

## Лекція

### **Теорія і методика обраного виду спорту (Спортивна боротьба). Принципи, методи та засоби спортивного тренування спортсменів в спортивній боротьбі. Форми та організація занять зі спортивної боротьби.**

#### **План**

1. Мета та завдання спортивної підготовки.
2. Засоби спортивної підготовки.
3. Методи спортивної підготовки.
  - 3.1. Методи, спрямовані примусово на освоєння спортивної техніки.
  - 3.2. Методи, спрямовані примусово на розвиток фізичних якостей.
4. Специфічні принципи спортивної підготовки.

#### **Основна література**

1. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищого спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. лит., 2002. 296 с.
3. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2010. 60 с.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учебное пособие для педагогических институтов и училищ. М.: Просвещение, 1993. 240 с.
5. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. К., 2014. 39 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Известия, 2001. 333 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. Олимп. лит. 2015. Кн. 1. 680 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. В.Н. Платонов. К. Олимп. лит. 2015. Кн. 2. 752 с.: ил.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. М.: Советский спорт, 2000. Кн. 4. 383 с.

#### **1. Мета та завдання спортивної підготовки.**

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення максимально можливих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, які вирішуються у процесі підготовки, наступні:

- освоєння техніки та тактики боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, тхеквондо, дзюдо);
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які беруть основне навантаження у даному виді спортивної боротьби;
- виховання належних моральних та волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення та прояв у змагальної діяльності різних сторін підготовленості борця (тхеквондиста, дзюдоїста).

Вказані завдання у найбільш загальному вигляді визначають основні сторони (напрямки) спортивної підготовки, які мають самостійні признаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Зі змісту кожної з цих сторін виходять конкретні завдання підготовки.

В області *технічного вдосконалення* такими завданнями є:

- § створення необхідних уявлень про спортивну техніку;
- § оволодіння необхідними вміннями та навичками;
- § вдосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних та кінематичних параметрів;
- § засвоєння нових прийомів та елементів техніки;
- § забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена;
- § забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дій збиваючих факторів.

*Тактичне вдосконалення* передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників та розробку оптимальної тактики на майбутні змагання. При цьому слід постійно вдосконалювати найбільш сприятливі для конкретного спортсмена тактичні схеми, відтворювати оптимальні варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану спортсмена, який характерне для змагальної діяльності. Треба також забезпечувати варіативність тактичних рішень в залежності від виникаючих ситуацій, здобути спеціальні знання в області техніки і тактики спорту.

*В процесі фізичної підготовки* спортсмену необхідно збільшувати рівень можливостей функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здатність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності, їх сумісне вдосконалення та прояв.

*В процесі психологічної підготовки* виховуються та вдосконалюються морально-волеві якості та спеціальні психічні функції спортсмена, вміння

управляти своїм психічним станом у період тренувальної та змагальної діяльності.

Окрема група завдань пов'язана з *інтеграцією*, тобто об'єднанням у єдине ціле якостей, вмінь, навичок, накопичених знань та досвіду, які переважно пов'язані з різними сторонами підготовленості.

Розподіл підготовки на відносно самостійні сторони (технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну) упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, дозволяє у визначеній мірі систематизувати засоби та методи їх вдосконалення, систему контролю та управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з цим у тренувальній і особливо у змагальній діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, а об'єднується у складний комплекс, який спрямовано на досягнення найвищих спортивних показників (Платонов, 1986; Чернов, 1986). Ступінь включення різноманітних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок та взаємодія обумовлюється закономірностями формування функціональних систем (Анохин, 1975), які спрямовані на кінцевий, специфічний для спортивної боротьби та компоненти тренувальної або змагальної діяльності результат.

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від ступені вдосконалення інших її сторін, визначається ними та, у свою чергу, обумовлює їх рівень. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов'язані з економічністю техніки, рівнем психологічної стійкості до подолання втоми, вмінням реалізовувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби у складних умовах. З іншої сторони, тактична підготовленість пов'язана не тільки зі здібністю спортсмена до сприйняття та оперативної переробці інформації, вмінням скласти раціональний тактичний план та знаходити ефективні шляхи рішення рухових завдань в залежності від ситуації, яка склалася, але і визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю та ін.

Виникаючі у процесі спортивного тренування завдання конкретизуються стосовно до однорідних груп спортсменів, команд, окремих спортсменів з урахуванням етапу багаторічної підготовки, типу занять, рівня спортивної майстерності, стану здоров'я, підготовленості та інших причин.

