

## **ГЛАВА 8. СТРУКТУРА І ЗМІСТ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

### **8.1. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів**

Багаторічна спортивна підготовка передбачає три великі етапи [5, 7, 8]:

- 1) базова спортивна підготовка, що проводиться у масовому спорті у більшості випадків із формування потенційних резервів для подальшого просування до вищих спортивних досягнень;
- 2) діяльність в спорті вищих досягнень;
- 3) спортивна діяльність після виходу зі спорту вищих досягнень.

Тривалість і структура багаторічної підготовки спортсменів залежить від багатьох чинників [7]:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічної зрілості і пов'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності;
- віку, з якого спортсмен розпочав заняття, а також віку, коли приступив до спеціального тренування;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, що забезпечує високі спортивні результати;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах;
- тренувального змісту – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, використання додаткових чинників (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні та стимулюючі працездатність засоби тощо).

Варто зазначити, що починаючи з 1964 року, коли вийшла з друку книга Л. П. Матвеева «Проблеми періодизації спортивного тренування» [6] серед фахівців не було єдиної думки щодо кількості етапів багаторічного тренування спортсменів. Зокрема, Л. П. Матвеев [6] багаторічний процес підготовки розподіляє на три стадії: базову підготовку, максимальну реалізаційну підготовку, завершальну підготовку (табл. 8.1).

Л. В. Волков [1] у віковій періодизації спортивного тренування виділяє початкову спортивну підготовку, попередню базову спортивну підготовку і спеціалізовану базову спортивну підготовку.

Багаторічний процес тренування і змагань спортсменів Ж. К. Холодов і В. С. Кузнецов [15] розподіляють на три стадії і сім етапів (табл. 8.2).

Найбільш теоретично обґрунтована багаторічна система підготовки спортсменів В. М. Платоновим [7, 8] в тому числі зі співавторами [9]. Дослідником постійно модернізується і переглядається структура багаторічної підготовки спортсменів.

Багаторічна підготовка спортсменів у ретроспективному аспекті представлена в табл. 8.3

Таблиця 8.1

**Орієнтовна тривалість великих етапів багаторічної спортивної діяльності  
(Л. П. Матвеев [6])**

Стадія	Етап	Орієнтовна тривалість, років
Базова підготовка	I. Початковий базово-підготовчий (етап залучення до спорту, первинної спортивної орієнтації, загальної базової підготовки).	1-3
	II. Основний базово-підготовчий (етап уточнення і початку поглибленої спортивної спеціалізації, спеціалізованої базової підготовки).	2-3
Максимально-реалізаційна підготовка (максимальної реалізації індивідуальних спортивних можливостей)	III. Передкульмінаційний (етап розгортання поглибленої спортивної спеціалізації з можливо повною активізацією спортивної діяльності; у обдарованих спортсменів – це етап переходу до спортивної професіоналізації).	2-4
	IV. Кульмінаційний (етап найбільш активної спортивної діяльності, поєднаної з індивідуально-максимальними досягненнями).	4-5
Завершальна підготовка (спортивного довголіття)	V. Стабілізаційний (етап підтримки досягнутого рівня спортивної результативності).	4-6
	VI. Перехідно-загальнокондиційний (етап перемикання на фізкультурно-спортивну діяльність типу кондиційного тренування).	Без певних часових меж

Таблиця 8.2

**Структура багаторічного процесу підготовки спортсменів (Ж. К. Холодов [15])**

Етапи	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Попередньої підготовки	Початкової спеціалізації	Поглибленої спеціалізації	Спортивного удосконалення	Вищих досягнень	Збереження досягнень	Підтримання тренуваності
Роки занять	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	від 4 до 12	-	-
Стадії	Базової підготовки		Максимальної реалізації індивідуальних можливостей			Спортивного довголіття	

Таблиця 8.3

**Багаторічна підготовка спортсменів у ретроспективному аспекті (О. А. Шинкарук [16], доповнено)**

Автор, рік	Етапи багаторічної підготовки							
Матвеев Л. П. (1964-1977)	Базова підготовка		Максимально реалізаційна підготовка			Завершаюча підготовка (спортивне довголіття)		
	Початковий базово-підготовчий	Основний базово-підготовчий	Передкульмінаційний		Кулмінаційний	Стабілізаційний	Перехідно-загально-кондиційний	
Платонов В. М., 1984	Початкова підготовка	Попередня базова підготовка	Спеціалізована базова підготовка		Максимальна реалізація індивідуальних можливостей			
Платонов В. М., 1997	Початкова підготовка	Попередня базова підготовка	Спеціалізована базова підготовка		Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Збереження досягнень		
Холодов Ж. К., Кузнецов В.С., 2001	Попередня підготовка	Початкова спеціалізація	Поглиблена спеціалізація	Спортивне удосконалення	Вищі досягнення	Збереження досягнень	Підтримання тренуваності	
Платонов В. М., Сахновський К. Л, 2003	Початкова підготовка	Попередня базова підготовка	Спеціалізована базова підготовка		Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Збереження вищої спортивної майстерності	Поступове зниження досягнень	
Платонов В. М., 2004	Початкова підготовка	Попередня базова підготовка	Спеціалізована базова підготовка	Підготовка до високих досягнень	Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Збереження вищої спортивної майстерності	Поступове зниження досягнень	Вихід зі спорту вищих досягнень

## **8.2. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення**

На сучасному етапі побудови тренувального процесу, при плануванні багаторічної підготовки, фахівці переважно орієнтуються на п'ять етапів: 1) початкової підготовки; 2) попередньої базової підготовки; 3) спеціалізованої базової підготовки; 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей; 5) збереження спортивних досягнень [5]. Етапи підготовки до вищих досягнень – поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень – на сьогодні потребують подальшого експериментального обґрунтування і детальної розробки методологічних підходів щодо реалізації моделі побудови тренувального процесу на цих етапах [16].

Під час наукових досліджень і практики, визначено особливості спортивного удосконалення на кожному з п'яти етапів багаторічної підготовки спортсменів [5, 6, 15, 16].

### **Етапи багаторічного тренувального процесу\***

#### ***Етап попередньої, або початкової, підготовки (тривалість 1-3 роки)***

*Завдання:*

- зміцнення здоров'я дітей;
- придбання різнобічної фізичної підготовленості;
- усунення недоліків фізичного розвитку;
- оволодіння основами техніки виконання різноманітних фізичних вправ;
- прищеплення інтересу до занять спортом;
- визначення виду спорту для наступних занять.

*Засоби.* Різноманітні вправи з різних видів спорту і рухливих ігор, що виконуються без значних фізичних і психічних навантажень. Технічна підготовка орієнтована на освоєння комплексу різноманітних рухових дій. Не слід прагнути стабілізувати зовнішню форму рухів, домагатися стійкого рухового навику. Необхідно концентрувати більше уваги на динаміку і ритм виконуваних вправ; це обумовлено досить швидким приростом фізичної підготовленості, що вимагає постійного коректування технічних параметрів виконуваних вправ.

Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%; СФП – 5%.

*Основні методи:* ігровий і метод повторної вправи, при освоєнні техніки – цілісний метод.

Тренувальні заняття проводяться двічі-трічі на тиждень по 40-60 хв і повинні за можливістю поєднуватися з уроками фізичного виховання в школі.

Річний обсяг 150-200 год.

---

\*Подано за В. Д. Фіскаловим. Фискалов В. Д. Спортивная система подготовки спортсменов: учебн. / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 119–123.



### ***Етап початкової спеціалізації, або попередньої базової підготовки (тривалість 2-3 роки)***

#### ***Завдання:***

- різнобічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я;
- усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної 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.

***Засоби.*** Різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту та інших видів спорту. Ті, хто займається, освоюють великий обсяг спеціально-підготовчих вправ. Однак, спеціальні вправи складають відносно невеликий обсяг у різноманітних фізичних вправах. Особливу увагу слід приділяти розвитку швидкості, координації і гнучкості. Технічна підготовка переважно будується на різноманітному матеріалі обраного виду спорту.

Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 35-40%; ДП – 50% і СФП – 15%.

***Методи:*** ігровий, змагальний, повторний, перемінний, круговий та ін. У технічній підготовці, поряд з цілісним, широко використовується розчленований метод навчання.

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

### ***Етап поглибленої спеціалізації, або спеціалізованої базової підготовки (2-3 роки)***

#### ***Завдання:***

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- вдосконалення техніки обраного виду;
- вдосконалення психологічної підготовленості;
- придбання досвіду виступів у відповідальних змаганнях.

***Засоби.*** Різноманітні вправи з арсеналу обраного виду спорту і суміжних спортивних дисциплін, що дозволяють удосконалювати специфічні рухові якості. Суттєво зростає обсяг спеціально-підготовчих вправ у загальному обсязі використовуваних засобів. Технічна підготовка будується на матеріалі обраної спортивної дисципліни. Особлива увага приділяється можливості стабільності виконання змагальних дій в різних умовах при різному функціональному стані.

Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 20-25%, ДП – 35-40%, СП – 40-45%.

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

Тренувальні заняття проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 год. Обсяг річного навантаження – 600-900 год.

### ***Етап спортивного вдосконалення, або максимальної реалізації індивідуальних можливостей (тривалість 10-14 років)***

*Завдання:*

- досягнення максимального рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості;
- вдосконалення технічної майстерності;
- вдосконалення тактичної майстерності;
- досягнення максимальних результатів у вибраній спортивній дисципліні.

*Засоби:* спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптивних процесів. Сумарні величини об'єму та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Різко зростає змагальна практика і обсяг психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Засоби загальної підготовки переважно використовуються як відновлювальні.

На думку В. М. Платонова [7], принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (природний розвиток організму) збігається з поступовим виходом (багаторічне тренування) на більш інтенсивні і складні в координаційному плані тренувальні навантаження. При цьому спортсменові вдається домогтися максимально можливих результатів, в іншому випадку вони виявляються значно нижчі.

Співвідношення тренувальних засобів: СП – 60%, ДП – 25%, ЗФП – 15%.

