвиток та рівень підготовленості:** Враховується поточний рівень фізичного стану, досвід та зрілість спортсмена.
- **Психологічні якості:** Мотивація, впевненість у собі, прагнення до самовдосконалення також впливають на ефективність тренувального процесу.

4. Принципи спортивного тренування:

- **Поступовість та послідовність:** Тренувальні навантаження збільшуються планомірно, від простого до складного, від загального до спеціалізованого.
- **Циклічність:** Процес тренування має циклічний характер (макро-, мезо-, мікроцикли) із чергуванням навантаження та відновлення.
- **Адаптація:** Здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень є ключовим фактором у плануванні довготривалого прогресу.

5. Зовнішні умови та ресурси:

- **Матеріально-технічне забезпечення:** Наявність якісних тренувальних баз, обладнання та інвентарю.
- **Кваліфікація тренерського складу:** Досвід та знання тренера є критично важливими для створення ефективної програми підготовки.
- **Соціальне оточення:** Підтримка з боку сім'ї, колег по команді та інших фахівців.
- **Здоров'я та відновлення:** Забезпечення достатнього сну, харчування та психологічного благополуччя для запобігання перевтомі та травмам

4. Вікові зони демонстрації вищих досягнень в різних видах спорту

Вікові зони досягнення вищих результатів у спорті значно відрізняються залежно від виду спорту, статі та індивідуальних особливостей спортсмена. Загалом, пік спортивної форми зазвичай припадає на вік від 20 до 30 років, але є і значні відхилення.

Фактори, що впливають на вік вищих досягнень:

- **Тип спорту:** Види спорту, що вимагають ранньої спеціалізації, такі як гімнастика чи фігурне катання, мають пік досягнень у молодшому віці. Натомість види спорту, що потребують витривалості та досвіду (біг на довгі дистанції, триатлон), мають пізніший пік.
- **Розвиток спортсмена:** Щоб досягти найвищого рівня, спортсменам потрібно в середньому від 5 до 30 років тренувань.
- **Фізіологічні особливості:** Спортивні результати значною мірою залежать від біологічного дозрівання, яке відбувається у різному віці для різних людей.
- **Пол:** У деяких видах спорту вік піку відрізняється для чоловіків і жінок. Наприклад, пік виступів у бігу та стрибках у жінок може бути раніше, ніж у чоловіків.

Приклади вікових зон для різних видів спорту:

Види спорту з ранньою спеціалізацією (пік у підлітковому віці або близько 20 років):

- **Гімнастика та спортивна гімнастика:** У цих видах спорту, що вимагають гнучкості та координації, пік майстерності припадає на підлітковий вік або ранню молодість. Спортсмени часто завершують кар'єру до 25 років.
- **Фігурне катання:** Подібно до гімнастики, фігурне катання також вимагає ранньої спеціалізації, а пікові досягнення спостерігаються у молодому віці.
- **Плавання:** Багато плавців досягають піку у віці від 15 до 25 років.

Види спорту з піком у молодому віці (близько 20–30 років):

- **Легка атлетика:** У спринтерських дисциплінах пік часто припадає на 20–25 років, тоді як у бігу на довгі дистанції він може бути пізніше.
- **Ігрові види спорту (футбол, баскетбол, волейбол):** У командних видах спорту вікова зона високих досягнень зазвичай перебуває в діапазоні 20–30 років.
- **Теніс:** Тенісисти досягають піку приблизно у 25–29 років.

Види спорту з пізнім піком (після 30 років):

- **Стрільба та стрільба з лука:** Ці види спорту вимагають досвіду, стабільності та високої концентрації, тому спортсмени часто досягають найвищих результатів у старшому віці.
- **Веслування та веслування на байдарках:** Ці види спорту потребують високої витривалості, що дає перевагу досвідченим спортсменам.
- **Витривалісні види спорту (марафонський біг, триатлон):** У марафонців пік продуктивності зазвичай припадає на 30–35 років, оскільки вони накопичують витривалість і досвід.

Ці вікові зони можуть змінюватись, і існують приклади спортсменів, які досягали успіху як у молодшому, так і в старшому віці.

