

**ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Кафедра теорії та методики спортивної
підготовки**

**Блок-схеми з дисципліни
«Теорія і методика спортивної
підготовки»**

*Методичні рекомендації для здобувачів денної
та заочної форми навчання*

Частина 5

Дніпро 2024

Блок-схеми з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» (методичні рекомендації для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта) / Скл. **Н.Г. Долбишева, С.Є. Мустяца, В.В. Чухловіна – Дніпро, 2024. – 36 с.**

В методичних рекомендаціях в компактній та наочній формі розкритий п'ятий кредит курсу з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки». Схематично наведена інформація, яка охоплює п'ятий кредит за наступними темами: основи побудови навчально-тренувального процесу; основи циклічності побудови програм спортивної підготовки; структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

Рецензенти:

Приходько В.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Солодка О.В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри боксу та важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

**Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Протокол № 1 від 11 березня 2024р.**

**Затверджено на засіданні науково-методичної ради ПДАФКіС
Протокол № 4 від 08 травня 2024р.**

@ Н.Г. Долбишева, С.Є. Мустяца, В.В. Чухловіна 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЧАСТИНА 5.	
СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	5
Тема: Основи побудови навчально-тренувального процесу	5
<i>Схема 1.</i> Побудова тренувального процесу в спорті	6
<i>Схема 2.</i> Структурні елементи побудови тренувального процесу	7
<i>Схема 3.</i> Фактори, що визначають структуру тренувального заняття	8
<i>Схема 4.</i> Структура тренувального заняття	9
<i>Схема 5.</i> Спрямованість тренувальних занять	10
<i>Схема 6.</i> Типи тренувальних занять	11
<i>Схема 7.</i> Форми організації тренувальних занять	12
Тема: Основи циклічності побудови програм спортивної підготовки	13
<i>Схема 8.</i> Теорія та фактори теорії періодизації	14
<i>Схема 9.</i> Циклічність тренувального процесу	15
<i>Схема 10.</i> Структура мікроциклів	16
<i>Схема 11.</i> Типи мікроциклів за В.М. Платонов	17
<i>Схема 12.</i> Типи мікроциклів за В.М. Костюкевич	18
<i>Схема 13.</i> Структура мезоциклів	19
<i>Схема 14.</i> Типи мезоциклів	20
<i>Схема 15.</i> Структура макроциклу	21
<i>Схема 16.</i> Моделі і періоди макроциклу	22
<i>Схема 17.</i> Приклад варіантів побудови макроциклів протягом року	23
<i>Схема 18.</i> Механізм побудови макроциклу	24
Тема: Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення	25
<i>Схема 19.</i> Фактори впливу на структуру багаторічної підготовки	26
<i>Схема 20.</i> Етапи багаторічної підготовки	27
<i>Схема 21.</i> Етап початкової підготовки	28
<i>Схема 22.</i> Етап попередньої базової підготовки	29
<i>Схема 23.</i> Етап спеціалізованої базової підготовки	30
<i>Схема 24.</i> Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей	31
<i>Схема 25.</i> Етап збереження досягнень	32
<i>Схема 26.</i> Напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній (етапній) підготовці	33
ЛІТЕРАТУРА	34
ДЛЯ НОТАТОК	35

ВСТУП

З метою покращення освітнього процесу здобувачів вищої освіти необхідно впроваджувати новітні розробки, що відповідають актуальним вимогам і тенденціям освітньої сфери. У відповідності до цього розроблені методичні рекомендації для дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки», які представлені у вигляді блок-схем. Методичні рекомендації є важливим інструментом для здобувачів першого рівня ступеня вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта за освітньо-професійними програмами (ОПП) – тренерська-викладацька діяльність, фізична культура, фізичне виховання, фітнес та рекреація.

Методична розробка призначена для систематизації та структуризації освітнього матеріалу, які можуть бути використані здобувачами освіти під час вивчення п'ятого модульного кредиту освітнього компоненту «Теорія і методика спортивної підготовки».

В основі методичних рекомендацій розкрито структуру процесу підготовки спортсменів, зосереджено увагу на основах побудови навчально-тренувального процесу, циклічності побудови програм спортивної підготовки і структури багаторічного спортивного вдосконалення.

Схеми ілюструють різні аспекти побудови тренувального процесу: структурні елементи занять, фактори, що визначають структуру занять і їх типи, теорію періодизації, циклічність тренувального процесу, типи мікроциклів, мезоциклів, структуру макроциклів і їх періоди, фактори багаторічної підготовки, етапи від початкової підготовки до етапу збереження досягнень, а також напрямки інтенсифікації тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки.

Частина 5

СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Тема: ОСНОВИ ПОБУДОВИ

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ



ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТІ

Систематичне планування, розробка та виконання навчальних і тренувальних заходів з можливою її корекцією для вдосконалення спортивних навичок, сторін підготовленості, контролю успішності і прогресування спортсменів на різних етапах спортивної підготовки.

Побудова тренувального процесу базується на основі:

Аналізу та визначення поточного рівня підготовленості спортсменів, їхніх фізичних здібностей до обраного виду спорту, а також постановкою конкретних цілей для досягнення високих спортивних результатів.

Планування та розробки тренувальної програми, яка включає в себе різноманітні аспекти, такі як: тренування, засоби (основні - вправи і додаткові - вимірювання, стимуляції, застосування інвентарю і тренажерних пристроїв, тощо) та методи спортивної підготовки.

Проведення систематичних тренувань з урахуванням специфіки конкретного виду спорту та потреб спортсменів.

Оцінки результативності та відстеження прогресу спортсменів, оцінки їхньої продуктивності та аналізу результатів.

Корекції та внесення змін до тренувальної програми на основі отриманих результатів та відповідно до потреб спортсменів.

Схема 1. Побудова тренувального процесу в спорті

СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Структура є відносно стійким порядком об'єднання компонентів тренувального процесу (В.Платонов)