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

### ***Етап збереження досягнень (тривалість не обмежується, поки результати залишаються на досить високому рівні)***

*Завдання:*

- вдосконалення технічної майстерності;
- підтримання раніше досягнутого рівня фізичних і функціональних можливостей;
- усунення окремих недоліків фізичної та технічної підготовленості;
- підвищення психічної готовності.

*Засоби.* Спортсмени, що знаходяться на цьому етапі, вже добре адаптовані до найрізноманітніших засобів та методів тренувальних дій, тому вони вже бажаних змін в організмі не викликають. Необхідно підбирати засоби і методи досить спеціалізовані, але раніше не застосовувані, ширше використовувати різні тренажерні пристрої, нетрадиційні комплекси вправ, а також засоби, стимулюючі підвищення працездатності (медико-біологічні, кліматичні тощо). Розв'язанню проблеми можуть також сприяти неспецифічні методи організації впливу тренувальних навантажень. Наприклад, при деякому

загальному зниженню обсягу навантажень, для тих хто тренується, відбувається концентрація навантаження на окремих етапах, з реалізацією ударних мікро-і мезоциклів з виключно високими за інтенсивністю навантаженнями. Підготовку на цьому етапі характеризує суто індивідуальний підхід при попередньому або навіть дещо меншому обсязі тренувальної роботи.

Співвідношення тренувальних засобів: СП – 65-70%, ДП – 20%, ЗФП – 10-15%.

Загальний обсяг річного навантаження – 1100-1400 год.

Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення представлено на рис. 8.1.

					↔ річний обсяг роботи, год.
					↔ спеціальна підготовка, %
					↔ допоміжна підготовка, %
					↔ загальна підготовка, %
100-250	250-600	600-900	900-1400	1400-1100	
5	15	40	60	65	
45	50	45	25	20	
50	35	20	15	15	
Початковий	Попередньої базової	Спеціалізованої базової	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Збереження досягнень	
Етап підготовки					

Рис. 8.1. Приблизне співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної підготовки в процесі багаторічного удосконалення (В. М. Платонов [8]).

### Основні методичні положення оптимізації тренування в процесі багаторічного вдосконалення

Багаторічна підготовка забезпечується певною наступністю тренувального процесу, яка дозволяє підтримувати постійне зростання рівня підготовленості тих, хто займається.

Слід чітко виділити методичні положення, за якими здійснюють оптимальну побудову багаторічного процесу підготовки, що забезпечує створення умов для реалізації об'єктивних можливостей юних спортсменів [7, 15, 16], зокрема:

1. Єдина педагогічна система, що забезпечує раціональну наступність завдань, засобів, методів, організаційних форм тренування всіх вікових груп. Основним критерієм ефективності багаторічної підготовки є найвищий спортивний результат, досягнутий в оптимальних вікових межах для даного виду спорту.

2. Цільова спрямованість стосовно вищої спортивної майстерності в процесі підготовки всіх вікових груп. При цьому на початкових етапах установка на вищі досягнення носить характер віддаленої перспективи.

3. Оптимальне співвідношення (співмірність) різних сторін підготовленості спортсмена в процесі багаторічного тренування.

4. Облік різного ефекту утилізації фізичних якостей залежно від вікових особливостей (йдеться про знання сенситивних або чутливих періодів розвитку тих чи інших рухових якостей в онтогенезі).

5. Неухильне зростання обсягу засобів загальної та спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється у бік обсягу засобів спеціальної підготовки.

6. Суворе дотримання поступовості в процесі використання тренувальних і змагальних навантажень відповідно до біологічного віку і індивідуальних можливостей спортсменів.

### **8.3. Багаторічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту**

Багаторічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту загалом має бути обумовлена структурою і змістом загальної системи підготовки спортсменів протягом таких етапів, як: початкової підготовки, попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивних досягнень. Варто зауважити, що провідні фахівці, котрі займалися проблемами підготовки спортсменів у командних ігрових видах спорту, рекомендують методичні підходи щодо їх багаторічної підготовки. Зокрема, словацькі спеціалісти Л. Качані, Л. Горський [4] багаторічну підготовку футболістів розподіляють на такі вікові категорії:

- 1) початкову – для дітей 7-9 років (підготовча група);
- 2) просту – для дітей 11-12 років;
- 3) поглиблену – для дітей 13-14 років;
- 4) спеціальну – для юнаків 15-18 років;
- 5) завершальну – для гравців від 19 років.

Кількісні показники багаторічної підготовки футболістів представлені в табл. 8.4.

Таблиця 8.4

**Якісні показники підготовки молодих футболістів (Л. Качані [4])**

Вікові категорії	Етапи підготовки	Вік гравців, років	Тренування			Матчі		Інші дані про поле і м'ячі
			всього за тиждень	за рік	тривалість, хв	тривалість, хв	кількість	
Підготовча група	Попередня спортивна	7-9	2-3 (2).	100-110 (80)	60	2х20	20-25 (20)	Мале поле (як для гандболу); легкі, невеликі м'ячі
			Річний тренувальний цикл – не менше 9 місяців					
Молодші школярі	Основна спортивна	10-12	3 (2-3)	110-120 (90)	60-70	2х25	25-30 (20)	Турніри на малих полях, змагання на звичайних полях (легші м'ячі)
			Річний тренувальний цикл – не менше 9 місяців					
Старші школярі	Поглиблена спортивна	13-14	3-4 (3)	120-130 (110)	70-90	2х30	30-35 (25)	М'ячі й поля нормальних розмірів; літні збори
			Річний тренувальний цикл – не менше 10 місяців					
Юніори	Спеціальна спортивна	15-18	4-5 (3)	160-200 (120)	80-100	2х40	40-45 (35)	Тривалі тренувальні матчі (3 х 30 хв); ігри з дорослими, літні та зимові збори, міжнародні матчі
			Річний тренувальний цикл – не менше 11 місяців					
Дорослі	Найвища спортивна (кінцеве формування гравців)	19-21 рік	За день (3-4)	200-250 (150)	90-120	2х45	45-50 (40)	Тренувальні матчі (3 х 40 хв); зміна суперників; міжнародні зустрічі; збори (у разі необхідності)
			Цілорічний тренувальний цикл (виключаючи відпустку)					

Примітка. У дужках – показники масового футболу.

За даними М. С. Полішкіса, В. А. Вижгіна [14] модель побудови багаторічного тренування юних футболістів складається з трьох етапів: початкового навчання (8-10 років), спеціалізації (поглибленого тренування) (10-16 років), спортивного удосконалення (16-18 років).

Ю. Д. Железняком [2] розроблена модель побудови багаторічного тренування у волейболі, що складається з таких етапів: відбору для початкової спортивної підготовки (10-14 років); спеціальної спортивної підготовки, диференціації спортсменів за ігровими амплуа (15-17 років); спортивного удосконалення, спеціалізації на основі універсальності (18-20 років).

Модель багаторічної підготовки гандболістів розроблена В. Я. Ігнат'євою [3]. Багаторічна підготовка гравців у цьому виді спорту складається з чотирьох етапів: базової (попередньої) (9-13 років); початкової спеціалізації (12-15 років); поглибленої спеціалізації (14-17 років); спортивного удосконалення (16-19 років).

У хокеї на траві багаторічна модель підготовки спортсменів складається із чотирьох етапів [13]: попередньої підготовки (9-12 років); початкової спортивної спеціалізації (12-14 років); поглибленого тренування (14-16 років); спортивного удосконалення (17-19 років).

У хокеї з шайбою В. П. Савін [11] багаторічну підготовку розподіляє на чотири етапи: попередню підготовку (7-9 років); початкову спеціалізацію (10-12 років); поглиблену спеціалізацію (13-16 років); спортивне удосконалення (17-18 років).

Загалом для командних ігрових видів спорту Ю. Д. Железняк [12] багаторічну підготовку розподіляє на шість етапів.

Перший – етап виховання інтересу до занять спортом, залучення дітей до спортивних ігор, початкового навчання навичкам гри, розвитку фізичних якостей загалом враховуючи специфіку спортивних ігор (вік до 11 років).

Другий – етап загальної базової (техніко-тактичної, фізичної) підготовки, універсальності у постановці завдань, вибору засобів і методів відбору юних спортсменів для спеціалізованих занять і орієнтації їх на конкретну спортивну гру (вік – 12-14 років).

Третій – етап спеціальної базової підготовки (техніко-тактичної, фізичної, ігрової, змагальної) універсальності з елементами спеціалізації за ігровими функціями, відбору до наступного етапу (вік 15-17 років).

Четвертий – етап спортивного удосконалення, спеціалізації за ігровими функціями на основі універсальності, адаптації юніорів до вимог у командах вищих розрядів (вік 18-20 років).

П'ятий – етап демонстрації високих спортивних результатів на рівні спорту вищих досягнень (вік 21-30 років).

Шостий – етап спортивного довголіття, коли спортсмен продовжує заняття і бере участь у змаганнях ветеранів, у сфері масового спорту. Вікових меж («верхніх») на цьому етапі немає.

Отже, між фахівцями України та інших країн, зокрема Росії, існують певні розбіжності щодо структури багаторічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту. Це стосується як назви і кількості етапів, так і

вікових меж спортсменів на кожному з етапів багаторічного тренування (табл. 8.5).

Таблиця 8.5

**Вікові межі у командних ігрових видах спорту на різних етапах багаторічної підготовки**

Етапи багаторічної підготовки	Командні ігрові види спорту, вік					
	Баскетбол (Л. Ю. Поплавський, 2004)	Волейбол (Ю. Д. Железняк, 2002)	Гандбол (В. Я. Ігнат'єва, 1995)	Футбол (Г. А. Лісенчук, 2003)	Хокей (В. П. Савін, 1990)	Хокей на траві (В. М. Костюкевич, 2005)
Початкової підготовки (В. М. Платонов, 2004). Початкового навчання (Ю. Д. Железняк, 2002).	8-10	9-11	9-13	6-10	7-9	6-10
Попередньої базової підготовки (В. М. Платонов, 2004). Загальної базової підготовки (Ю. Д. Железняк, 2002).	11-13	10-14	12-15	11-15	10-12	11-13
Спеціалізованої базової підготовки (В. М. Платонов, 2004). Спеціальної базової підготовки (Ю. Д. Железняк, 2002).	14-17	15-17	14-17	16-19	13-16	14-18
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей (В. М. Платонов, 2004). Спортивного удосконалення (Ю. Д. Железняк, 2002).	18-30	18-30	18-30	20-30	17-30	19-30
Збереження досягнень (В. М. Платонов, 2004). Демонстрація високих спортивних результатів (Ю. Д. Железняк, 2002).	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено
Спортивного довголіття (Ю. Д. Железняк, 2002).	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено	Не обме- жено

Враховуючи затверджену відповідно до наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (№ 4405 від 18.12.2010 р.) структуру багаторічної підготовки спортсменів в Україні, передбачено п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивних досягнень.