ЛЕКЦІЯ № 7

Тема лекції: «КОНТРОЛЬ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»

ПЛАН:

1. Комплексний контроль у спортивному тренуванні.
2. Цілі та методи оперативного контролю.
3. Цілі та методи поточного контролю.
4. Етапний контроль у спорті.
5. Управління процесом спортивного тренування.
6. Управління підготовкою юних спортсменів.

Література:

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підруч. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
2. Добринський В., Мудрик Ж., Савчук С., Валькевич О., Захожа Н. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. реком. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 112 с.
3. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

1. Комплексний контроль у спортивному тренуванні

Однією з найважливіших сторін спортивного тренування є контроль. Найбільш інформативним і повним є комплексний контроль. На основі комплексного контролю можна правильно оцінити ефективність спортивного тренування, виявити сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів, ввести відповідні корективи в програму їх тренування, оцінити ефективність обраної спрямованості тренувального процесу, того чи іншого прийнятого рішення тренера.

Комплексний контроль у спорті — це система вимірювання та оцінювання різних показників підготовленості спортсмена (функціональних, технічних,

психологічних), а також його тренувальної та змагальної діяльності. Його мета — визначити ефективність тренувального процесу, скоригувати плани підготовки та досягти найкращих результатів.

Види комплексного контролю

Комплексний контроль включає три основні види, що реалізуються на різних етапах підготовки спортсмена:

- **Оперативний контроль.** Проводиться безпосередньо під час тренувального заняття. Його завдання — оцінити реакцію організму спортсмена на конкретні вправи та навантаження.
- **Поточний контроль.** Здійснюється впродовж мікроциклів (наприклад, тижневих) для оцінки динаміки стану спортсмена, його втоми та відновлення.
- **Етапний (поглиблений) контроль.** Проводиться наприкінці тривалих періодів (макроциклів або етапів підготовки) для всебічного вивчення стану спортсмена та коригування довгострокового плану.

Значення комплексного контролю

- **Оптимізація тренувального процесу.** Дозволяє тренеру приймати обґрунтовані рішення щодо інтенсивності та обсягу навантажень.
- **Управління станом спортсмена.** Допомогає відстежувати зміни в організмі спортсмена, запобігати перетренованості та травмам.
- **Підвищення ефективності підготовки.** Завдяки постійному зворотному зв'язку (між тренером і спортсменом) забезпечується максимально продуктивне тренування.
- **Прогнозування результатів.** На основі даних комплексного контролю можна формувати модельні (еталонні) характеристики, орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів.

Компоненти комплексного контролю

Система комплексного контролю охоплює інтегровані характеристики підготовки спортсмена:

- **Функціональний стан.** Оцінюється робота основних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, дихальної).
- **Фізична підготовка.** Визначається рівень розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості).
- **Технічна підготовка.** Аналізується правильність і ефективність виконання технічних елементів.
- **Психологічна підготовка.** Оцінюється психологічна стійкість, концентрація та готовність до змагань.
- **Змагальна діяльність.** Аналізуються результати виступів на змаганнях

Зазначені види контролю служать основою для розробки відповідних планів підготовки:

перспективного - на черговий тренувальний макроцикл або етап;

поточного - на мезоцикл, макроцикл, заняття;

оперативного – на окрему вправу або їх комплекс.

2. Цілі та методи оперативного контролю

Оперативний контроль у спорті — це система швидкої оцінки стану спортсмена безпосередньо під час тренувального заняття або змагання. Він допомагає визначити реакцію організму на поточні навантаження, виявити терміновий тренувальний ефект і оперативно внести корективи у процес підготовки.

Цілі оперативного контролю

- **Реєстрація навантаження:** Збір інформації про інтенсивність і обсяг окремих вправ, серій або всього тренувального заняття.
- **Визначення адаптаційних реакцій:** Оцінка того, як організм спортсмена реагує на конкретні навантаження.

- **Коригування тренування:** На основі отриманої інформації тренер може миттєво змінити план заняття, щоб забезпечити оптимальний тренувальний ефект.

- **Зворотний зв'язок:** Дозволяє тренеру отримати від спортсмена оперативну інформацію про його стан і хід виконання завдання.