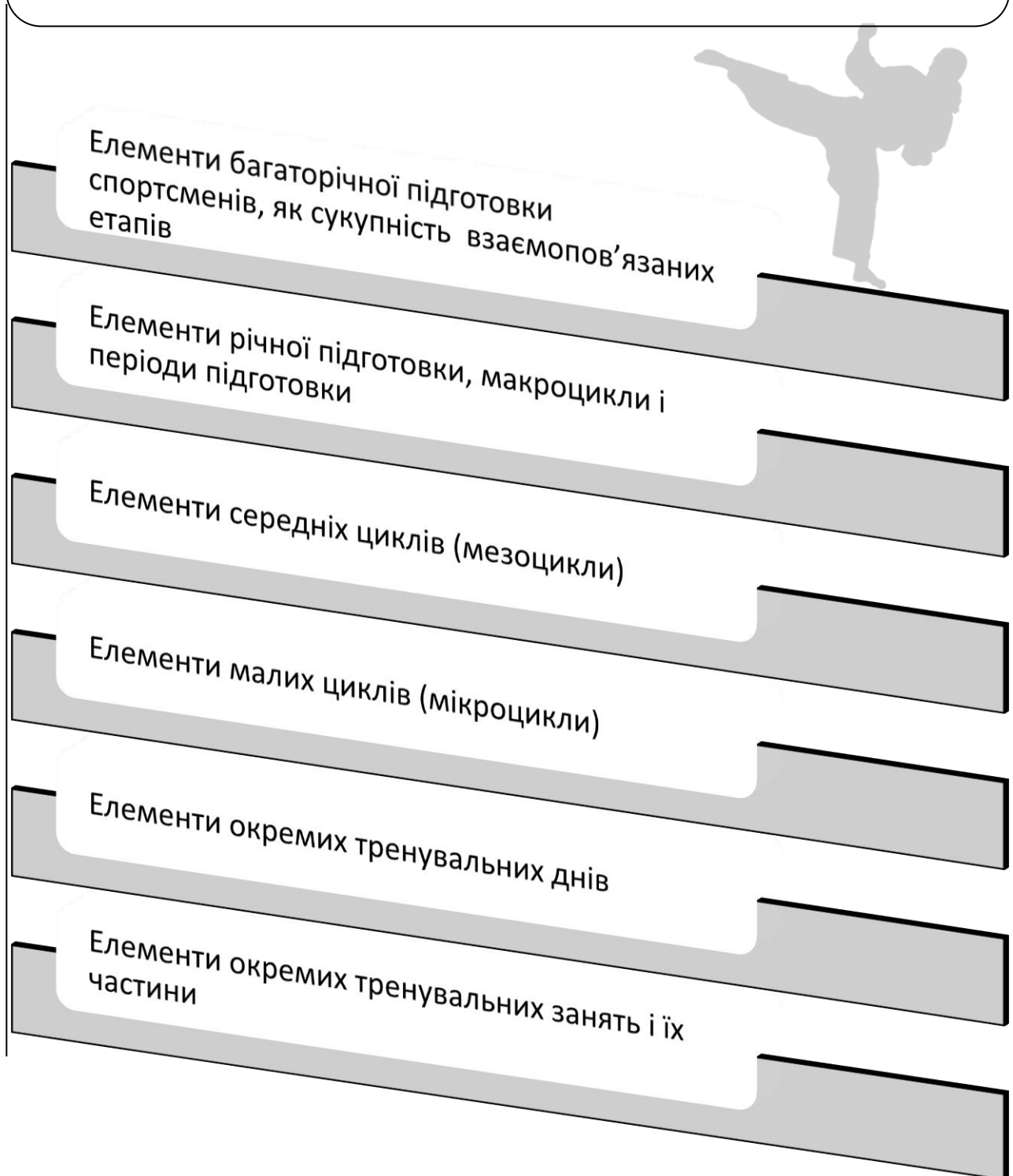


Схема 2. Структурні елементи побудови тренувального процесу

Фактори, що визначають структуру заняття

(В.С. Келлер, В.М. Платонов)

→ **Мета окремого заняття** - конкретна ціль або об'єктив, якого прагнуть досягти під час тренування. Ця ціль може варіюватися в залежності від багатьох чинників (самопочуття, фізичний стан, зовнішні фактори і інше). Чітко визначена мета допомагає якісно спрямовувати зусилля спортсмена та забезпечити більш ефективний та систематичний підхід до тренувань.

→ **Завдання окремого заняття** - завдання, які плануються під кожне окреме навчально-тренувальне заняття з метою досягнення певної мети. Наприклад, це може бути вдосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей, техніко-тактичної і інших сторін підготовленості спортсменів, інше.

→ **Закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності.** Це означає, що певні параметри функціональності організму, такі як серцевий ритм, дихання, кровообіг, можуть зазнавати змін під впливом фізичних вправ.

→ **Величина навантаження протягом заняття.** Вказує на інтенсивність чи обсяг фізичного навантаження, яке застосовується під час тренування. Це може бути виміряно різними показниками, залежно від конкретного виду спорту.

→ **Особливості добору й поєднання тренувальних вправ.** Визначається вибором та комбінацією використання різних фізичних вправ у тренувальному занятті з метою досягнення конкретних завдань. Цей процес включає в себе: різноманітність та послідовність вправ, оптимальна кількість повторень і серій, інше.

→ **Режим роботи.** Включає в себе організацію та структуру самого тренування. Визначає розподіл часу, який необхідно приділити різним аспектам фізичної активності під час тренування (розминка, основна робота, відпочинок в ході роботи, відновлення після роботи, оцінка і аналіз результатів). Ефективний режим роботи може сприяти досягненню конкретних цілей тренування та забезпечити оптимальні умови для розвитку спортсмена.

→ **Режим відпочинку.** Це час, який відведений для відновлення між серіями або вправами під час тренування. Ефективний режим відпочинку впливає на результативність тренування та залежить від типу вправ і інтенсивності навантаження.

Структура тренувального заняття

Тренувальне заняття – структурна одиниця процесу підготовки, в якій застосовуються різні засоби, що спрямовані на розв'язання завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсменів. (В.Платонов)

Підготовча частина

Здійснюється організаційно-методичний вплив тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення зі структурою тренувального заняття, у разі потреби – короткий аналіз попереднього тренування) та проводиться **розминка**. Тривалість 1/3 частини заняття.

Загальна частина розминки охоплює загальнорозвиваючі вправи. Вона забезпечує активізацію серцево-судинної, дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи.

Спеціальна частина розминки охоплює спеціально-підготовчі вправи. Вона сприяє оперативному налаштуванню рухового апарату спортсменів, систем енергозабезпечення та психологічної мобілізації до основної роботи тренувального заняття.



складається з

Під **розминкою** розуміють комплекс спеціально дібраних вправ, які виконують спортсмени з метою підготовки організму до тренувальної роботи.

Основна частина

Вирішуються головні завдання тренувального заняття. Діяльність спортсмена є різноманітною і забезпечує вдосконалення сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної). Тривалість основної частини залежить від наступних складових: характеру, спрямованості й величини навантаження.

Заклучна частина

Планується відновлення всіх систем організму спортсменів до рівня, близького до того, що був на початку тренувального заняття. В заключній частині заняття використовуються засоби і методи, які сприяють протіканню відновних процесів організму спортсменів. Тривалість заключної частини залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній частині заняття.

СТРУКТУРА ЧАСТИН ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Схема 4. Структура тренувального заняття