Відповідно до цього наказу групи у дитячо-юнацьких школах повинні мати таку назву:

- групи початкової підготовки (6-8, 8-10 років);
- групи попередньої базової підготовки (10-11, 11-12, 12-13, 13 років і старші);
- групи спеціалізованої базової підготовки (16-17, 17-18, 18-19 років);
- групи підготовки до вищих досягнень (19 років і старші).

### **Завдання, засоби і методи підготовки спортсменів на кожному із п'яти етапів багаторічного тренування спортсменів командних ігрових видів спорту [5, 12, 13]**

#### **Етап початкової підготовки**

*Завдання:* зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засадам техніки, індивідуальної та групової тактики.

Підготовка юних спортсменів вирізняється широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не треба планувати заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час технічного удосконалення потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ. Треба стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база – такий підхід є підґрунтям для наступного технічного удосконалення. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучати юних спортсменів до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами (на малих майданчиках) та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

#### **Етап попередньої базової підготовки**

*Завдання:* різнобічний розвиток фізичних можливостей організму спортсменів, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу треба приділяти формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до різкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності спортсменів.

На цьому етапі технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі з ігрового виду спорту. Спортсмен повинен добре засвоїти технічні



прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості.

На попередньому базовому етапі не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.

### **Етап спеціалізованої базової підготовки**

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціального напрямку потрібно планувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж різко зростають спортивні результати, тому тренери-практики часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється ще й потребою створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у спортсмена буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і в функціональному аспектах до швидко-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. Як результат цього – перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість і пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності спортсмена.

### **Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей**

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики.

Основні завдання – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів спортсменів та індивідуалізація підготовки.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

### Етап збереження досягнень

Підготовка на цьому етапі характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.

Потрібно прагнути до змін засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, які ще не використовувались у підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цих завдань будуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень: наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене співвідношенням її видів, роботи різного переважного напрямку, динамікою навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від специфіки конкретного виду спорту, індивідуальних особливостей спортсмена, засобів і методів тренування (табл. 8.6).

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією їх на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, чим забезпечується планомірне підвищення його підготовленості.

Таблиця 8.6

#### Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрямок підготовки
Початкова підготовка	Зазначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я дітей, навчання засадам техніки, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різносторонній фізичний розвиток, засвоєння різноманітних технічних прийомів, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Удосконалення запланованого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання запланованих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різностороннє технічне удосконалення, тактична та психологічна підготовка
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження досягнень	Збереження найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

## **Резюме**

Багаторічна підготовка спортсменів складається з трьох великих стадій – базової спортивної підготовки, діяльності у спорті вищих досягнень, спортивної діяльності після виходу зі спорту вищих досягнень.

Структура багаторічної підготовки в Україні розподіляється на п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження спортивних досягнень.

В останні роки В. М. Платоновим виокремлюється вісім етапів багаторічної підготовки: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до високих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень, виходу зі спорту вищих досягнень.

Для спортсменів командних ігрових видів спорту процес багаторічної підготовки складається з п'яти етапів, але для кожного виду спорту визначені відповідні вікові межі. Зокрема, тривалість етапу початкової підготовки 1-3 роки; етапу попередньої базової підготовки – 2-3 роки; етапу спеціалізованої базової підготовки – 2-3 роки, етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей 10-12 років, етапу збереження досягнень – не обмежено.

## **Контрольні запитання**

1. На які три великі стадії розподіляється багаторічна спортивна підготовка?

2. Від яких чинників залежать тривалість і структура багаторічної підготовки?

3. Охарактеризуйте структуру багаторічної підготовки спортсменів у ретроспективному аспекті.

4. З яких етапів складається багаторічна підготовка спортсменів на сучасному етапі в Україні?

5. Які особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення?

6. Назвіть вікові межі тренування спортсменів на кожному з етапів багаторічного тренування з таких командних ігрових видів спорту як:

- баскетбол;
- волейбол;
- гандбол;
- футбол;
- хокей;
- хокей на траві.

7. Назвіть завдання, засоби і методи для кожного із етапів багаторічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту.

## Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 244 с.
2. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дисс... д-ра пед. наук. / Ю. Д. Железняк. – М., 1981. – 48 с.
3. Игнатьева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация) : автореф. дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В. Я. Игнатьева. — М., 1995. – 87 с.
4. Качанин Л. Подготовка футболистов. Перевод со словацкого А. Н. Самылина. / Л. Качанин, Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1984 – 420 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика обраного виду спорту (спортивні ігри): лекції / В. М. Костюкевич. – Вінниця, 2006. – 89 с.
6. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Платонов В. Н. Спорт высших достижений подготовка национальных команд к Олимпийским играм. / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
10. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Підр. для ст-тів вищ. навч. закладів. / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.
11. Савин В. П. Хоккей: учеб. [для ин-тов физ. культ.] / В. П. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебн. [для студ. высш. пед. учебн. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Масаков; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
13. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е. В. Федотова. – М.: Компания Спутник+. – 2001. – 245 с.
14. Футбол: учеб. [для институтов физической культуры]. / [под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А.] – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
15. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд. испр. и доп.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
16. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). / О. А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

## **ТЕМА 9.ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ У ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.**

### **9.1. Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей**

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту [20].

Відбір відносять до категорії складних комплексних проблем і виділяють його соціальні, педагогічні та медико-біологічні аспекти.

Соціальні аспекти відбору багато в чому залежать від економіки, оскільки процес підготовки спортсменів високої кваліфікації, включаючи підготовку в дитячих спортивних закладах, вимагає значних капіталовкладень.

Педагогічні аспекти відбору тісно пов'язані зі загальною системою тренувань у дитячо-юнацькому віці, з темпами росту спортивної майстерності юних спортсменів, із станом психічних процесів, рівнем мотивацій.

Медико-біологічні аспекти включають широке коло питань діагностики стану здоров'я, рівня розвитку і стану основних систем життєдіяльності організму, що лімітують спортивні досягнення у кожному конкретному виді спорту [27].

У системі спортивного відбору виділяють такі його різновиди [9, 24]: базовий спортивний відбір; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція (рис. 9.1)



Рис. 9.1. Система спортивного відбору.

**Базовий спортивний відбір** – це процес пошуку дітей, здібних до спортивної діяльності.

#### **Спортивна орієнтація**

Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яка базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності [20].

Спортивна орієнтація може стосуватися процесу визначення вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту. Наприклад, воротар, захисник, напівзахисник, нападник – у футболі; спринтер, стаєр, стрибун у легкій атлетиці [2, 9, 24].

У процесі спортивного відбору орієнтуються на задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант [2, 5, 9].

**Задатки** – це вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. Вродженими можуть бути тільки анатомо-фізіологічні особливості, тобто задатки, що лежать в основі розвитку здібностей. До таких задатків відносять особливості вищої нервової системи.

Основними типологічними властивостями нервової системи людини вважають [5]:

- силу та слабкість, які проявляються у рівні витривалості нервової системи відносно довготривалого подразника;

- рухливість та інертність – проявляють у тому, наскільки швидко відбувається перебудова реакції нервової системи на подразники, що змінюються;

- врівноваженість чи неврівноваженість нервових процесів – властивість, що розкриває співвідношення (баланс) збудження і гальмування за силою їх рухливості;

- динамічність як функцію кори великого мозку, що виявляється у швидкості утворення тимчасових нервових зв'язків.

Поєднання цих властивостей нервової системи обумовлює такі типологічних різновиди:

- **сильний врівноважений тип** – діяльність протікає рівномірно, рідко відбуваються спади в діяльності від перевтоми;

- **врівноважений тип** – добре виконує роботу, яка вимагає рівномірних витрат сил, тривалого і методичного напруження, вирізняється високою витривалістю;

- **неврівноважений тип** – характерна циклічність у діях: сильні нервові підйоми, потім виснаження, спад діяльності;

- **слабкий тип** – низька працездатність та підвищена чутливість до стресових ситуацій.

Типологічні різновиди нервової системи є фізіологічною основою **темпераменту**, який характеризує динаміку психічних процесів людини.

**Темперамент холерика** – (неврівноважений за типом нервової системи) – явно бойовий тип, запальний, легко і швидко реагує на подразнення, вирізняється підвищеною дратівливістю. Для нього характерна циклічність у діяльності та переживаннях. Він з особливою пристрастю здатний віддаватися роботі, але коли у нього вичерпуються сили, він швидко втомлюється і втрачає цікавість до попередньої роботи.

**Темперамент сангвініка** – сильний врівноважений тип з добре збалансованими та рухливими нервовими процесами. Це практично ідеальний здоровий і життєрадісний член колективу, але свої здібності він проявляє тоді, коли є цікава справа. Сангвінік рухливий, легко пристосовується до умов, що змінюються, швидко знаходить контакт з людьми, які його оточують. Велика рухливість нервових процесів сприяє гнучкості розуму, допомагає переключати увагу і засвоювати нову інформацію.

**Темперамент флегматика** характеризується достатньо врівноваженими процесами збудження і гальмування, відносною рухливістю нервових процесів.

Це спокійні, стримані люди, наполегливі у досягненні мети. Завдячуючи врівноваженості нервових процесів і деякій їх інертності, флегматики залишаються спокійними навіть у складних ситуаціях. Для цього типу темпераменту характерна висока витривалість.