## **2. Засоби спортивної підготовки.**

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, які впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням спортивної боротьби, яка є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування – фізичні вправи – умовно можуть бути розділені на чотири групи:

- Û загально підготовчі;
- Û допоміжні;

Ї спеціально-підготовчі;

Ї змагальні.

До *загальнопідготовчих* відносяться вправи, які служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть бути згідними як з особливостями боротьби, так і знаходитися з ними у протиріччі (при вирішенні завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

*Допоміжні* (полуспеціальні) вправи передбачають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення у тій чи іншій спортивній діяльності.

*Спеціально-підготовчі* вправи займають основне місце у системі тренування кваліфікованих спортсменів та охоплюють коло засобів, які містять елементи змагальної діяльності та дії, які наближені до них по формі, структурі, а також за характером прояву якостей і діяльності функціональних систем організму.

*Змагальні* вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації, згідно до існуючих правил змагань. Змагальні вправи характеризуються рядом особливостей. По-перше, при їх виконанні досягаються високі та рекордні результати; визначається граничний рівень адаптаційних можливостей спортсмена, якого він досягає у результаті застосування у своїй підготовці загально підготовчих, вспомагальних та спеціально-підготовчих вправ. По-друге, самі змагальні вправи можливо розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей спортсмена (Лапутин, 1986).

Засоби спортивного тренування розподіляються також за напрямком впливу. Можна виділити засоби, які примусово пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості – технічної, тактичної та ін., а також спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

### **3. Методи спортивної підготовки.**

Під методами спортивної підготовки слід розуміти засоби роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

З практичної мети усі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні та практичні. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони співпадали постановленим завданням, загально дидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим та статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації та підготовленості.

До *словесних методів* відносять розказ, пояснювання, лекція, бесіда, аналіз та обговорення. Ефективність тренувального процесу залежить від вдалого застосування вказівок та команд, зауважень, словесних оцінок та роз'яснень.

До *наочних методів* слід віднести правильний у методичному сенсі показ окремих вправ та їх елементів, які зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці широко застосовуються засоби демонстрації – учбові фільми, відео магнітофонні записи, макети ігрових площадок і полей для демонстрації тактичних схем, електроні ігри. Широко застосовуються також методи орієнтування. Тут слід розрізняти як простіші орієнтири, які обмежують напрямки рухів, відстань та ін., так і більш складні – світові, звукові та механічні лідируючі пристрої, у тому числі з програмним управлінням та зворотним зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсмену отримати інформацію о темпоритмових, просторових і динамічних характеристиках рухів, а іноді й забезпечити не тільки інформацію о рухах та їх результатах, а ще і примусову корекцію.

*Методи практичних вправ* умовно поділяються на дві основні групи:

- 1) методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових вмінь та навичок, характерних для спортивної боротьби;
- 2) методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.

### **3.1. Методи, спрямовані примусово на освоєння спортивної техніки.**

Слід виділяти методи розучування вправи в цілому та по частинам.

Розучування руху в цілому здійснюється при засвоєнні відносно простих вправ, а також складних рухів, розділення яких на частини неможливо. Однак при засвоєнні цілісного руху увагу спортсменів послідовно акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

При розучуванні більш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, засвоєння спортивної техніки здійснюється по частинам. У подальшому цілісне виконання рухових дій призведе до інтеграції у єдине ціле раніше засвоєних складових складної вправи.

При застосуванні методів засвоєння рухів як в цілому так і по частинам велика роль відводиться підводящим та імітаційним вправам.

*Підводящі вправи* застосовуються для облегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння більш простих рухових дій, які забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється східною координаційною структурою підводящих та основних вправ.

В *імітаційних вправах* зберігається загальна структура основних вправ, однак при їх виконанні забезпечуються умови, які полегшують засвоєння рухових дій. Імітаційні вправи дуже широко застосовуються при вдосконаленні технічної майстерності як початківців, так і спортсменів різної кваліфікації. Вони не тільки дозволяють створити уяву про техніку спортивної вправи та облегшити процес її засвоєння, сприяти настроєності оптимальної координаційної структури рухів безпосередньо перед змаганнями, але і забезпечують ефективну координацію між руховими та вегетативними функціями, підвищують ефективність реалізації функціонального потенціалу у змагальній вправі (Д'ячков, 1972; Шапкова, 1982).