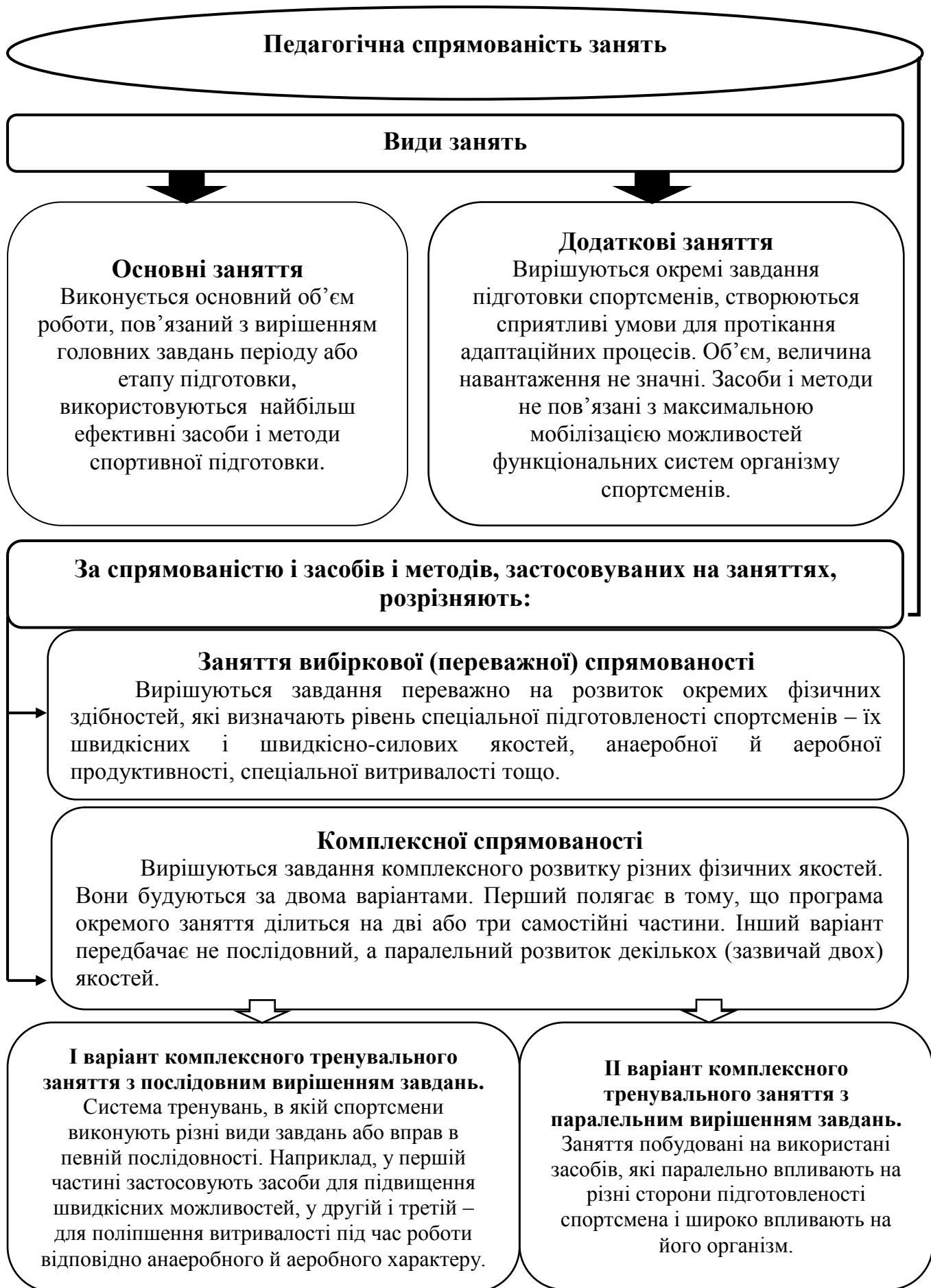


Схема 5. Спрямованість тренувальних занять

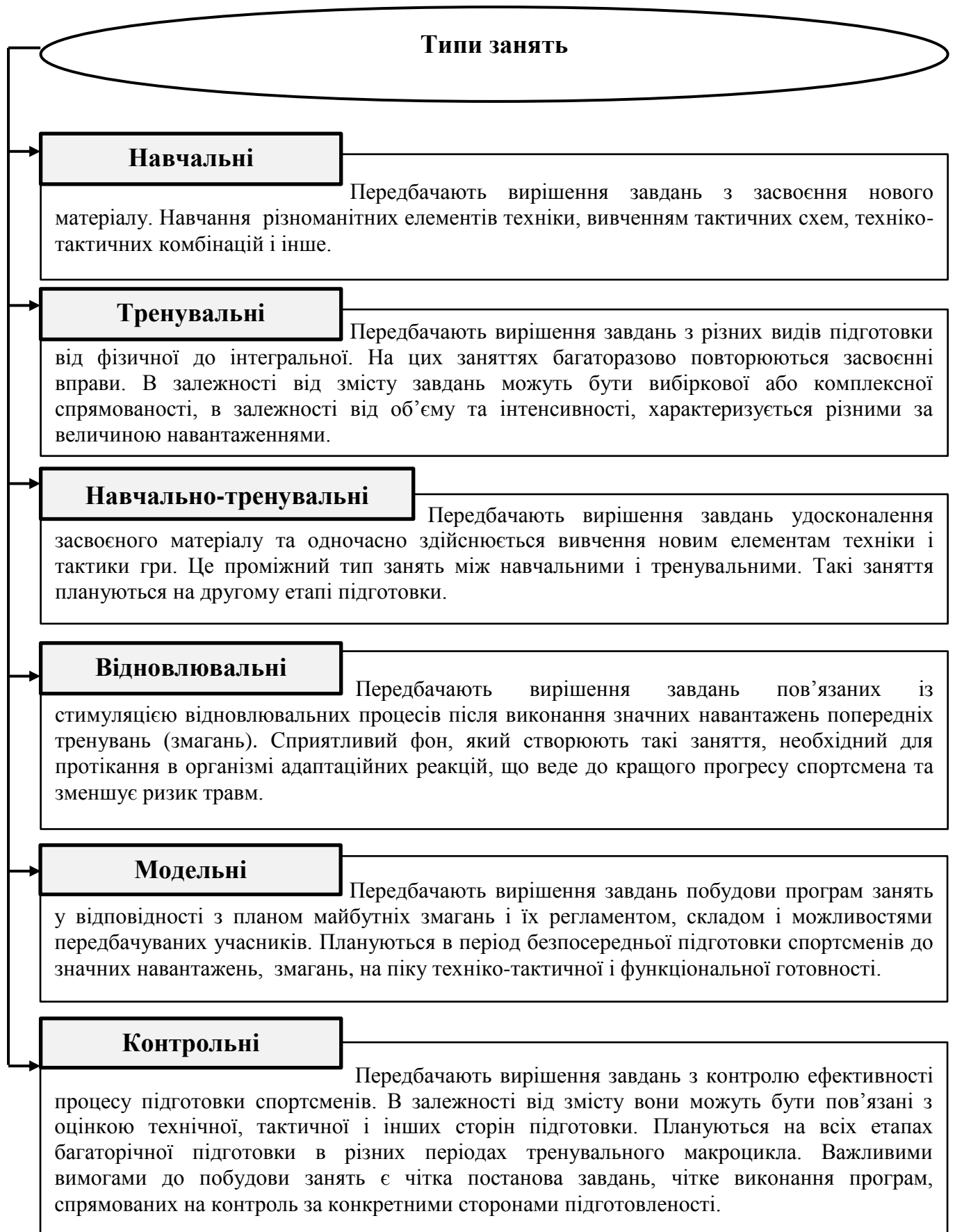


Схема 6. Типи тренувальних занять

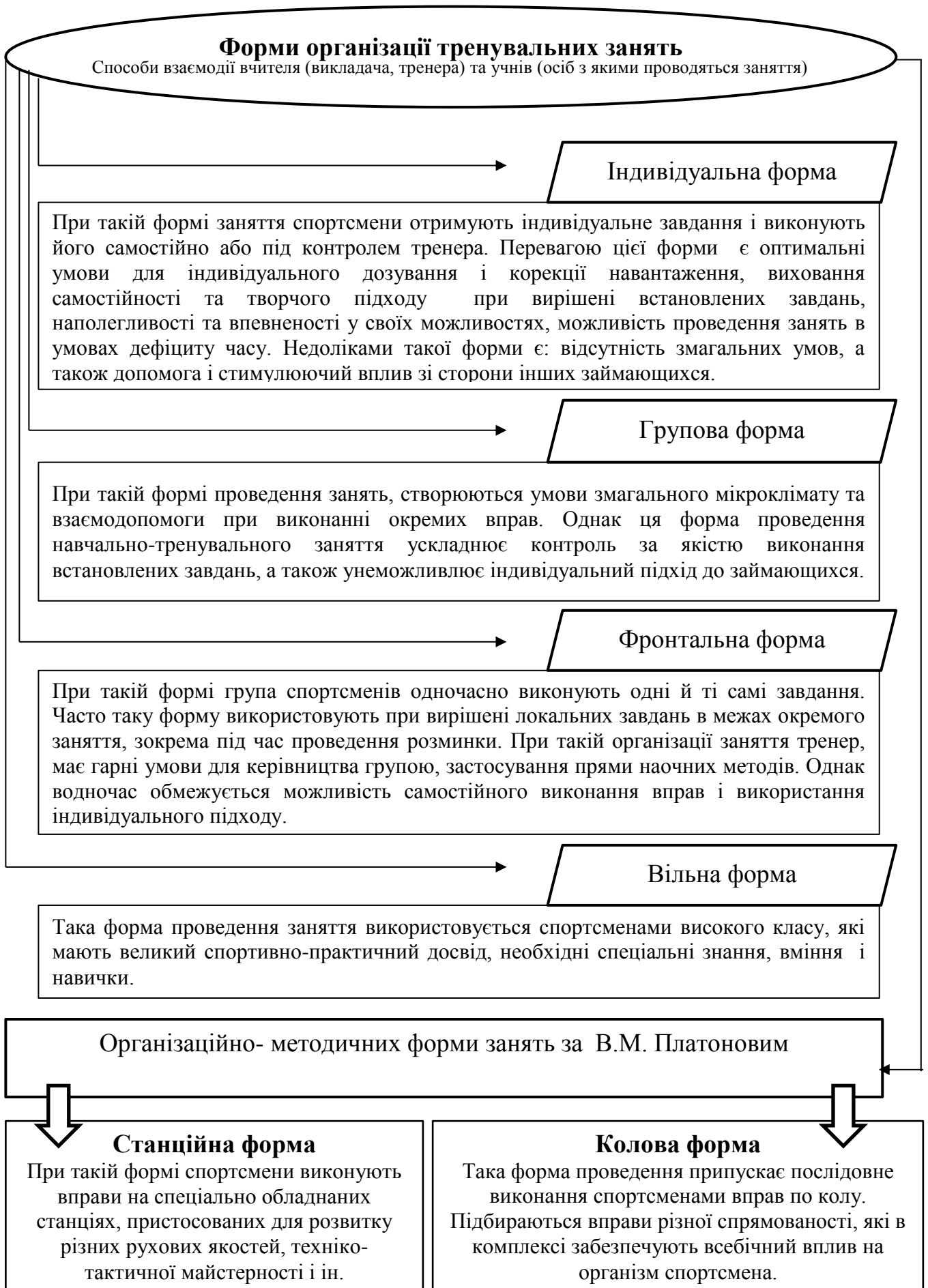


Схема 7. Форми організації тренувальних занять

**Тема: ОСНОВИ ЦИКЛІЧНОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ
СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**





Схема 8. Теорія та фактори теорії періодизації

Основи циклічності тренувального процесу

Циклічність тренувального процесу – це тренувальний план, який розробляється та реалізується у вигляді циклів, які повторюються з певною регулярністю. Циклічність дозволяє ефективно планувати інтенсивність та обсяг фізичного навантаження, визначити спрямованість видів підготовки відповідно до конкретних фаз спортивної форми. Такий підхід надає можливість спортсменам досягати оптимальної форми на певний момент, а також уникати перевантаження та зменшувати ризики травм.

Структура багаторічної підготовки, її етапів, 4-х річний олімпійських цикл.