- **Оцінка термінового ефекту:** Фіксує зміни, що відбуваються в організмі спортсмена під час виконання вправ і в найближчому періоді відновлення.

Методи оперативного контролю

Тренери та спортсмени використовують різноманітні методи для отримання оперативної інформації:

- **Пульсометрія:** Вимірювання частоти серцевих скорочень для оцінки інтенсивності навантаження.

- **Хронометрування:** Вимірювання часу виконання вправ або їхніх частин.

- **Динамометрія:** Вимірювання силових показників.

- **Опитування спортсменів:** Збір суб'єктивних відчуттів щодо самопочуття, втоми, емоційного стану.

- **Педагогічні спостереження:** Візуальна оцінка техніки виконання, координації рухів, поведінки та мотивації спортсмена.

- **Біомеханічний контроль:** Використання спеціального обладнання для оцінки технічної підготовленості, наприклад, у важкій атлетиці.

Інтеграція з іншими видами контролю

Оперативний контроль є частиною комплексної системи контролю у спорті, яка також включає:

- **Поточний контроль:** Відстеження показників протягом коротких тренувальних циклів (мікроциклів, мезоциклів).

- **Етапний контроль:** Проводиться після закінчення певних етапів підготовки (наприклад, макроциклу) для оцінки довгострокових змін.

- **Поглиблений медичний контроль:** Періодичні обстеження, що проводяться лікарями-фахівцями для оцінки стану здоров'я та тренуваності.

3. Цілі та методи поточного контролю

Поточний контроль у спорті — це регулярна оцінка стану та підготовленості спортсмена в процесі тренувальної діяльності. Він проводиться з періодичністю від п'яти до 14 днів і є частиною ширшої системи комплексного контролю, яка допомагає тренеру коригувати навантаження та планувати подальшу підготовку.

Основні завдання

- **Оцінка готовності.** Визначення рівня стомлення спортсмена після попередніх навантажень та його готовності до наступних тренувань.
- **Виявлення перевтоми.** Запобігання перевантаженням, що можуть призвести до перевтоми, травм і зниження результативності.
- **Оцінка адаптації.** Моніторинг того, як організм спортсмена адаптується до тренувальних впливів.
- **Коригування навантаження.** Оперативне внесення змін у тренувальний план для оптимізації процесу підготовки.

Методи поточного контролю

Поточний контроль включає медико-педагогічні методи, які дозволяють отримати об'єктивну інформацію про стан спортсмена.

Педагогічні методи:

- **Спостереження.** Тренер постійно спостерігає за поведінкою, реакціями та самопочуттям спортсмена під час тренувань.
- **Суб'єктивна оцінка.** Використання анкетних методів для збору інформації про самопочуття, сон, апетит та настрій спортсмена.
- **Тестування.** Проведення різноманітних тестів, які оцінюють поточну працездатність, наприклад, швидкісні або силові.

Медичні методи:

- **Пульсометрія.** Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої (вранці) та після навантаження.
- **Біометрія.** Вимірювання різних біометричних показників (наприклад, ваги) для відстеження змін у стані організму.
- **Хронорефлексометрія.** Вимірювання часу рухової реакції.

Значення поточного контролю

Систематичний поточний контроль є важливим інструментом для управління спортивною підготовкою. Він дозволяє тренеру отримати зворотний зв'язок щодо ефективності тренувального процесу, а також своєчасно коригувати навантаження та запобігати негативним наслідкам, що допомагає спортсмену досягати високих результатів.

4. Етапний контроль у спорті

Етапний контроль у спорті — це періодичне, поглиблене обстеження, що проводиться після завершення певного тренувального етапу (макроциклу). Його основна мета — оцінити динаміку змін в організмі спортсмена, спричинених тренувальними навантаженнями, та скоригувати подальший тренувальний план.

Цілі та завдання

Головні цілі етапного контролю:

- **Виявлення змін.** Оцінка змін у фізичному стані та функціональних можливостях спортсмена після тривалого тренувального періоду.
- **Коригування тренувань.** Аналіз отриманих результатів для внесення коректив у тренувальний процес, планування подальших навантажень і відновлювальних заходів.
- **Прогнозування результатів.** Створення модельних (еталонних) характеристик для наступних тренувальних макроциклів на основі кількісних показників організму.