Ефективність методів, спрямованих на засвоєння спортивної техніки, у значній мірі залежить від кількості, складності та особливостей сполучення вправ, які застосовуються. При засвоєнні рухів, особливо складних у координаційному відношенні, дуже важливо підібрати сукупність вправ, які

будуть об'єднані загальною програмою, вихідними положеннями, підготовчих та основних дій, та які будуть розрізнятися тільки координаційною складністю. При цьому засвоєння кожного складного технічного прийому припускає наявність великої кількості вправ різної складності, які об'єднані у єдину дидактичну ланку. У випадку раціонального підбору та розподілу вправ у цій ланці вдається забезпечити планомірний процес засвоєння спортивної техніки з широким застосуванням можливостей позитивного переносу рухових навичок, при якому засвоєння нової вправи спирається на широкий фундамент передумовних вмінь та навичок (Гавердовський, 1991).

Ефективність методів навчання пов'язують з підбором вправ на основі їх структурних співвідношень та відповідних їм медичинських прийомів. У якості основних прийомів рекомендовані наступні:

- включення – введення раніш добре засвоєного руху у склад нової рухової дії;
- екстраполяція – ускладнення руху шляхом кількісного нарощування признаку, вже введенного у рух;
  - інтерполяція – засвоєння нової вправи на базі вже засвоєних більш легкого та більш складного вправ, коли є потреба у формуванні проміжного за складністю навичка.

### **3.2. Методи, спрямовані примусово на розвиток фізичних якостей.**

Важливішими показниками, які визначають структуру практичних методів тренування, є те, має вправа у процесі однократного застосування даного методу неперервний характер чи дається з інтервалами для відпочинку, виконується у рівномірному чи перемінному режимі.

У процесі спортивного тренування одноборствами вправи застосовуються у межах двох основних методів – неперервного та інтервального. Неперервний метод характеризується однократним неперервним виконанням тренувальної роботи. Інтервальный метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

При застосуванні обох методів вправи можуть виконуватися як у рівномірному, так і в перемінному режимах. В залежності від підбору вправ та особливостей їх застосування тренування може носити узагальнений (інтегральний) та вибіркового (примусовий) характер. При узагальненому впливі здійснюється паралельне (комплексне) вдосконалення різних якостей, які обумовлюють рівень підготовленості спортсмена, а при вибіркового – примусовий розвиток окремих якостей. При рівномірному режимі застосування абиякого з методів інтенсивність роботи є постійною, при перемінному – варійованою. Інтенсивність роботи від вправи до вправи може зростати (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варійований варіант).

**Неперервний метод тренування**, який застосовується в умовах рівномірної роботи, в основному застосовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості.

*В якості приклада можна навести кидки манекена із застосування одного прийому с постійною швидкістю при частоті серцевих скорочень 145-160 в 1 хв, удари пандаль-чаги по лапі-ракетці чи по протектору при такої ж частоті скорочень серця. Вказані вправи будуть сприяти підвищенню аеробної продуктивності спортсменів, розвитку їх витривалості до тривалої роботи, підвищенню їх економічності.*

Можливості неперервного методу тренування в умовах перемінної роботи значно різноманітні. У залежності від тривалості частин вправи, які виконуються з великою або меншою інтенсивністю, особливостей їх сполучень, інтенсивності їх роботи при виконанні окремих частин можна домогтися примусового впливу на організм спортсмена у напрямку підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості, вдосконалення спеціальних здібностей, які визначають рівень спортивних досягнень у однокорствах.

У випадку застосування варійованого варіанта можуть передуватися частини вправи, які виконуються з різною інтенсивністю або з різною інтенсивністю та тривалістю, яка змінюється. *Наприклад, при проведенні схватки або спарингу (3 раунди по 2 хвилини) з суперником робота на першій хвилині спарингу більш інтенсивна, робота у наступній хвилині більш довільна.* Така робота буде сприяти розвитку спеціальної витривалості, становленні змагальної техніки, підвищенню аеробно-анаеробних можливостей. *Прогресивний* варіант пов'язаний з підвищенням інтенсивності роботи по мірі виконання вправи, а *спадний* – з її зниженням.

**Інтервальний метод тренування**, який передбачає рівномірне виконання роботи, широко застосовується у практиці спортивного тренування. Виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю та строго регламентованими паузами є типовим для цього методу.