Мегаструктура

Структура річного тренувального циклу та його складові - етапи і періоди.

Макроструктура

Структура на місяць тренувань (мезоцикл і їх складові окремі мікроцикли).

Мезоструктура

Структура тренувань протягом тижня (мікроцикл і їх складові окремі заняття).

Мікроструктура

Структурні утворення циклів за масштабами

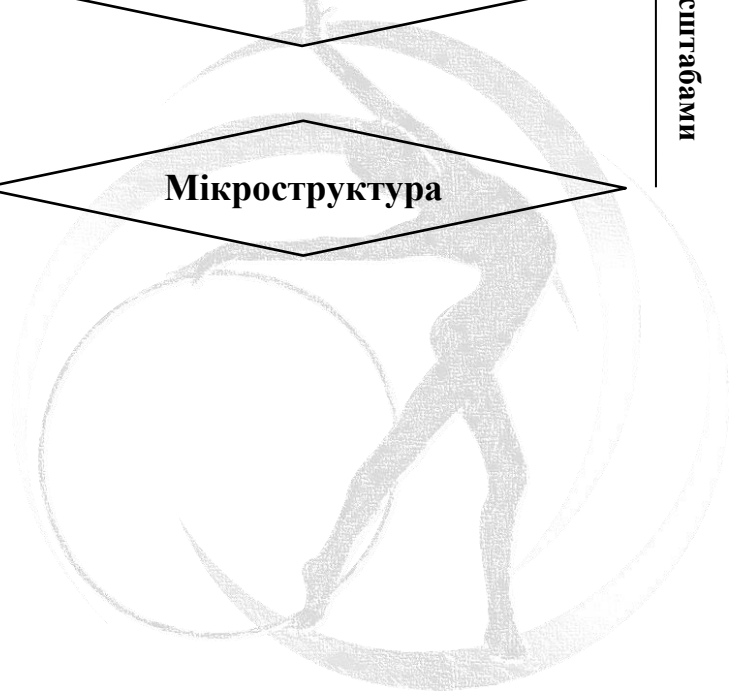


Схема 9. Циклічність тренувального процесу

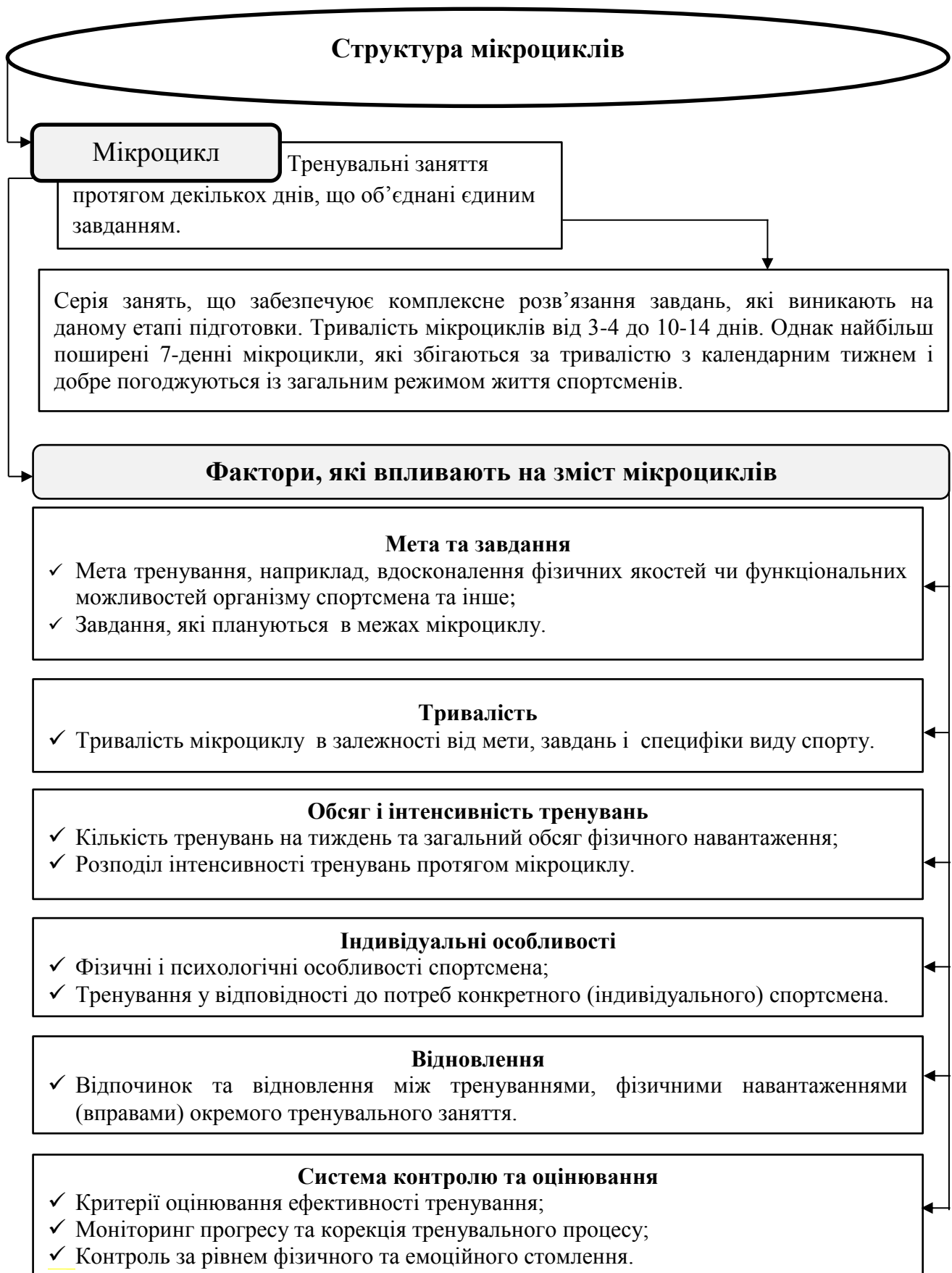


Схема 10. Структура мікроциклів

Типи мікроциклів за В.М. Платонов

Втягуючі

Спрямовані на підготовку організму спортсмена до значного і великого фізичного навантаження. Вони плануються на початку року, в підготовчому та після перехідного періоду, а також на початку мезоциклу. Virізнюються невеликими сумарними фізичними навантаженням відносно послідуєчих ударних мікроциклів. Спрямованість, засоби і методи даного мікроциклу мають відповідати конкретному періоду і етапу спортивної підготовки.