**Меланхолічний темперамент** вирізняється низькою працездатністю, при цьому ослабленими є не лише процеси збудження, але і гальмування. Його лякає нова обстановка, нові люди, він знічується при спілкуванні з людьми, тому схильний замикатися в собі. У спортивній діяльності людям з меланхолійним темпераментом важко досягти високих спортивних результатів.

**Здібності** – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Проте здібності не є лише вродженими, а також суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку.

Умовно розрзняють три рівні розвитку здібностей [9]:

1) **загальні здібності**, які є необхідними для успішного здійснення будь-якої спортивної діяльності. До них можна віднести відмінне здоров'я, нормальний фізичний розвиток, наполегливість у досягненні мети, високу працелюбність і працездатність, широку зацікавленість, кругозір тощо;

2) **загальні елементи спортивних здібностей**: швидке засвоєння спортивної техніки, вміння адаптуватися до значних м'язових напружень, високий рівень функціональної підготовленості, високий рівень здатності долати втому, успішне відновлення після великих тренувальних і змагальних навантажень тощо;

3) **спеціальні елементи спортивних здібностей**: швидкий приріст спортивних результатів, високий рівень розвитку спеціальних якостей, висока мобілізаційна готовність і стійкість у складних умовах протиборства з суперником тощо.

**Придатність** – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання певної діяльності. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини. Поняття придатності передбачає, що людина згідно своїх даних не тільки підходить для певної діяльності, але і сама діяльність підходить цій людині.

**Схильність** – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до діяльності.

**Обдарованість** (моторна, сенсорна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків розвитку здібностей і схильності до певного виду спорту, творчого ставлення до справи (навчально-тренувального процесу, змагань, режиму). Від обдарованості залежить не успіх, а тільки можливість його досягнення.

**Талант** – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до певної діяльності. У спорті це змагальна діяльність.

#### **Комплектування команд**

Комплектування команд – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.

### Спортивна селекція

Спортивна селекція (лат. *selection* – вибір) – це відбір спортивної еліти, таланту в спорті. Це вибір спортсменів, здатних конкурувати у змаганнях найвищого рівня. Спортивна селекція може здійснюватися у трьох напрямках:

- 1) відбір у збірну команду;
- 2) відбір в олімпійську команду;
- 3) відбір у професійний спорт.

#### 9.2. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системною багаторічної підготовки

У загальній системі підготовки спортсменів В. М. Волков, В. П. Філін [5] виділяють 4 етапи спортивного відбору (табл. 9.1).

Таблиця 9.1

Етапи й завдання спортивного відбору

Спортивний відбір	
Етап	Завдання
Первинний (попередній)	1. Оцінка ступеню рухової активності. 2. Виявлення задатків. 3. Визначення мотивації. 4. Відбір у ДЮСШ.
Поглибленої перевірки (вторинний відбір)	1. Визначення придатності для вдосконалення у певному виді спорту. 2. Оцінка психофізіологічних ознак. 3. Визначення темпів приросту спортивних результатів.
Спортивної орієнтації	1. Поглиблене вивчення процесу розвитку рухових здібностей. 2. Визначення вузької спортивної спеціалізації.
Відбору в збірні команди	1. Оцінка ступеня спортивної майстерності. 2. Відбір у збірні юнацькі й молодіжні команди.

На першому етапі спортивного відбору основними завданням є відбір моторно-обдарованих дітей, виявлення їхнього психомоторного статусу. Попередньо визначається контингент дітей для зарахування в дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ). Протягом другого етапу відбору визначається придатність дітей і підлітків для вдосконалення у певному виді спорту. Тривалість етапу 3-6 місяців. На третьому етапі відбору (етапі спортивної орієнтації), що триває декілька років, як і на попередніх етапах, тут здійснюються педагогічні спостереження, тестування рухових здібностей, медико-біологічні, психологічні й соціологічні дослідження. На четвертому етапі відбору триває всебічне вивчення розвитку здібностей й оцінюється ступінь спортивної майстерності. Основним завданням тут є відбір і комплектування юнацьких молодіжних команд добровільних спортивних товариств [24].

К. П. Сахновський [23] розглядає три етапи спортивного відбору (табл. 9.2): початковий, проміжний, заключний.



**Основні положення багаторічного спортивного відбору  
(К. Л. Сахновський [23])**

Етапи відбору	Принципи здійснення	Критерії перспективності
1	2	3
Початковий відбір. Перший щабель, що передуює початковому навчанню виду спорту	Врахування спортивних інтересів дитини. Відбір дітей сприятливого для початку занять віку.	Бажання займатись спортом. Відсутність медичних протипоказань до занять спортом
Другий щабель, що йде за 2-3 місячним етапом початкового навчання	Орієнтація на біологічний вік. Оцінка задатків, якостей і здібностей, що обумовлюють успіх у вибраному виді спорту.	Достатня відповідність морфотипу вимогам виду спорту. Добрий стан основних систем організму. Належний (з урахуванням віку) рівень профільних для даного виду спорту й генетично детермінованих рухових здібностей.
	Орієнтація на консервативні (в розвитку) ознаки. Комплексна оцінка перспективності. Облік нерівнозначності різних критеріїв перспективності.	Достатня (стосовно щодо вимог виду спорту) ефективність енергозабезпечення організму. Високий рівень спеціалізованих сприйнятів. Добра «навченість». Ретельність і бажання заслужити похвалу. Добра спортивна спадковість і позитивне ставлення до спорту в родині. Високі інтелектуальні здібності й успішність у школі.
Проміжний відбір	Зберігається важливість усіх принципів другого щабля початкового відбору й, крім того, набуває високого значення реалізація наступних: оцінка перспективності не лише у вибраному виді спорту, але його окремих дисциплін; облік не стільки абсолютного рівня тих чи інших складових майстерності, скільки темпу їхнього приросту; облік невисокої прогностичної значимості результату виконання змагальних вправ; орієнтація на морфофункціональні характеристики з обліку допустимих від них відхилень.	Зберігається важливість критеріїв другого щабля початкового відбору і, крім того, набувають високого значення наступні: вираження мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; стан здоров'я, що не перешкоджає успішному спортивному вдосконаленню; рівень спортивних результатів приблизно відповідає характерному для найсильніших представників певного виду спорту у даному віці, «забезпечений» без форсування підготовленості та за відсутньої акселерації; відповідність індивідуально-психологічних якостей вимогам виду сорту; працьовитість і цілеспрямованість.

Продовження табл.9.2		
1	2	3
Заключний спортивний відбір	Особлива важливість біологічної й психологічної надійності спортсмена. Комплексна оцінка перспективності. Орієнтація на модельні характеристики, але з обліком допустимих від них відхилень.	Відсутність захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вершин майстерності. Висока психологічна надійність. Висока ефективність змагальної діяльності й рівня спеціальної підготовленості. Динаміка становлення майстерності характерна для найсильніших у світі та забезпечення підготовленості без форсування.

В. М. Платонов [20] вважає, що відбір і орієнтація мають бути тісно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсменів. Науковець розглядає п'ять етапів відбору і орієнтації: первинний відбір, попередній відбір, проміжний відбір, основний відбір, заключний відбір.

**Первинний відбір** – на цьому етапі відбору є визначення для дитини виду спорту, у якому їй доцільно вдосконалюватись. Основними критеріями на етапі первинного відбору є: вік найбільш сприятливих занять певним видом спорту; відсутність схильності до захворювань і серйозних відхилень у стані здоров'я; відповідність антропометричних і конституційних особливостей виду спорту; відповідність рівня розвитку рухових здібностей вимогам виду спорту. Після первинного етапу відбору до наступної підготовки залучається 10-12% найбільш здібних дітей.

**Попередній відбір** – виявлення здібностей до подальшого спортивного вдосконалення, що здійснюється на основі таких критеріїв:

- відсутність протипоказань у стані здоров'я при адаптації організму до фізичних навантажень.
- відповідність потенційних можливостей різних систем організму вимогам обраного виду спорту;
- ступінь мінливості функціональних систем під впливом оптимального тренування. Під час попереднього відбору для подальшого вдосконалення мають залишитись 15-20 % дітей, які пройшли попередню підготовку.

**Проміжний відбір** – виявлення здібностей до високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність проміжного відбору обумовлена такими критеріями:

- стійка мотивація досягнення високої спортивної майстерності;
- психологічна й функціональна готовність до перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень;
- виявлення резервів для подальшого вдосконалення рухових здібностей і функціональних систем організму спортсменів.

Проміжний відбір передбачає, що до етапу спеціальної базової підготовки мають бути допущені 15-20 % тих, хто був долучений до попередньої базової підготовки.

**Основний відбір** – визначення перспектив спортсмена до досягнення результатів міжнародного класу. Завдання етапу вирішуються за допомогою таких критеріїв:

- здатність до максимальної реалізації рухових здібностей в умовах головних змагань, досягнення в них особливих рекордів;
- психологічна та функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень у різних умовах;
- здібність до адекватного сприйняття загальної ситуації й пристосування до неї різних компонентів підготовки;

У кінці основного відбору до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей має бути залучено 10-12 % спортсменів від тих, які були на етапі основного відбору.

**Заключний відбір** – виявлення здібностей для збереження досягнутих результатів та їхнього підвищення.

Основні критерії:

- наявність відповідної мотивації й відсутність відхилень у стані здоров'я;
- вік спортсмена, що дозволяє підтримувати відповідний рівень підготовленості;
- наявність резервних можливостей організму, що дозволяє підтримувати високий рівень спортивної форми;
- відповідні соціальні та матеріальні чинники, що дозволяють продовжувати заняття спортом вищих досягнень.

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки відображено у табл. 9.3

*Таблиця 9.3*

**Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки  
(В. М. Платонов [20])**

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Установлення доцільності спортивного вдосконалення у певному виді спорту	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньо базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Установка здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей для збереження досягнутих результатів і їхнього підвищення	Збереження досягнень

### 9.3. Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту

Організація і здійснення спортивного відбору та орієнтація в командних ігрових видах спорту обумовлені такими чинниками:

- віковою періодизацією;
- особливостями змагальної діяльності кожного окремого виду спорту;
- структурою і змістом етапів багаторічної підготовки.