- **Оцінка ефективності.** Визначення того, наскільки тренувальний план, що був реалізований, відповідав поставленим цілям.

Методика проведення

Етапний контроль зазвичай є комплексним і передбачає участь різних фахівців:

- **Тренер:** Оцінює педагогічні показники, такі як технічна і тактична підготовленість спортсмена.
- **Спортивний лікар:** Проводить медичне обстеження, щоб оцінити стан здоров'я і рівень тренуваності, реєструючи так звані "консервативні" показники (маса тіла, об'єм грудної клітини тощо), які змінюються протягом тривалого часу.
- **Інші фахівці:** Залежно від виду спорту, можуть залучатися біомеханіки, психологи, фізіологи для глибшого аналізу.

Обстеження може включати:

- **Педагогічне тестування:** Перевірка технічних, тактичних та фізичних навичок.
- **Медико-біологічний контроль:** Аналіз фізіологічних систем організму, загального стану здоров'я.
- **Психологічний контроль:** Оцінка психічного стану спортсмена, його стійкості до стресу.

Результати всіх обстежень обговорюються спільно тренером, лікарем та іншими фахівцями для формування загального висновку та надання практичних рекомендацій.

Переваги етапного контролю

- **Об'єктивна оцінка:** Дозволяє отримати об'єктивні дані про стан спортсмена, його адаптацію до навантажень і прогрес.
- **Індивідуалізація підготовки:** Дає змогу коригувати тренувальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб кожного спортсмена.

- **Профілактика травм і перевтоми:** Допомагає виявити негативні зміни в організмі на ранніх етапах, що запобігає перетренованості та травмам.
- **Довгострокове планування:** На основі результатів можна розробляти ефективніші тренувальні плани на наступні етапи підготовки

5. Управління процесом спортивного тренування

Управління процесом спортивного тренування — це комплексна система, що передбачає взаємодію тренера і спортсмена для досягнення поставленої мети (наприклад, поліпшення результатів або досягнення фізичної досконалості). Вона охоплює всі етапи роботи — від постановки цілей до аналізу результатів і внесення коректив.

Основні етапи управління тренуванням

1. Планування

- **Визначення цілей.** Спільно зі спортсменом визначаються короткострокові (наприклад, на сезон) і довгострокові (на кілька років) цілі, враховуючи його фізичний стан, сильні та слабкі сторони.
- **Періодизація.** Річний план тренувань поділяється на макроцикли (річний план), мезоцикли (місяці) та мікроцикли (тижні, дні). Кожен з цих циклів має свої завдання.

- **Розробка програми.** Створюється детальний план, що включає:
 - Засоби і методи тренування.
 - Інтенсивність і обсяг навантажень.
 - Час для відновлення.
 - План змагань.

2. Реалізація

- **Проведення тренувань.** Тренер проводить тренувальні заняття згідно з розробленим планом.

- **Комунікація.** Підтримується постійний зв'язок зі спортсменом, який надає зворотний зв'язок щодо свого самопочуття.

- **Дисципліна.** Забезпечується дотримання гігієнічного режиму та самоконтролю спортсмена.

3. **Контроль та оцінка**

- **Оперативний контроль.** Оцінюється реакція організму на кожне тренувальне заняття, щоб визначити негайний тренувальний ефект.

- **Етапний контроль.** Проводиться періодичний контроль стану спортсмена (наприклад, раз на кілька місяців) для оцінки прогресу. Він включає педагогічне та лікарське тестування, аналіз фізіологічних показників.

- **Комплексний контроль.** Здійснюється повне обстеження спортсмена фахівцями (лікарем, психологом) для оцінки стану здоров'я та рівня тренуваності.

4. **Корекція та коригування**

- **Аналіз даних.** На основі отриманих результатів контролю тренер аналізує ефективність тренувального процесу.

- **Внесення змін.** У план тренувань вносяться необхідні корективи. Наприклад, якщо спортсмен відчуває перевтому або не досягає поставлених цілей, може бути змінена інтенсивність, обсяг або структура тренувань.