*У якості приклада можна навести типові серії, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості: 8 спарингів по 1,5 (1,0) хв.*

*Прикладом також можуть служити серії для розвитку швидкісних здібностей: виконання кидка чи удару 3x15 разів з максимальною швидкістю, відпочинок – 3-5 хв., потім виконання цієї ж дії 7-8 разів з максимальною швидкістю, далі теж саме у повільному темпі – 1,0-1,5 хв.*

Прикладом прогресивного варіанту є комплекси, які передбачають послідовне виконання рухового завдання зі збільшенням кількості виконання (10 ударів (прийомів), 20, 30, 40, 50), або стабільної кількості, але зі зростанням швидкості виконання.

Спадний варіант передбачає зворотне сполучення: *послідовне виконання вправ зі зменшенням кількості або виконання вправ однієї тривалості з послідовним зменшенням їх інтенсивності.*

В одному комплексі можуть поєднуватися прогресивний та спадний варіанти. *Наприклад, від одного повторення до другого планомірно збільшується швидкість виконання та зменшується тривалість виконання.*

Виконання вправ із застосуванням інтервального методу може носити неперервний характер (наприклад, 6х2,0 хв – спаринг або схватка) або серійний (3х(4х1,5 хв) – спаринг).

У якості самостійних практичних методів прийнято також виділяти ігровий та змагальний.

**Ігровий метод** передбачає виконання рухових дій в умовах ігри, у межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій.

Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність і пов'язано з вирішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються, також ефективно при наявності різноманітних техніко-тактичних та психологічних завдань, які виникають у процесі ігри. Ці особливості ігрової діяльності потребують від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості та самостійності, вміння управляти своїми емоціями та підчиняти власні інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних та несподіваних для суперників технічних й тактичних рішень. Однак завдання ігрового методу не обмежуються рішенням підвищити рівень підготовленості спортсменів. Не менш важливою є роль як засобу активного відпочинку, перемикавання спортсменів на інший вид рухової активності з ціллю прискорення та підвищення ефективності адаптаційних та відновлювальних процесів, підтримання раніш досягнутого рівня підготовленості.

**Змагальний метод** передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка у даному випадку виступає у якості оптимального засобу підвищення результативності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язано з виключно високими потребами до техніко-тактичним, фізичним та психологічним можливостям спортсмена, викликає глибокі зсуви у діяльності важливіших систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечує інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена.

При застосуванні змагального методу слід широко варіювати умови проведення змагань з тим, щоб максимально наблизити їх до тих потреб, які у найбільшій мірі сприяють рішенням постановлених завдань.

Змагання можуть проводитися у більш складних та більш легких умовах по відношенню до тих, які є характерними для офіційних змагань.

У якості прикладів *більш складних умов змагань* можна навести наступні:

- проведення змагань в умовах жаркого клімату, при поганих погодних умовах, середнегір'я;
- проведення серії схваток (спарингів) з відносно невеликими паузами проти декількох суперників;
- змагання з «незручними» суперниками, які застосовують незвичні техніко-тактичні схеми ведення боротьби;

*Облегшення умов змагань* може бути забезпечено:

- плануванням змагань зменшенням тривалості боїв;
- спрощенням правил змагань.



#### **4. Специфічні принципи спортивної підготовки.**

До важливіших принципів, які базуються на науковій основі та пройшли багаторічну перевірку спортивною практикою, слід віднести:

- Ø спрямованість до вищих досягнень;
- Ø поглиблену спеціалізацію;
- Ø неперервність тренувального процесу;
- Ø єдність поступовості збільшення навантаження й тенденції до максимального навантаження;
- Ø хвилеподібність та варіативність навантаження;
- Ø циклічність процесу підготовки;
- Ø єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

##### *Спрямованість до вищих досягнень*

Закономірності спорту, які виражені в його змагальному факторі, націленості спортивної діяльності на досягнення перемоги у змаганнях, конкуренції між учасниками змагань і т.п., висувають у якості одного зі специфічних принципів спортивного тренування спрямованість до вищих досягнень.

Спрямованість до вищих досягнень реалізується у застосуванні найбільш ефективних засобів та методів тренування, постійної інтенсифікації тренувального процесу й змагальної діяльності, оптимізації режиму життя, застосуванні спеціальної системи харчування, відпочинку й відновлення і т.п. Досвід свідчить, що постійне застосування цього принципу у вказаних й подібних напрямках може забезпечити досягнення результатів сучасного рівня, вдалих виступ на великих змаганнях.

Спрямованістю до вищих досягнень у значній мірі визначається усі риси спортивного тренування: її цільова спрямованість і завдання, склад засобів та методів, структура різних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів і т.п.), система комплексного контролю та управління, змагальна діяльність і т.п.