#### Вікова періодизація

На сучасному етапі виділяють такі вікові періоди розвитку дітей і підлітків.

1. **Молодший шкільний вік** – 6-11 років, який поділяється на такі етапи:

- перший молодший шкільний вік (1-й – 2-й класи) – 6-7 років;
- другий молодший шкільний вік (2-й – 3-й класи) – 8-9 років;
- третій молодший шкільний вік (3-й – 4-й класи) – 10-11 років.

2. **Середній шкільний вік** – 12-15 років, який поділяється на такі етапи:

- перший середній шкільний вік (5-й – 6-й класи) – 12-13 років;
- другий середній (підлітковий) шкільний вік (7-й – 8-й класи) – 14-15 років;

років;

3. **Юнацький вік** – 16-21 рік, який поділяється на такі етапи:

- перший юнацький вік (9-й – 10-й класи) – 16-17 років;
- другий юнацький вік (10-й – 11-й класи) – 17-18 років;
- третій (зрілий) юнацький вік (навчання у ВНЗ, коледжах, училищах

робота за професією) – 19-21 рік.

Перехід від одного вікового періоду до іншого визначають як переломний етап індивідуального розвитку. В цей час спостерігаються не тільки кількісні, але і якісні вікові перетворення. На кожному переломному етапі проходить спадково обумовлене дозрівання тих структур, які повинні забезпечити нові особливості фізіологічних змін і реакцій організму, які повинні проходити у відповідному віковому періоді [5, 9].

#### Особливості змагальної діяльності

Змагальна діяльність спортсменів командних ігрових видів спорту характеризується миттєвим вирішенням складних рухових завдань, вмілою взаємодією з партнерами в умовах єдиноборства. Під час гри гравець повинен: швидко визначити розташування своїх гравців і гравців команди суперника; передбачити дії партнерів і замисел суперника; швидко зробити аналіз обстановки, що склалася; визначити, яка дія найбільш доцільна із загальної структури певного виду спорту і нарешті здійснити цю дію – кидок у ворота, обведення суперника, передача м'яча і т.ін.

Отже, структура і зміст спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту, насамперед, має визначитися, з одного боку, обсягом, координаційною складністю виконання специфічних рухів як з м'ячем, так і без м'яча, а з іншого режимом ведення змагальної діяльності (рухові,

координаційні та психологічні чинники змагальної діяльності). Наприклад, у гандболі виділяють такі чинники, що обумовлюють високу ефективність змагальної діяльності [7, 11]:

- 1) соціальні риси особливості, мотивація до вищих досягнень;
- 2) техніко-тактична підготовленість;
- 3) загальна та спеціальна фізична підготовленість;
- 4) показники психічних процесів;
- 5) психологічна підготовленість;
- 6) особливості темпераменту, емоційно-рольової сфери, типологічні властивості нервової системи;
- 7) оптимально – високий функціональний стан на базі доброго здоров'я;
- 8) антропометричні показники;
- 9) вік і етапи занять;
- 10) успішна змагальна діяльність в офіційних змаганнях.

Із 10-ти компонентів змагальної діяльності гандболістів найбільш висока оцінка – техніко-тактична підготовленість (8-9 балів), а також загальна і спеціальна підготовленість (5-9 балів). Спеціальна витривалість була оцінена у 8-9 балів, загальна – від 5 до 8, швидкість – від 6 до 8, координаційна підготовленість – 6-9, сила – 5-7, стрибучість – 7-9 балів.

Групу із семи комплексних чинників, що визначають високі результати в спортивних іграх, визначив відомий німецький спеціаліст Д. Мартін (D. Martin) (табл. 10.4)

*Таблиця 10.4*

**Умови досягнення спортивного результату (D. Martin [30])**

Умови досягнення спортивного результату		
Особистісні чинники		
Моторика	Техніка	Тактика
Швидкісні здібності Силові здібності Витривалість Гнучкість	Координаційні здібності Рухові навички	Здібність до аналізу ситуації Здібність до прийняття рішення Здібність пристосовуватись до ситуації
Умови неопосередкованого спостереження (адаптація)		
Система аналізу		Психічний стан
Нервова М'язова Система дихання Серцево-судинна		Мислення Емоції Мотивація Вольові якості
Умови опосередкованого спостереження		
Соціальні		Матеріальні
Вплив сім'ї, друзів, школи, тренера, партнерів Фінансові умови Відношення держави і громадськості		Спортивні пристосування Спортивний інвентар Спортивний майданчик Кліматичні умови Географічні умови

В табл.9.5 представлено дані експертного опитування про вплив певних рухових (кондиційних і координаційних) здібностей морфофункціональних

параметрів і властивостей інтелекту на ефективність дій у різних спортивних дисциплінах [17].

Таблиця 9.5

**Вплив рухових здібностей, морфофункціональних параметрів та інтелекту на результативність дій в ігрових видах спорту  
(В. Г. Нікітушкін, В. П. Губа [17])**

Рухові здібності, інтелект	Ігрові види спорту			
	гандбол	баскетбол	хокей	футбол
Сила	2	2	2	2
Витривалість	2	3	2	3
Швидкість	2	3	2	3
Координаційні здібності	3	3	3	3
Гнучкість	2	2	1	2
Будова тіла	1	3	2	2
Стабільність вестибулярна	1	2	1	2
Інтелект	1	1	1	1

Примітка: 0 – відсутність впливу; 1 – незначний вплив; 2 – середній вплив; 3 – високий вплив.

**Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту  
Футбол**

Відбір та орієнтація спортсменів командних ігрових видів спорту – це тривалий процес, який змінюється залежно від тенденцій розвитку певного виду спорту. Так у футболі А. В. Дулібський [9] виділяє 4 етапи відбору залежно від поєднання з етапами багаторічної підготовки.

**1. Перший (початковий) етап (7-9 років) – етап первинного відбору.**

Розглядається як етап попередньої підготовки, завдання якого полягають у тому, щоб зацікавити дітей заняттями футболу і закласти загальний «фундамент» спортивної майстерності. Крім цього, на даному етапі визначається придатність дітей до спортивного вдосконалення шляхом виявлення їх задатків, які лежать в основі розвитку здібностей, проводиться оцінка рівня рухової активності. Основним завданням цього етапу, на думку багатьох дослідників спорту, є відбір моторно обдарованих дітей і виявлення їх психомоторного статусу.

Реалізація цих завдань, крім спеціалізованих форм навчально-тренувальних занять, можна здійснювати в умовах уроків з футболу та секцій навчально-тренувальних занять, можна здійснювати в умовах уроків з футболу та секційного часу в загальноосвітніх школах, а також в рамках підготовки і проведення змагань на приз клубу «Шкіряний м'яч».

Необхідно зазначити, що цілеспрямований спортивний відбір на цьому віковому етапі підготовки є досить складним через низку причин, серед яких:

а) у дітей 7-9 років бажання займатися футболу є ще недостатньо стійким, несформованим та незакріпленим, є і мотиви занять найпопулярнішим видом спорту;

б) основні значущі для футболістів якості та функції в цьому віці розвинені слабо, проявляються не досить чітко, до того ж їх важко виявити.

Незважаючи на вищеназвані труднощі, принципова можливість спортивного відбору дітей у цьому віці не виключається, що і підтверджують результати наших досліджень.

## **2. Другий етап (10-12 років) – етап початкової спеціалізації або вторинного відбору.**

Основним завданням другого етапу відбору є поглиблене вивчення відповідності попередньо відібраного контингенту дітей, щодо вимог успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Наявність спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної спеціальної підготовленості дозволяє визначити рівень спортивної обдарованості дітей, їх придатність для вдосконалення у футболі.

Як з педагогічної, так і фізіологічної точок зору, даний етап є, на думку багатьох фахівців, найсприятливішим для початкового спортивного відбору юних футболістів. Інтереси дітей вже є достатньо стійкими, формуються і мотиви поведінки в різних життєвих ситуаціях. Всі показники, що обумовлюють рівень фізичного і техніко-тактичного вдосконалення юних футболістів, достатньо чітко проявляються та оцінюються.

На цьому етапі питання відбору і комплектування груп набирають особливої актуальності. Саме на цьому етапі проводиться основний відбір дітей для занять футболом. Крім того, виникає необхідність комплектувати однорідні (типологічні) групи з метою застосування диференційованої форми навчання. Здійснюється такий підхід на основі врахування рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості дітей, які займаються футболом.

## **3. Третій етап (13-16 років) – етап поглибленої спортивної спеціалізації.**

На цьому етапі формуються здібності, які виявляються у конкретній спортивній діяльності. Тренер-педагог зобов'язаний глибоко та всебічно вивчати кожного свого вихованця, робити висновки про перспективність юного футболіста і визначати його вузьку спортивну спеціалізацію.

Доцільно обирати для юних футболістів ігрові амплуа з метою комплектування зв'язок, ланок і команди в цілому. Робиться це на основі оцінки індивідуальних (фізичних, техніко-тактичних, психологічних) особливостей юних футболістів. Крім цього, саме на даному етапі є сенс комплектувати юних спортсменів в однорідні за рівнем і темпами статевого дозрівання групи та згідно таких показників диференціювати навчально-тренувальний процес.

Тривалі та ретельно продумані спостереження за юними футболістами підвищують надійність висновків тренера про правильність вибору гравцем спортивної спеціалізації. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні тестування, медико-біологічні, соціологічні та психологічні дослідження з метою визначення рівня спортивної підготовленості юних футболістів.

Проте саме на цьому етапі проводити спортивний відбір та оцінювати здібності дітей досить складно, оскільки виникає необхідність врахувати різницю в біологічному і «паспортному» віці. Діти у цей час вступають в період бурхливого статевого дозрівання і у них спостерігаються різні індивідуальні темпи біологічного розвитку.