- **Адаптація.** Зміни також можуть бути пов'язані з травмами або іншими непередбаченими обставинами, вимагаючи гнучкості та адаптивності плану.

Важливі умови управління

Для ефективного управління спортивним тренуванням необхідно:

- **Чітка мета:** Розуміння того, до якого стану має прийти система (спортсмен).

- **Зворотний зв'язок:** Постійний потік інформації про реакцію спортсмена на навантаження.
- **Об'єктивність:** Використання кількісних (цифрових) даних для оцінки.
- **Системність:** Регулярний аналіз, оцінка інформації та вироблення керуючих команд.
- **Індивідуалізація:** Адаптація тренувального процесу під конкретного спортсмена.

6. Управління підготовкою юних спортсменів

Управління підготовкою юних спортсменів має значні особливості, які відрізняють його від тренувального процесу дорослих. Це пов'язано з інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму, становленням психіки та формуванням особистості. Керування цим процесом вимагає від тренера знань не лише з теорії спорту, а й з дитячої психології, педагогіки та фізіології.

Основні особливості управління

- **Багаторічний процес.** Підготовка юних спортсменів — це довготривалий процес, що охоплює різні етапи, від початкової підготовки до спортивної майстерності. Управління має бути спрямоване на перспективу, уникаючи форсування результатів на ранніх етапах, що може призвести до травм, перевтоми та втрати інтересу до спорту.

- **Вікова періодизація.** Тренувальні навантаження та методики повинні відповідати віковим особливостям розвитку. На різних етапах акценти зміщуються:

- **Молодший вік (6–12 років):** Основний акцент робиться на загальному фізичному розвитку, освоєнні рухових навичок, координації та гнучкості. Тренування мають проходити в ігровій формі, з помірним навантаженням.

- **Середній вік (13–15 років):** Це критичний період, коли відбувається статеве дозрівання. Навантаження поступово зростає, але потрібен ретельний контроль, щоб уникнути травм.

- **Старший вік (16–18 років):** Навантаження збільшується, але з урахуванням індивідуальних особливостей та реакції організму на стрес.

- **Індивідуальний підхід.** Кожна дитина розвивається у власному темпі. Управління має враховувати рівень зрілості, біологічний вік, психологічні особливості та схильності спортсмена. Індивідуальні плани тренувань є ключовими для ефективної підготовки.

- **Комплексний контроль.** Управління передбачає постійний моніторинг стану юного спортсмена. Комплексний контроль включає:

- **Педагогічний:** Оцінка ефективності тренувань.

- **Медико-біологічний:** Спостереження за станом здоров'я, функціональними системами та адаптацією до навантажень.

- **Психологічний:** Оцінка психоемоційного стану, мотивації та міжособистісних стосунків.

- **Відновлення.** Достатній час для відновлення є критично важливим, щоб запобігти перетренованості та травмам. Тренувальний процес повинен обов'язково включати дні відпочинку та активного відновлення.

- **Мотивація.** Підтримання стійкого інтересу та мотивації є основним завданням тренера. Для юних спортсменів важливими є ігрові елементи, позитивна атмосфера та заохочення. Успіхи та невдачі слід аналізувати конструктивно, без надмірного тиску.

- **Співпраця.** Управління підготовкою передбачає ефективну комунікацію між тренером, спортсменом та його батьками. Батьки повинні розуміти цілі та методики тренувального процесу, а також підтримувати дитину.

Роль тренера

Тренер є ключовою фігурою в управлінні підготовкою юних спортсменів. Його роль значно ширша, ніж просто навчання техніці:

- **Викладач:** Навчає правильній техніці, тактиці та стратегії.
- **Наставник:** Виховує вольові, моральні та особистісні якості.
- **Організатор:** Розробляє індивідуальні та групові плани тренувань,

планує змагання та відпочинок.

- **Психолог:** Створює сприятливий мікроклімат, мотивує та допомагає долати труднощі.

- **Менеджер:** Забезпечує раціональне використання ресурсів та часу.

Ефективне управління підготовкою юних спортсменів забезпечує гармонійний фізичний та психологічний розвиток, формує стійкий інтерес до спорту та створює міцний фундамент для майбутніх спортивних досягнень