Саме цей принцип визначає і постійне поліпшення спортивного інвентарю і обладнання, умов місту проведення змагань, вдосконалення правил змагань, тобто діяльність у напрямках, які суттєвим характером впливають на результативність тренувальної і змагальної діяльності.

##### *Поглиблена спеціалізація*

Однією із закономірностей сучасного спорту є неможливість досягати високих результатів не тільки в окремих видах спорту, але і у різних дисциплінах одного і того ж виду спорту. Цьому у спортивному тренуванні необхідно дотримуватися принципу поглибленої спеціалізації. Реалізація цього принципу потребує концентрації сил та часу у роботі, яка впливає на ефективність процесу підготовки до виступу у конкретних змаганнях.

Значення цього принципу обумовлюється ще однією закономірністю – постійним збільшенням ролі природної обдарованості спортсмена до занять одноборствами та необхідністю у цьому зв'язку ранньої орієнтації і

спеціалізації процесу підготовки. У його застави повинно бути положено розвиток природних задатків і вирішення завдань процесу навчання й тренування юного спортсмена.

#### *Неперервність тренувального процесу*

Закономірності становлення різних сторін підготовленості спортсмена (технічної, фізичної, тактичної, психічної) та пов'язане з ними розширення функціонального резерву систем організму спортсмена потребують постійних тренувальних впливів протягом тривалого часу. Це висуває необхідність виділення у якості одного з принципів спортивної підготовки – неперервність тренувального процесу. Цей принцип характеризується наступними положеннями:

§ спортивна підготовка будується як багаторічний й круглорічний процес, усі ланки якого взаємозв'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів;

§ вплив кожного наступного тренувального заняття, мікроциклу, етапу і т.п. як би нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх;

§ робота і відпочинок у спортивній підготовці регламентується таким чином, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей та здібностей, які визначають рівень спортивної майстерності у одноборствах. Це передбачає, що повторні заняття, мікро- та навіть мезоцикли можуть проводитися як при підвищеній або відновленій працездатності, так і при різних ступенях втоми спортсменів.

#### *Єдність поступовості збільшення навантаження й тенденції до максимального навантаження*

Закономірності формування адаптації до факторів тренувального впливу і становлення різних складових спортивної майстерності передбачає на кожному новому етапі вдосконалення пред'явлення до організму спортсменів потреб, близьких до межі їх функціональних можливостей, що має велике значення для ефективного протікання пристосувальних процесів (Платонов, 1986). Це визначає важливість застосування вказаного принципу.

Виділяють наступні напрямки інтенсифікації тренувального процесу:

- збільшення сумарного річного об'єму роботи від 100-200 до 1300-1500 ч;
- збільшення кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі від 2-3 до 15-20 та більше;
- збільшення кількості тренувальних занять протягом однієї доби від 1 до 3-4;
- збільшення кількості занять з великими навантаженнями протягом тижневого мікроциклу до 5-7;
- збільшення кількості занять вибіркової спрямованості, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму спортсменів;

- зростання у сумарному об'ємі частини роботи у «жорстких» режимах, які сприяють підвищенню спеціальної витривалості;
- використання різного роду технічних засобів та природних факторів, які сприяють додатковій мобілізації функціональних резервів організму спортсмена (спеціальні тренажери, тренування в умовах гіпоксії та ін.);
- збільшення об'єму змагальної діяльності;
- поступове розширення застосування додаткових факторів (фізіотерапевтичних, психологічних та фармакологічних засобів) з ціллю підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності та прискорення процесів відновлення після неї.

#### *Хвилеподібність та варіативність навантаження*

Хвилеподібна динаміка навантажень характерна для різних структурних одиниць тренувального процесу. При цьому найбільш чітко хвилі навантажень проглядаються у відносно великих його одиницях. А в окремих мікроциклах, та навіть мезоциклах можуть спостерігатися інші варіанти динаміки навантажень (наприклад, поступово зростання чи спадання). Однак при розгляданні динаміки навантажень в серії мікроциклів або 2-3 мезо- вже легко дослідити її закономірні хвилеподібні коливання.

Хвилеподібність навантажень дозволяє виявити у різних структурних одиницях тренувального процесу залежність між об'ємом та інтенсивністю роботи, співвідношення роботи різного примусового напрямку, залежність між періодами напруженого тренування та відносного відновлення, між різними за величиною та напрямком навантаженнями окремих тренувальних занять.