#### **4. Четвертий етап (16-18 років) – етап спортивного вдосконалення.**

На цьому етапі проводиться спортивний відбір футболістів у юнацькі збірні, а також дорослі команди з футболу. Даний етап має певні особливості, що полягають як у підборі використовуваних тестів і в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

На основі педагогічних спостережень тренер визначає здатність юних футболістів долати значні тренувальні та змагальні навантаження, можливості організму юних спортсменів щодо швидкого і ефективного відновлення, виявляє темпи формування рухових навичок, темпи розвитку окремих фізичних якостей. Велику роль відіграють педагогічні контрольні тестування, за результатами яких можна робити певні висновки про розвиток фізичних якостей і можливі темпи їх спортивного приросту.

Продовжується поглиблене вивчення спортивних здібностей, оцінюється рівень підготовленості, на основі чого і здійснюється відбір та комплектування збірних команд з футболу. Тут виникає декілька підходів щодо виду відбору при підготовці команди до відповідальних змагань:

а) попередній відбір (селекція) кандидатів для підготовки до змагань. Якраз на цьому етапі проводиться суто селекційна робота: вибирається група з тих гравців, які рекомендовані головному тренеру тренерами-селекціонерами;

б) поточний відбір: оцінка готовності до змагань. Оцінюється фізична, технічна, тактична підготовленість, а також рівень функціональних і психічних можливостей футболістів. Це дозволяє визначити остаточне коло кандидатів для участі у змаганнях;

в) оперативний спортивний відбір з метою визначення складу команди на певну гру. В його основу покладено оцінку оперативного стану спортсменів. Оцінка оперативного стану полягає у визначенні типу передстартового стану та рівня емоційної збудливості (вольової стійкості).

Орієнтація пов'язана, переважно, з комплексом заходів, спрямованих на підбір для людини тих видів спорту, які найбільше відповідають з її бажаннями, здібностями і схильностями. Виявлення цих факторів – специфічна мета орієнтації. Досягнення мети, з одного боку, сприяє вирішенню проблеми взаємної відповідності особистості та діяльності, з іншого – допомагає організаційно у здійсненні спортивного відбору.

Ефективність спортивного відбору у тому чи іншому командному ігровому виді спорту залежить від вимог, що ставляться до дій спортсменів. Наприклад П. В. Осташевим [19] були визначені такі вимоги до ігрової діяльності футболістів (табл. 9.6):



## Вимоги, що висуваються до дій футболіста

Форми рухової діяльності	Вимоги до дій
<b>Без м'яча</b>	
Пересування: ходьба приставними, схресні кроки, скачки, стрибки вперед, вгору, вгору-вперед; повільний біг, прискорення, ривки з місця (10-20 м); швидкий біг (відрізки 30-70м) біг зі зміною напрямку і швидкості пересування.	Швидкість, легкість, швидке переключення з одного виду пересування на інші; висота підскоку, дальність стрибка, легкість; швидкість – стартова швидкість, швидкість зміни напрямку, легкість.
<b>З м'ячем</b>	
Ведення м'яча	Легкість, висока швидкість при мінімальному зоровому контролі за м'ячем. Швидкість переключення з одного способу ведення на інший.
Удари по м'ячу ногами	Швидкість, оптимальна амплітуда рухів, висока точність прикладання сили, своєчасність перетворення ноги в єдиний жорсткий важіль. Висока стабільність і точність.
Удари по м'ячу головою	Точна оцінка просторово-часових характеристик польоту м'яча. Високий рівень стрибучості, точності у виборі моменту удару і місця прикладання сили. Точність, сила удару.
Обманні руху (фінти)	Своєчасність, несподіваність, достовірність першої частини «фінта», швидкість другої частини, легкість, швидке переключення на наступну дію.
Відбір м'яча у суперника	Точна оцінка ситуації, несподіваність, швидке переключення на наступну дію
Ловля м'яча руками (воротарі)	Точна оцінка траєкторії, швидкості польоту м'яча. Своєчасні дії. Легкість, м'якість в ловінні.
<b>Тактичні взаємодії</b>	
В обороні	Швидка оцінка ситуації, прогнозувань дій суперника, партнерів. Швидкість пересувань і реакції. Рішучість у діях
При переході від оборони до атаки	Гранично швидкий розвиток атаки за допомогою довгого пасу за спину суперників, які брали участь у атакуючих діях; швидкість маневру партнерів для отримання м'яча
В атаці	Несподіваність, швидкість маневру, узгодженість у групових діях. Наявність відпрацьованих комбінацій із завершальним ударом у ворота. Агресивність, точність ударів
При переході від атаки до оборони	Передбачення задумів суперників. Миттєвий вибір способів боротьби за втрачений м'яч. Швидкість маневру, рішучість, організованість у створенні перешкод суперникам, які починають атаку. Застосування найбільш раціональної системи

Весь процес спортивного відбору дітей при зарахуванні їх у ДЮСШ з футболу розподіляють на чотири етапи [8]:

- 1) попередній;
- 2) підготовчий;
- 3) основний;
- 4) заключний.

**Попередній етап** спортивного відбору проводиться зазвичай на початку навчального року. Його тривалість – 3-4 місяці. Відібрані у спортивну школу діти проходять комплексний медичний огляд.

На **підготовчому етапі** спортивного відбору тренер уважно вивчає індивідуальні здібності дітей, проводить контрольні випробування у вигляді тестів та ігрових завдань. На цьому етапі відбувається так зване «просіювання» дітей, що дозволяє кращих із них залучати до подальших тренувальних занять.

На **основному етапі** проводять навчально-тренувальні заняття (протягом 5-6 місяців) з повторними контрольними випробуваннями.

На **заключному етапі** наказом директора ДЮСШ діти зараховуються до основного складу.

Діти перед зарахуванням в ДЮСШ з футболу беруть участь у таких тестах:

- 1) біг на 30 м;
- 2) стрибок у довжину з місця;
- 3) біг на 400 м;
- 4) біг на 60 м;
- 5) кидок набивного м'яча (вага 2 кг) із-за голови;
- 6) жонгливання м'ячем;
- 7) удар по м'ячу на дальність:
  - а) сильнішою ногою;
  - б) слабшою ногою.

Для вибору ігрових амплуа В. П. Губою [8] розроблені модельні характеристики для юних футболістів за антропометричними і функціональними показниками (табл. 9.7)

Таблиця 9.7

**Модельні характеристики юних футболістів 7-9 років для вибору ігрового амплуа (В. П. Губа [8])**

Вік	Показники	Амплуа		
		Воротарі і центральні захисники	Півзахисники і крайні захисники	Нападники
7 років	Довжина тіла, см	122-126,4	116-121,2	122,5-127,2
	Маса тіла, кг	27-31,4	16-20,4	21,5-25,9
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,3-10,5	10,0-10,5	9,6-9,9
	Стрибок в довжину з місця, см	112,4-123,3	109,3-119,1	124,6-136,1
8 років	Довжина тіла, см	137-144,2	119-126,2	128-135,2
	Маса тіла, кг	36,6-41,1	18-26,8	29-37,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,0-10,5	9,8-10,2	9,3-9,7
	Стрибок в довжину з місця, см	128,5-132,3	118,4-125,6	132,4-138,1
9 років	Довжина тіла, см	139,2-146,4	122,8-129,7	130,1-137,4
	Маса тіла, кг	39,4-46,6	29,1-29,6	30,4-38,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	9,6-10,1	9,4-9,9	9,1-9,4
	Стрибок в довжину з місця, см	153,4-168,3	114,7-149,9	150,1-153,2

Для футболістів високої кваліфікації з метою відбору у клубні та збірні команди розроблені базові моделі для гравців різних амплуа [15], наприклад, для нападника (табл. 9.8)

Таблиця 9.8

## Базова модель футболістів високої кваліфікації: нападник

МОДЕЛЬ				Ігрове амплуа					
				$\bar{x}$	S	max	min		
Спортивних можливостей									
			Вік, років	23,2	3,3	33	17		
			Ріст, см	182,4	4,8	192	169		
			МТ, кг	75,7	5,6	89	62		
			ІК, г·см <sup>-1</sup>	415,0	20,8	463,5	366,9		
			% жиру	11,5	3,16	19,4	8,9		
			% ВСМ	44,8	1,96	46,9	40,8		
Підготовленості	функціональної			Рівень					
			Н	НС	С	ВС	В		
			МСК <sub>абс</sub> , л·хв <sup>-1</sup>	3,73	3,73–3,84	3,85–4,09	4,10–4,71	>4,21	
			МСК <sub>відн</sub> , мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	<52,9	52,9 – 54,8	54,9 – 59,1	59,2 – 60,3	> 60,3	
	PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup>	< 20,1	20,1 – 20,9	21,0 – 22,8	22,9 – 23,7	> 23,7			
	PWC <sub>170(V)</sub> , м·сек <sup>-1</sup>	<4,1	4,1 – 4,2	4,3 – 4,5	4,6 – 4,7	> 4,7			
	фізичної		Біг 30 м, с	>4,36	4,36 – 4,27	4,26 – 4,06	4,05 – 3,96	<3,96	
			Стрибок у довжину з місця, м	< 2,39	2,39 – 2,44	2,45 – 2,57	2,58 – 2,63	> 2,63	
			5-кратний стрибок, см	< 11,95	11,95– 2,23	12,24–12,82	12,83–13,11	> 13,11	
			Човн. біг 7×50 м, с	> 63,2	63,2 – 62,8	62,7 – 61,6	61,5 – 61,0	< 61,0	
			Тест Купера, м	< 2941	2941 – 3013	3014 – 3162	3163 – 3235	>3235	
	Змагальної діяльності			КІ, бали	< 0,64	0,64– 0,74	0,75 – 0,97	0,98 – 1,08	>1,08
				КМ, бали	< 1,26	1,26 – 1,47	1,48 – 1,91	1,92 – 2,12	>2,12
				КА, бали	< 0,86	0,86 – 1,13	1,14 – 1,70	1,71 – 1,98	> 1,98
				КЕ, бали	< 0,54	0,54 – 0,57	0,58 – 0,66	0,67 – 0,70	> 0,70
КЕО, бали				< 0,39	0,39 – 0,44	0,45 – 0,57	0,58 – 0,63	> 0,63	
КК, бали				< 0,17	0,17 – 0,18	0,19 – 0,23	0,24 – 0,25	> 0,25	
ІО, бали				< 4,73	4,73 – 5,01	5,02 – 5,60	5,61 – 5,89	> 5,89	