Ударні

Характеризуються плануванням великих сумарних обсягів фізичного навантаження. Завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вдосконалення техніко-тактичної, фізичної, психологічної і інтегральної підготовленості. Такі мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Плануються в базовому, передзмагальному та змагальному періоді.

Підвідні

Спрямовані на підготовку спортсмена до змагань. Зміст мікроциклів різноманітний й залежить від етапу багаторічної спортивної підготовки, календаря змагань і загальної стратегії підготовки до них, від системи підведення спортсмена до відповідних змагань, його індивідуальних особливостей і особливостей підготовки на заключному етапі. Підвідні мікроцикли відтворюють режим майбутніх змагань, моделюються елементи змагальної діяльності, вдосконалюються деталі техніко-тактичної майстерності, вирішуються питання відновлення і ін.

Змагальні

Плануються у відповідності до програми змагань. Структура і тривалість мікроциклів визначаються специфікою змагань виду спорту, видів змагань (в яких приймає участь спортсмен), загальною кількістю стартів і паузами між ними. Всі засоби, які використовуються в структурі змагального мікроциклу спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності спортсмена.

Відновлювальні

Планують після серії ударних та змагальних мікроциклів. Мета мікроциклу, забезпечити оптимальні умови протікання відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена, що зумовлюється невеликим сумарним обсягом фізичного навантаження, використанням засобів активного відпочинку, відновлювальних процедур, тощо.

Схема 11. Типи мікроциклів за В.М. Платонов

Типи мікроциклів за В.М. Костюкевич (на прикладі футболу)

ВТЯГУВАЛЬНІ

Характеризуються плануванням невисокого обсягу й інтенсивності фізичного навантаження. Плануються на початку підготовчого етапу.

УДАРНІ

Характеризуються плануванням значних (ударних) обсягів фізичного навантаження і високої інтенсивності. Застосовуються у загально- і спеціально-підготовчому етапах та підготовчому періоді тренування річного циклу підготовки.

ПІДВІДНІ

Спрямовані на безпосередню підготовку до змагань. Плануються в змагальному періоді річної підготовки.

ЗМАГАЛЬНІ

Відновлювально-підвідні

Структура й тривалість алежить від календаря змагань. Характерною рисою є те, що вони починаються відразу після ігрового дня й закінчуються новим ігровим днем, коли проміжок часу між іграми незначний.

Підвідні

Відрізняються від відновлювально - підвідних тим, що вони починаються або після закінчення передзмагального періоду або відновлювального мікроциклу.

МІЖІГРОВІ

Підвідні

Спрямовані на підготовку спортсменів у змагальному періоді у випадку досить тривалої перерви між черговими змаганнями (іграми). Починаються після відновлювального мікроциклу

Відновлювально-підтримувальні

Плануються менш значні обсяги фізичного навантаження. Зазвичай такі мікроцикли починаються відразу після ігор, якщо перерва між змаганнями не значна.

ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ

Плануються після ударних мікроциклів, певного етапу підготовки або серії ігор у змагальному періоді. Також застосовуються у перехідному періоді річного циклу підготовки

Схема 12. Типи мікроциклів за В.М. Костюкевич (на прикладі футболу)

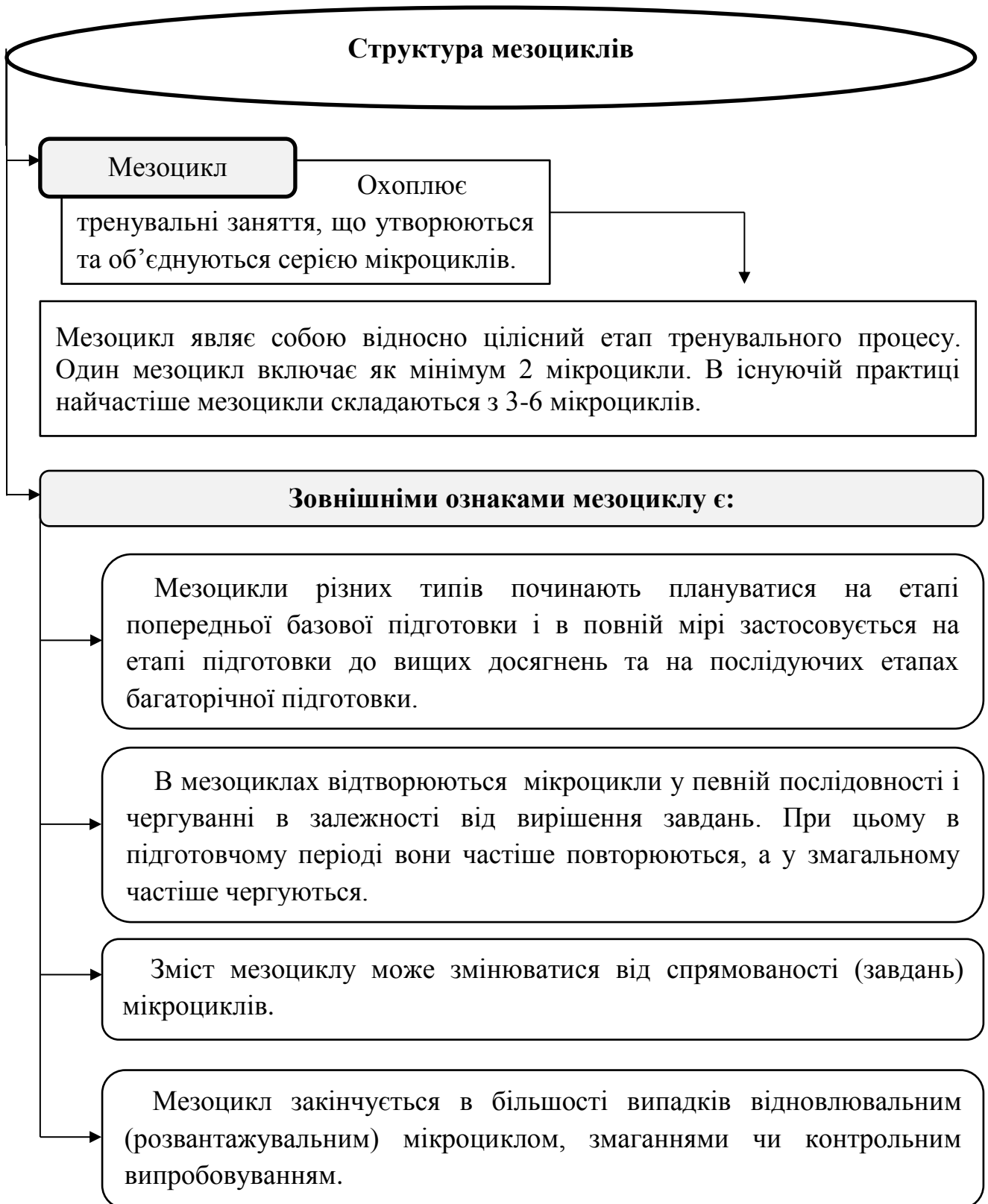


Схема 13. Структура мезоциклів

Типи мезоциклів

Витягувальні

Основним завданням є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечує використання засобів, спрямованих на вирішення завдань фізичної підготовки, закріплення навиків техніко-тактичної підготовки. В певному обсязі використовуються спеціально-підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів організму спортсменів, становлення рухових навиків, визначаючий ефективність послідувочої роботи. Даний мезоцикл починає черговий тренувальний рік його тривалість

Базові

Основним завданням є підвищення функціональних можливостей організму спортсмена, розвиток фізичних якостей і становлення сторін підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, інтенсивною роботою і великим фізичним навантаженням. Тривалість і зміст цих циклів визначається періодом макроциклу в якому вони плануються. В залежності від завдань плануються від 4 до 8 тижнів.