Хвилі об'єму тренувальної роботи та її інтенсивності, як правило, протилежно спрямовані. Великі величини об'єму роботи (наприклад, на першому етапі підготовчого періоду) супроводжуються відносно невисокою її інтенсивністю; зростання інтенсивності зі збільшенням частини засобів спеціальної підготовки неминуче призведе до зменшення об'єму роботи.

Хвилеподібні зміни тренувальних навантажень дозволяє оминати протиріч між видами роботи різної примусової спрямованості, об'ємом та інтенсивністю тренувальної роботи, процесами втоми та відновлення і, таким чином, є інструментом реалізації у тренувальному процесі низки важливіших закономірностей спортивного тренування.

Хвилеподібність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, які визначають рівень спортивних досягнень, а також їх окремих компонентів. Вона сприяє підвищенню працездатності при виконанні окремих вправ, програм занять та мікроциклів, збільшенню сумарного об'єму роботи, інтенсифікації відновлювальних процесів та профілактиці явищ перевтоми та перенапруження функціональних систем.

#### *Циклічність процесу підготовки*

Одним з основних принципів спортивної підготовки є циклічність, яка має прояв у систематичному повторенні відносно закінчених структурних

одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.

Розрізняють мікроцикли тривалістю від 2-3 до 7-10 днів; мезоцикли – від 3 до 5-6 тижнів; періоди – від 2-3 тижнів до 4-5 місяців» макроцикли – від 2-3 до 12 міс та більше (зокрема, чотирьохрічні (олімпійські) макроцикли).

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

Раціональна побудова циклів тренування має особливе значення у теперішній час, коли одним з важливіших резервів вдосконалення системи тренування є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи, які досягли вже граничних величин.

Основні методичні положення цього принципу були сформульовані Л.П.Матвеевим (1977):

- при побудові тренування слід виходити з необхідності систематичного повторення його елементів та одночасної зміни їх змісту згідно до закономірностей процесу підготовки;
- розглядати будь-який елемент процесу підготовки в його взаємозв'язку з більш та менш великими складовими структури тренувального процесу;
- вибір тренувальних засобів, характер та величину навантажень застосовувати згідно до потреб закономірно змінюючихся етапів та періодів тренування, знаходячи їх місце в структурі тренувальних циклів.

*Єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості*

У підґрунті даного принципу лежать закономірності, які відображають структуру, взаємозв'язок та обумовленість змагальної та тренувальної діяльності.

Раціональна побудова процесу підготовки припускає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, яка забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо завдяки наявності уявлень про фактори, визначаючих ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленості (Платонов, 1995). Тому необхідно чітко уявляти відношення між складовими змагальної діяльності та підготовленості:

∨ змагальної діяльності як інтегральної характеристики підготовленості спортсмена;

∨ основних компонентів змагальної діяльності (головних техніко-тактичних елементів і т.п.);

∨ інтегральних якостей, визначаючих ефективність дій спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності (наприклад, по

відношенню до рівня швидкості виконання кидків на протязі сутички такими якостями є спеціальна витривалість та швидко-силові здібності);

✓ основних функціональних параметрів та характеристик, визначаючих рівень розвитку інтегральних якостей (так, по відношенню до спеціальної витривалості такими характеристиками є показники потужності та ємкості систем енергозабезпечення, економічності роботи, стійкості та рухливості в діяльності основних функціональних систем та т.п.);

✓ приватних показників, визначаючих рівень основних функціональних параметрів і характеристик (наприклад, по відношенню до максимального споживання кисню – інтегральної характеристики аеробної продуктивності – такими показниками є відсоток МС-волокон м'язів, об'єм серця, активність аеробних ферментів та т.п.).

Необхідно відзначити, що інтегральні якості, які визначають ефективність дій спортсмена при виконанні основних складових змагальної діяльності, є більш варіативні, чим основні компоненти змагальної діяльності.

Такий підхід дозволяє упорядкувати процес керування, тісно пов'язати структуру змагальної діяльності і структуру підготовленості з методикою діагностики функціональних можливостей спортсменів, характеристиками моделей відповідних рівній, системою засобів та методів, спрямованих на удосконалення різних компонентів підготовленості та змагальної діяльності.

Цим принципом особливо слід керуватися при побудові системи поетапного управління, розробці перспективної програми на відносно тривалий період підготовки.

Розробники:

доцент О.В. Лукіна, ст. викладач О.С. Кусовська.