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів у процесі відбору та орієнтації на етапах багаторічного тренування представлені у табл. 9.9 – 9.12

Таблиця 9.9

**Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	6	7	8	9	10
Загальна фізична підготовленість					
Біг на 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09	2,91	2,80
Біг на 15 м з ходу, с	2,97	2,88	2,73	2,47	2,27
Біг на 30 м, с	5,90	5,80	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг 3x10, с	9,90	9,60	9,10	8,80	8,60
Біг на 50 м, с	9,10	9,00	8,90	8,80	8,70
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	170	180
Потрійний стрибок, см	310	350	380	450	490
5-кратний стрибок, см	-	-	790	820	840
Стрибок угору з місця, см	23,0	26,0	27,0	29,0	32,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,00	7,00	6,20
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0	30,0	35,0
Укидання м'яча на дальність, м	6	7	8	9	12
Жонгливання м'ячем, кількість разів	6	8	10	15	20

Таблиця 9.10

**Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовка (для всіх)					
Біг на 15 м з місця, с	2,69	2,58	2,53	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	2,26	2,17	2,09	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	5,30	5,10	4,80	4,60	4,40
Човниковий біг 3x10, с	8,50	8,30	8,00	7,60	7,40
Біг на 50 м, с	8,6	8,5	8,4	8,2	8,0
Біг на 400 м, с	57,0	55,0	-	-	-
Човниковий біг 7x50 м, с	-	-	69,0	68,0	66,0
12-хвилинний біг, м	-	-	2850	2950	3050
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	210	230	240
Потрійний стрибок, см	520	560	590	620	660
5-кратний стрибок, см	910	950	1030	1160	1240
Стрибок угору з місця, см	34,0	36,0	38,0	40,0	43,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка					
<u>Польові гравці</u>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удар по м'ячу на дальність, м	40	45	55	65	75
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	14	15	16	18	19
Жонгливання м'ячем, кількість разів	35	40	50	60	70
<u>Воротар</u>					
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	25	30	35	40	45
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

Таблиця 9.11

**Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років		
	16	17	18
Загальна фізична підготовка			
Біг на 15 м з місця, с	2,30	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,82	1,80	1,80
Біг на 30 м, с	4,30	4,20	4,10
Човниковий біг 3x10, с	7,20	7,20	7,10
Біг на 50 м, с	7,8	7,2	6,9
Біг на 400 м,с	61,0	60,0	59,0
Човниковий біг 7x50 м,с	64,0	62,0	61,0
12-хвилинний біг, м	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	250	260	270
Потрійний стрибок, см	690	720	750
5-кратний стрибок, см	1270	1310	1350
Стрибок угору з місця,см	47,0	50,0	52,0
Спеціальні фізична та технічна підготовка			
<u>Польові гравці</u>			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,8	4,6	4,4
Удар по м'ячу на дальність, м	80	85	90
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	21	23	26
Жонгливання м'ячем, кількість разів	80	90	100
<u>Воротар</u>			
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	50	55	60
Кидок м'яча на дальність, м	30	32	34

Таблиця 9.12

**Контрольні нормативи з фізичної підготовленості футболістів**

Контрольні вправи (тест)	Вік спортсменів	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
Човниковий біг 7x50м ,с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-кратний стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

**Баскетбол**

Найбільш детально обґрунтований спортивний відбір та орієнтація в баскетболі Л. Ю. Поплавським [21].

У системі багаторічної підготовки баскетболістів у поєднанні відбором орієнтацією автор виділяє чотири етапи:

- перший – початковий відбір для виявлення здібностей до занять баскетболом;

- другий – визначення перспективності та диференціація (відбір) спортсменів за ігровими функціями (амплуа);
- третій – відбір у команди вищих розрядів;
- четвертий відбір у різні збірні команди для участі у змаганнях високого рівня.

На думку автора у баскетболі спостерігається два підходи відбору та орієнтації – спонтанний та організований.

При **спонтанному відборі** діти, зазвичай, самі вибирають вид спорту, і головне завдання тренерів та спеціалістів – не залишити поза увагою таких дітей.

**Організований відбір** передбачає два варіанти. На першому з них, як правило, проводиться експертна оцінка перспективних дітей для занять баскетболом.

Другий варіант відбору зумовлюється детально організованою діяльністю тренерів і фахівців баскетболу, яка здійснюється на основі завчасно розробленої програми.

**Основні критерії спортивного відбору.** До основних критеріїв спортивного відбору в баскетболі належать:

- 1) інтелект;
- 2) довжина тіла;
- 3) рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей;
- 4) технічна підготовленість;
- 5) тактична підготовленість.

Довжина тіла (ДТ) може бути визначена за формулами, що запропонували А. Ніколіч, В. Параносіч [18]:

$$\text{Для хлопців} = \frac{(ДТ_{\text{батька}} + ДТ_{\text{матері}}) \times 1,08 \text{ см}}{2} \quad (9.1)$$

$$\text{Для дівчат} = \frac{(ДТ_{\text{матері}} + ДТ_{\text{батька}}) \times 0,923 \text{ см}}{2} \quad (9.2)$$

Прогнозувати довжину тіла можна здійснювати за результатами досліджень Є.Р Яхонтова (табл. 9.13)

Таблиця 9.13

**Прогнозування довжини тіла дітей (Е. Р. Яхонтов [28])**

Вік, років	Довжина тіла							
	нижче середнього		середній		вище середнього		високий	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
7	114-119	111-117	120-130	118-130	131-136	131-137	137-140	136-143
8	122-126	119-124	127-137	125-135	138-142	136-141	143-148	142-147
9	124-128	124-128	129-139	129-137	140-145	138-142	146-151	143-148
10	129-133	128-133	134-144	133-144	145-149	145-150	150-155	151-155
11	132-137	133-138	138-149	139-148	150-155	150-155	156-157	156-159
12	131-138	137-143	139-143	144-158	156-163	159-165	164-168	166-171
13	139-146	141-147	147-163	148-161	164-168	172-177	169-172	169-177
14	144-152	147-152	153-170	153-165	171-179	166-171	180-185	172-177
15	153-160	150-155	161-175	156-166	176-183	167-172	184-187	173-178
16	158-164	150-155	165-179	156-178	180-186	169-174	187-192	175-180
17	158-166	150-156	167-183	157-169	184-192	170-176	193-198	177-181

Організаційно методичні дії, щодо відбору перспективних дітей для занять баскетболом здійснюються протягом чотирьох етапів [21].

Перший етап:

- проведення агітаційної роботи з метою викликати інтерес школярів до занять баскетболом (1-2 місяці на початку навчального року);
- проведення тренувальних занять з початківцями та їх тестування через 2-3 місяці після початку занять;
- визначення здатностей дітей при проведенні тренувальних занять, спостереження за дітьми, а також проведення тестування (термін від 6-ти місяців до року).

Другий етап:

- поглиблений відбір для занять баскетболом дітей 9-12 років;
- вивчення індивідуальних особливостей юних баскетболістів і здійснення прогнозу щодо досягнення ними високих спортивних результатів (діти 13-14 років);
- на основі аналізу змагальної діяльності визначення ігрового амплуа для того чи іншого баскетболіста (15-17 років).

Третій етап – відбір молодих перспективних баскетболістів для зарахування їх у команду вищих розрядів (18-20 років).

Четвертий етап – відбір до збірної команди країни.

При відборі баскетболістів можна орієнтуватися на таблицю 9.13, в якій представлений ступінь значущості специфічних якостей для відбору баскетболістів [28].

Таблиця 9.13

**Ступінь значущості специфічних якостей для відбору баскетболістів  
(Е. Р. Яхонтов [28])**

Показник	Ступінь значущості		
	для змагання	для тренування	для відбору
1	2	3	4
<b>I. Морфологічні особливості</b>			
1. Довжина тіла	+++	+	+++
2. Довжина тіла з піднятою рукою	+++	+	+++
3. Довжина руки	+++	++	+++
4. Довжина кисті	+++	++	+++
5. Розмах рук	+++	++	+++
6. Тип будови тіла	+	+	+
<b>II. Рухові якості</b>			
1. Координація рухів	+++	+++	++
2. Відчуття м'яча	+++	+++	+++
3. Відносна сила	++	++	++
4. Швидкість одиничного руху	+++	++	++
5. Швидкість бігу	+++	+	++
6. Швидкісно-силові якості	+++	++	+++
7. Частота рухів	++	++	++
8. Вестибулярна стійкість	+	++	++
9. Швидкісна витривалість	++	+	++
10. Швидкість утворення рухових навичок	+	+++	++

Продовження табл. 9.13			
1	2	3	4
III. Психологічні особливості			
1. Рухова активність	+++	++	++
2. Емоційна стійкість	+++	++	++
3. Швидкість реагування	+++	++	++
4. Інтенсивність та стійкість уваги	++	++	++
5. Оперативне мислення	+++	+++	+++
6. Реакція прогнозування	+++	+++	+++
7. Швидкість переробки інформації	+++	+++	+++
8. Дисциплінованість	+++	++	++
9. Рівень вимогливості	+++	++	++
10. Сміливість, рішучість	++	+++	+++
	+++	++	++

Примітка. Ступені значущості: +++ - дуже високий; ++ - високий; + - помірний.

### Основні тести і вимірювання, що використовуються для спортивного відбору в баскетболі

#### 1. Антропометричні виміри:

- довжина тіла;
- маса тіла;
- довжина кисті-ступні;
- сила м'язів кисті;
- станова сила;
- індекси відношення довжини тулуба до довжини ніг, довжини рук до довжини тулуба, довжини стегна – до довжини гомілки, маси тіла – до довжини тіла.

2. Тестування фізичної підготовленості включає: вертикальне вистрибування поштовхом двох ніг з місця та з розгону (2-3 кроки), стрибок у довжину з місця; серійні стрибки; швидкість ривка на 20 м, тест Купера (м); човниковий біг за 40 с (кілька разовий пробіг довжини майданчика – 28 м), комплексні тести (пересування різними способами, стрибки-метання).