Контрольно-підготовчий

Основним завданням є вдосконалення компонентів змагальної програми і інтегральної підготовки. Застосовуються спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних і саме змагальні вправи і їх складові. Тривалість цих мезоциклів залежить від використовуваної моделі періодизації річної підготовки, спеціалізації і кваліфікації спортсмена. При багато цикловому плануванні існує тенденція збільшення тривалості мезоциклу (наприклад, при двоцикловому планування в 1-му макроциклі 2-3 тижні, а у 2-му макроциклі може складати до 4х тижнів

Передзмагальний

Основним завданням є забезпечення досягнення найвищого рівня готовності спортсмена до головних змагань. Увага приділяється засобам і методам, що дозволяють максимально моделювати майбутню змагальну діяльність, об'єднавши всебічний потенціал всіх сторін підготовленості, з метою повної реалізації можливостей спортсмена в майбутніх змаганнях. Тривалість таких мезоциклів, як правило біля 3-х тижнів.

Змагальний

Основним завданням є зниження об'єму роботи до 25-30%, заняття проводяться переважно з середніми і малими фізичними навантаженнями. Мезоцикл забезпечує підтримку досягнутого рівня стабільних компонентів підготовленості та спортивної форми в цілому.

Відновлювально-підготовчий

Основним завданням є використання засобів стимулюючих відновлення організму спортсмена.

Відновлювально-підтримуючий

Основним завданням є фізичне і психічне відновлення після фізичного навантаження попереднього мезоциклу (в більшості після змагального мезоциклу) і тренування підтримуючого характеру, не допускаючи деадаптації по відношенню до різних складових підготовленості спортсмена. Тривалість не більше 2-3 тижнів.

Схема 14. Типи мезоциклів

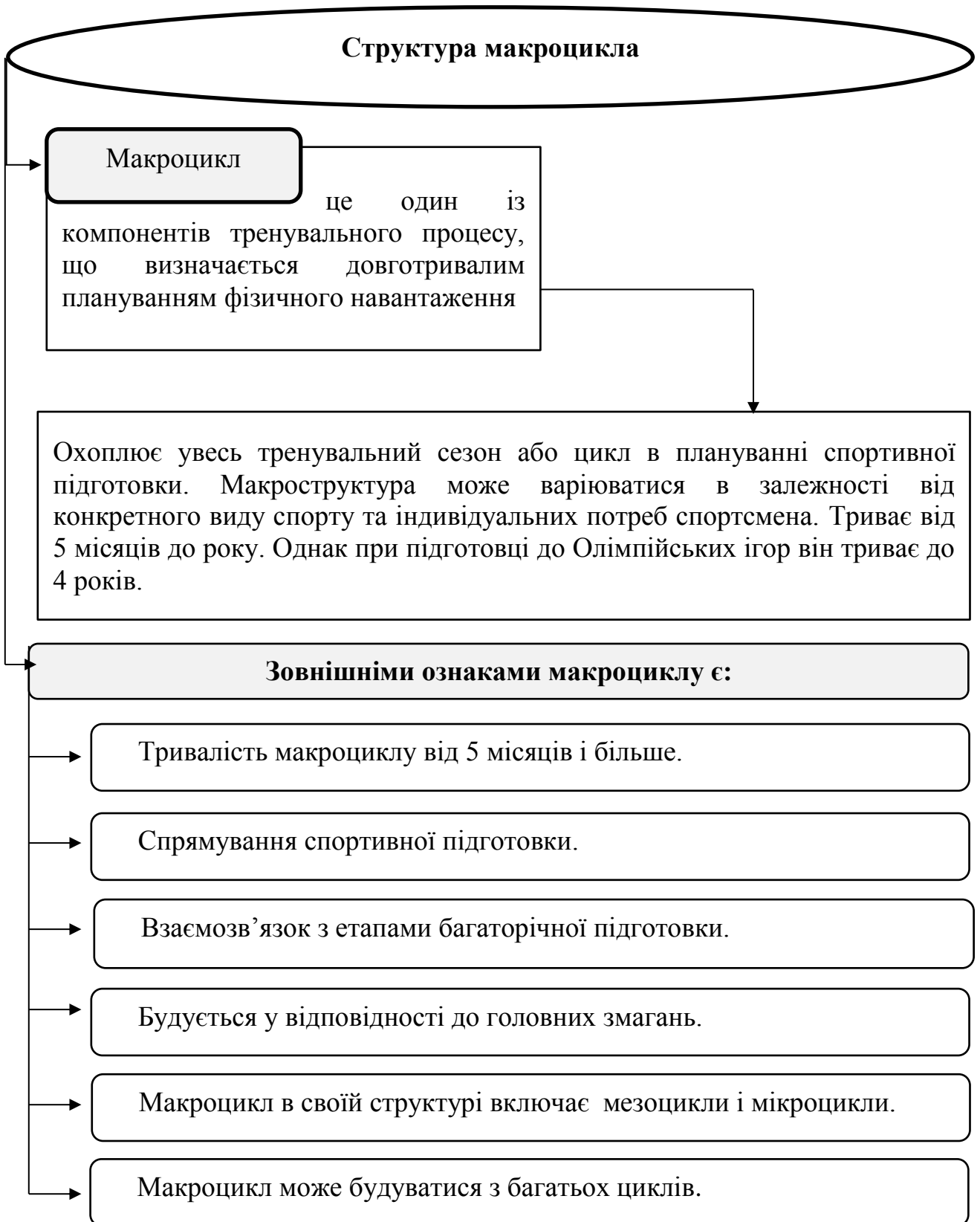


Схема 15. Структура макроцикла



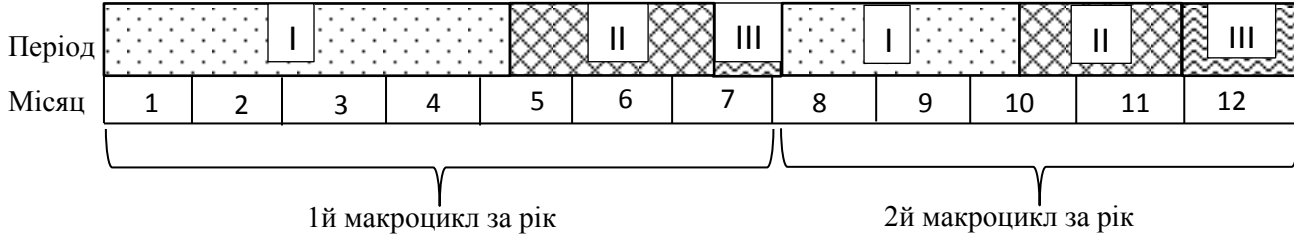
Схема 16. Моделі і періоди макроцикла

Приклад варіантів побудови макроциклів протягом року
(В.М. Платонов)

ОДНОЦИКЛОВЕ ПЛАНУВАННЯ



ДВОЦИКЛОВЕ ПЛАНУВАННЯ



ТРЬОХЦИКЛОВЕ ПЛАНУВАННЯ



-  Підготовчий період
-  Змагальний період
-  Перехідний період

Схема 17. Приклад варіантів побудови макроциклів протягом року

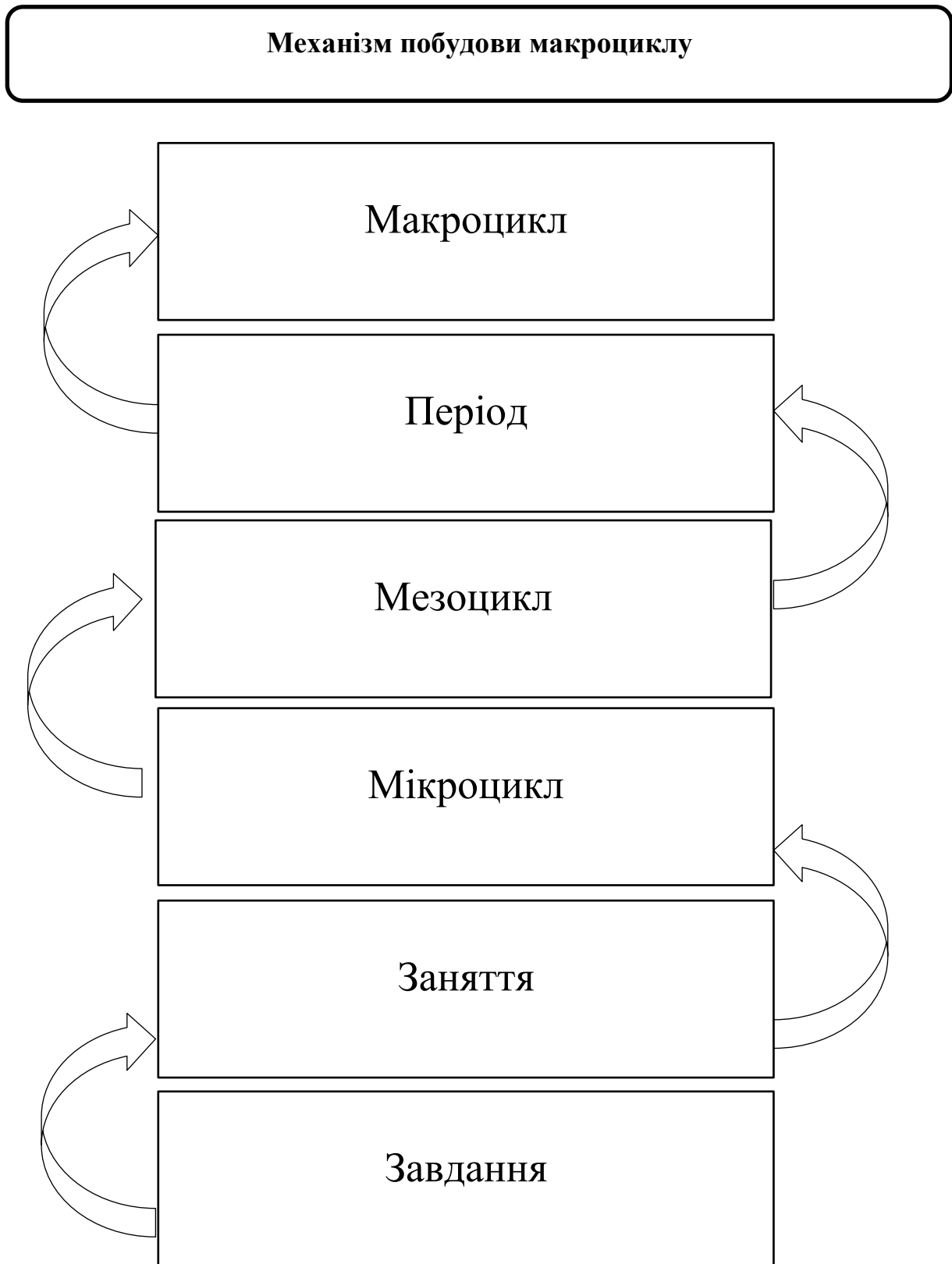


Схема 18. Механізм побудови макроциклу

**Тема: СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО ПРОЦЕСУ
СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**



Фактори впливу на структуру багаторічної підготовки



Схема 19. Фактори впливу на структуру багаторічної підготовки

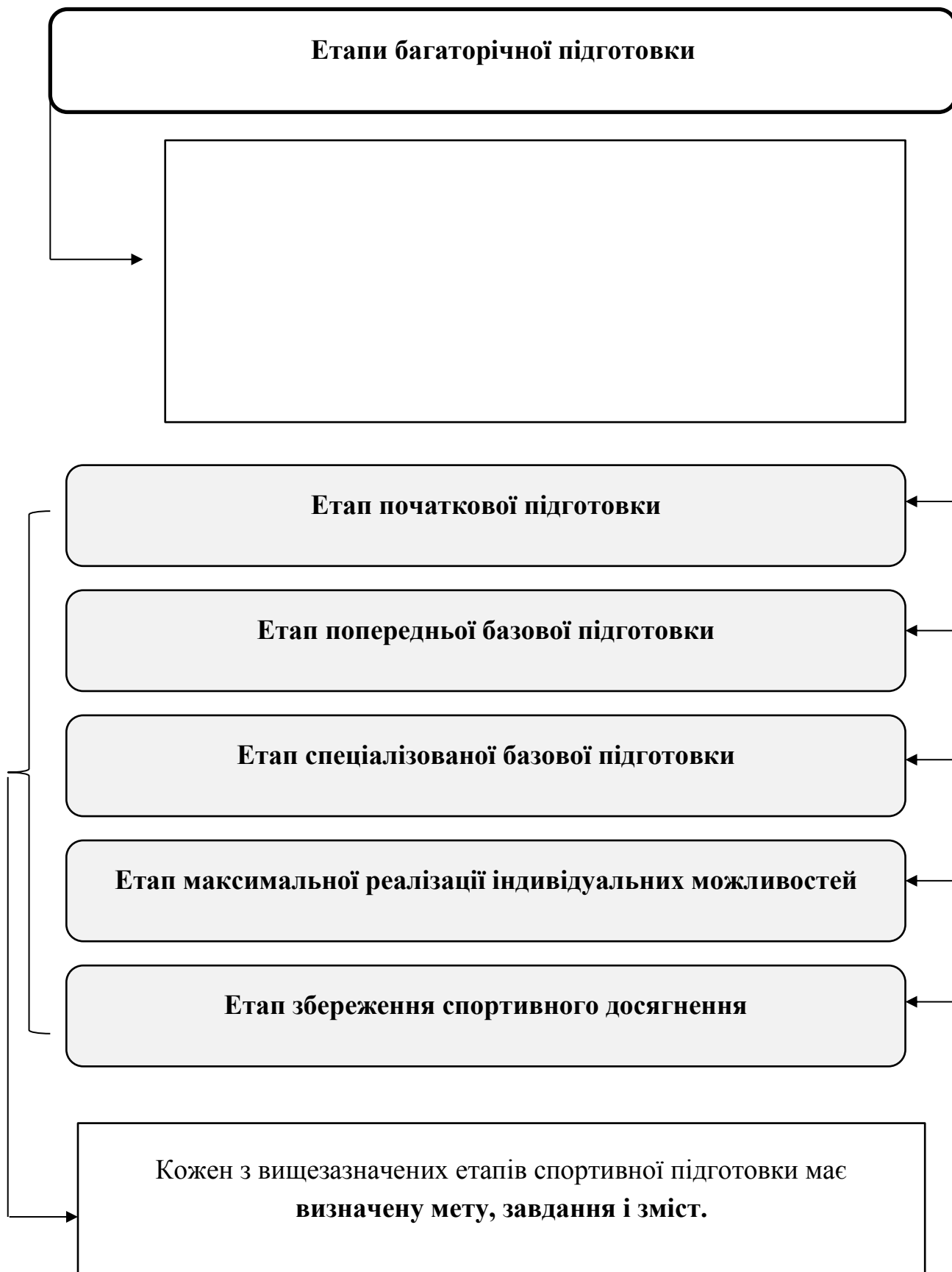


Схема 20. Етапи багаторічної підготовки

Етап початкової підготовки

- Завдання**
- ✓ Зміцнення здоров'я дитини;
 - ✓ Усунення недоліків на рівні фізичного розвитку;
 - ✓ Різнобічний розвиток фізичних якостей;
 - ✓ Формування техніки виконання фізичних вправ з обраного виду спорту і різних допоміжних та спеціально-підготовчих вправ;
 - ✓ Формування інтересу до занять спортом;
 - ✓ Визначення виду спорту або дисципліни для наступних занять.

Кількість і тривалість тренувань на тиждень

Тренувальні заняття 2-3 рази на тиждень, тривалість яких складає до 90 хв.
Річний обсяг навантаження до 200 год.

Співвідношення засобів:

Загальної підготовки – 45-50%;
Допоміжної підготовки – 40-45%;
Спеціальної підготовки – 5%.

Основні методи:

- ігровий
- метод повторної вправи
- метод навчання по частинах та в цілому

Тривалість етапу

Залежить від обраного виду спорту, віку з якого почав займатися спортсмен. В середньому етап початкової підготовки триває 2-4 роки.

Схема 21. Етап початкової підготовки

Етап попередньої базової підготовки

Завдання

- ✓ Зміцнення здоров'я;
- ✓ Усунення недоліків сенситивного розвитку та сприяння розвитку фізичних якостей;
- ✓ Підвищення рівня технічної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості;
- ✓ Створення рухового потенціалу (в тому числі відповідного специфіці майбутньої спеціалізації);
- ✓ Уточнення спортивної спеціалізації;
- ✓ Придбання досвіду участі у змаганнях;
- ✓ Створення стійкого інтересу до багаторічного спортивного вдосконалення.

Кількість і тривалість тренувань на тиждень

Тренувальні заняття плануються 3-5 разів на тиждень, тривалість 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 год.

Співвідношення засобів:

Загальної підготовки – 35-40%;
Допоміжної підготовки – 50%;
Спеціальної підготовки – 15%.

Основні методи:

ігровий, змагальний, повторний, перемінний, коловий та ін. В процесі технічної підготовки, поряд з цілісним методом, широко використовується метод навчання по частинам.

Тривалість етапу

Залежить від обраного виду спорту, віку, рівня попередньої підготовки, темпу росту спортивної майстерності, тощо. В середньому етап попередньої базової підготовки триває 2-3 роки.

Схема 22. Етап попередньої базової підготовки

Етап спеціалізованої базової підготовки

Завдання

- ✓ Вдосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- ✓ Вдосконалення техніки фізичних вправ з обраного виду спорту;
- ✓ Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості;
- ✓ Вдосконалення психологічної підготовленості;
- ✓ Придбання досвіду виступів у головних змаганнях.

Кількість і тривалість тренувань на тиждень

Тренувальні заняття плануються 5-8 разів на тиждень, тривалість 2-2,5 год.
Загальний обсяг річного навантаження 600-900 год.

Співвідношення засобів:

Загальної підготовки – 20-25%;
Допоміжної підготовки – 35-40%;
Спеціальної підготовки – 40-45%.

Основні методи:

Широко використовується весь арсенал різноманітних методів. Плануючи функціональну підготовку застосовуються високі тренувальні навантаження. Їх потрібно диференціювати, враховуючи спеціалізацію та індивідуальні особливості спортсменів.

Тривалість етапу

Залежить від обраного виду спорту, виду спеціалізації, віку, швидкості вдосконалення майстерності, індивідуальних можливостей, тощо. В середньому етап спеціалізованої базової підготовки триває 2-4 роки.

Схема 23. Етап спеціалізованої базової підготовки

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Завдання

- ✓ Досягнення максимального рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості;
- ✓ Вдосконалення технічної майстерності обраного виду спорту;
- ✓ Вдосконалення тактичної майстерності;
- ✓ Досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту та спортивної дисципліні.

Кількість і тривалість тренувань на тиждень

Кількість занять на тиждень може досягати до 15-20. Загальний річний обсяг становить 900-1400 год.

Співвідношення засобів:

Загальної підготовки – 15%;
Допоміжної підготовки – 25%;
Спеціальної підготовки – 60%.

Основні методи:

Використовується різноманітні методи. Методи можуть бути комбіновані та адаптовані відповідно до індивідуальних потреб та особливостей спортсмена для досягнення максимального рівня готовності і високих результатів.

Тривалість етапу

Залежить від обраного виду спорту, мотивації спортсмена, його внутрішніх ресурсів організму, тощо. В середньому етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей триває до 4-х років.

Схема 24. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Етап збереження спортивного досягнення

Завдання

- ✓ Вдосконалення технічної майстерності в обраному виді спорту;
- ✓ Сприяти збереженню раніше досягнутого рівня фізичних і функціональних можливостей;
- ✓ Вдосконалення і підтримання фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовленості;
- ✓ Підвищення психічної готовності.

Кількість і тривалість тренувань на тиждень Загальний обсяг річного навантаження 1100-1400 год.

Співвідношення засобів:

Загальної підготовки – 10-15%;
Допоміжної підготовки – 20%;
Спеціальної підготовки – 65-70%.

Основні методи:

Методи досить спеціалізовані і повинні відповідати рівню готовності і періоду підготовки. Широко використовуються різні нетрадиційні і неспецифічні методи організації впливу тренувальних навантажень.

Тривалість етапу

Залежить від мотивації спортсмена, його ресурсів організму, віку і спортивного досвіду в обраному виді спорту, зовнішніх факторів впливу на спортсмена, тощо.
Тривалість від 4 і більше (10-15 років).

Схема 25. Етап збереження досягнень

Напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній (етапній) підготовці

Планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, яка виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу

Своєчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу багаторічної підготовки та індивідуальних можливостей спортсмена

Поступово, з року в рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять в мікроциклі

Планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великим навантаженням

Планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликає поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму спортсмена

Широке використання «жорстких» тренувальних режимів, які сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значного розширення змагальної практики на заключних етапах спортивного вдосконалення

Збільшення кількості головних змагань, відмінністю яких є – високе психологічне напруження та жорстока конкуренція

Поступове введення додаткових засобів, стимулюючих роботоздатність і прискорюючих процеси відновлення організму спортсмена після напружених тренувань та змагань

Збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах наближених до змагальної діяльності

Планомірне збільшення психічного напруження в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань майже в кожному занятті.

Схема 26. Напрямки інтенсифікації тренувального процесу в багаторічній (етапній) підготовці

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: ученик. Киев : Олимпийская литература, 2002. 245 с.
3. Деминский А.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. *Навчально-методичний посібник*. Херсон: Айлант, 2002. 296с.
4. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ: Вища школа, 2001. 242 с.
5. Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л., Кощеев О.С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ: «Ветта», 2010. 105 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Київ: КНТ, 2016. 616с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2014. С. 218-229.
10. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів: монографія. Дніпро: Іновація, 2019. 384с.
11. Худолій С.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
12. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: вибрані лекції. Дніпропетровськ: «Пороги», 2004. 416 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Б.М. Шиян- Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272с.
14. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник. Львів, 2000. 184 с.
15. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 1999. Режим доступу: https://www.dbc.wroc.pl/Content/1778/PDF/Naglak_Metodyka%20trenowania%20sportowca.pdf
16. Platonov V.N. System of sportsmen's training in Olympic sports. Kiev, Olympic Literature, 2015
17. Sozańskiego H., Sadowskiego J., Czerwińskiego, J. *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Warszawa – Biała Podlaska: 2015. Режим доступу: <https://docplayer.pl/18171825-Podstawy-teorii-i-technologie-treningu-sportowego.html>
18. Woods R.B. Social issues in sport. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. 522 p.

ДЛЯ НОТАТОК