3. Виміри психомоторних показників складаються з досліджень простих і складних реакцій: реакція на об'єкт, що рухається; теплінг-тесту; вимірів точності відтворення, амплітуди рухів, м'язових зусиль.

4. Виміри психофізичних показників включають такі компоненти: особливості мислення (кількість правильно розв'язаних завдань за визначений термін), особливості пам'яті (кількість правильно відтворених слів протягом певного часу); особливості уваги і швидкості переробки інформації (коректурні таблиці, «кільця Ландольта»); стосунки в команді (соціометрія).

5. Тестування технічної підготовки проводять за: початковими спробами виконати прийом гри після їх перегляду (оцінка у балах); кількісно-якісними показниками опанування прийомами гри відповідно до програми навчання, тести для гравців різних ігрових амплуа (центровий, нападник, захисник).

6. Тестування тактичної підготовленості проводиться на основі використання спеціально вибраних рухливих ігор і визначення за допомогою спостережень найважливіших для ігрової діяльності якостей; кількісно-якісних



показників оволодіння індивідуальними, груповими і командними тактичними діями (у нападі та захисті); тестів на інтегральний прояв техніко-тактичної майстерності, тестів для гравців різних ігрових амплуа.

7. Визначення ефективності змагальної діяльності в баскетболі здійснюється фіксуванням кількості складу прийомів гри (техніки) і результативних тактичних дій; виявлення показників змагальної діяльності і встановлення ступеня їхньої відповідності модельним характеристикам змагальної діяльності.

Згідно з цільовими вимогами відбору на кожному етапі визначається комплекс методів для отримання інформації та за допомогою аналізу приймаються відповідні рішення.

На початковому етапі відбору основну роль відіграють показники довжини тіла, результати стрибка угору поштовхом двох ніг з місця і з розгону, бігу зі зміною напрямку, метання набивного м'яча (0,5-1,0 кг), а також результати початкових спроб виконати технічні прийоми і дії в рухливих і підготовчих до баскетболу іграх.

### **Методика контрольних випробовувань\***

#### **Опис тестів**

#### **Технічна підготовка**

##### **1. Пересування**

Гравець знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом тренера випробуваний переміщається спиною вперед у захисній стійці, після кожного орієнтира змінює напрямок. Від центральної лінії виконує ривок обличчям вперед до лицьової лінії на вихідну позицію. Фіксується загальний час (с). Для всіх груп однакове завдання (рис. 9.1).

*Інвентар: 3 стійки*

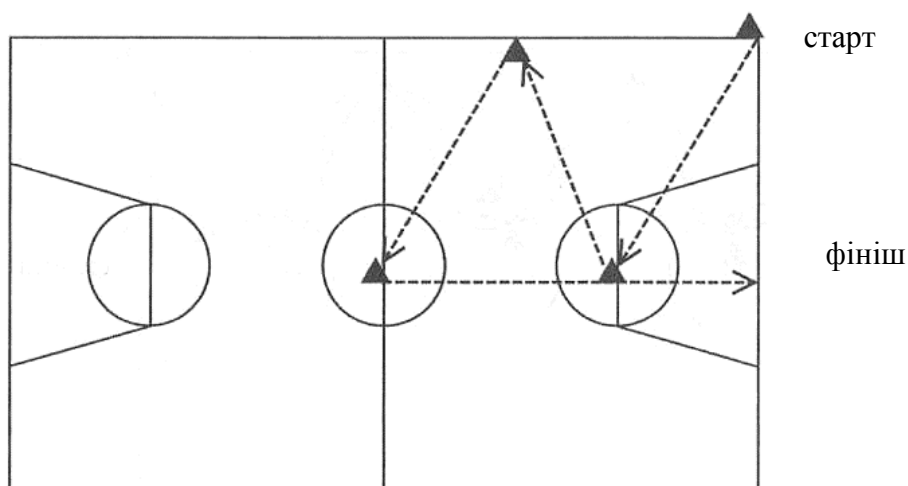


Рис. 9.1. Схема виконання пересування у захисній стійці.

\*Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

## 2. Швидкісне ведення

Гравець знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом тренера дріблер починає ведення лівою рукою в напрямку перших воріт (дві стійки, що стоять поруч), виконує переведення м'яча на праву руку, проходить всередині воріт і т. ін. Щоразу, проходячи ворота, гравець повинен виконати переведення м'яча і міняти провідну руку. Подолавши останні, п'яті ворота, гравець виконує ведення правою рукою і кидок в русі на 2-х кроках (правою рукою). Після кидка гравець знімає м'яч з кільця і починає рух у зворотному напрямку, тільки веде правою рукою, а наприкінці, подолавши останні ворота, виконує ведення лівою рукою і кидок в русі на 2-х кроках лівою рукою (рис.9.2).

*Інвентар: 10 стійок, 1 баскетбольний м'яч*

Загально-методичні вказівки (ЗМВ):

### 1. Для ГПП

- переведення виконується з руки на руку;
- завдання виконується 2 дистанції (4 кидки).

### 2. Для НТГ

- переведення виконується з руки на руку під ногою;
- завдання виконується 3 дистанції (6 кидків).

### 3. Для ГСУ

- переведення виконується руками на руку за спиною;
- завдання виконується 4 дистанції (8 кидків).

Фіксується загальний час і загальна кількість закинутих м'ячів. У протокол записується час, за кожен м'яч віднімається 1 с.

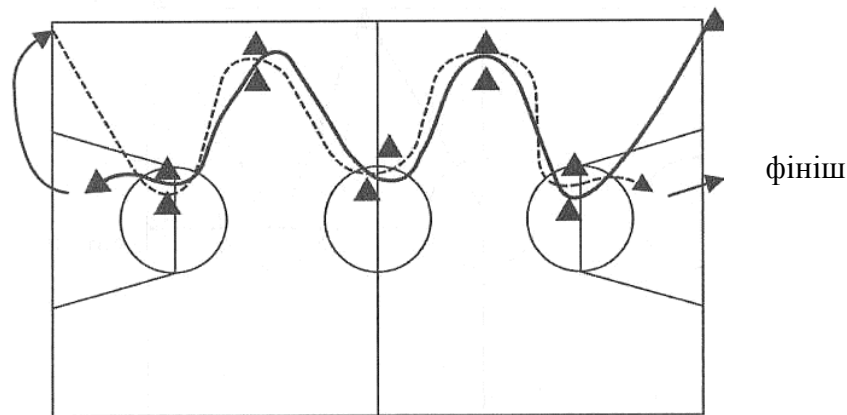


Рис. 9.2. Схема виконання швидкісного ведення м'яча.

## 3. Передачі м'яча

Гравець стоїть обличчям до центрального кільця. Виконує передачу в щит, знімає м'яч у вищій точці і передає його помічнику № 1 лівою рукою і починає рух до протилежного кільця, отримує м'яч від помічника № 1 і передає його помічникові № 2 лівою рукою тощо.

Після передачі від помічника № 3 гравець повинен виконати атаку в кільце. Знімає свій м'яч і повторює той же шлях до протилежного кільця, віддаючи передачі правою рукою (рис.9.3).

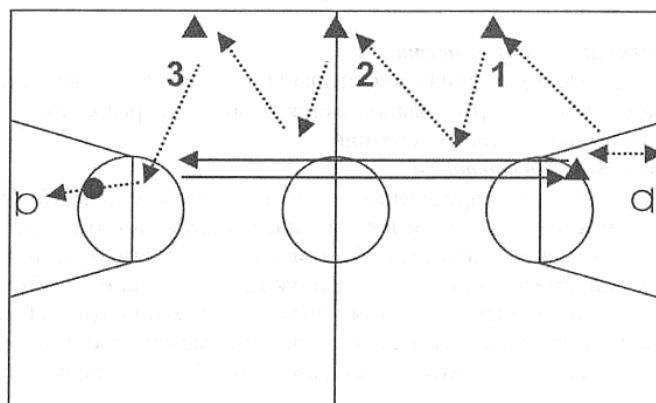


Рис. 9.3. Схема виконання передач м'яча.

Загальні методичні вказівки:

1) Для ГПП

- передачі виконуються однією рукою від плеча;
- завдання виконується 2 дистанції (4 кидки).

2) Для НТГ

- передачі виконуються об підлогу;
- завдання виконується 3 дистанції (6 кидків).

3) Для ГСУ

- передачі виконуються різними способами;
- завдання виконується 4 дистанції (8 кидків).

Фіксується загальний час виконання і кількість влучень.

У протокол записується час, за кожен забитий м'яч віднімається 1 с.

Інвентар: 1 баскетбольний м'яч

#### 4. Кидки з дистанції

Для ГПП

Гравець виконує 10 кидків з 5 зазначених точок 2 рази - туди і назад (рис. 9.4).

Фіксується кількість влучень.

Для НТГ, ГСУ

Гравець виконує по 2 кидки з 5 точок. З кожної точки: перший – в триочковій зоні, другий – в двоочковій. На виконання завдання дається 2 хв.

Фіксується кількість кидків та очків.

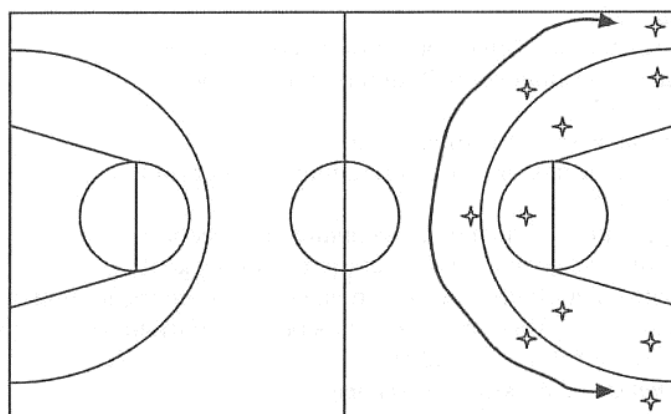


Рис. 9.3. Схема виконання кидків з дистанції.

## Фізична підготовка

### 1. Стрибок у довжину з місця

З вихідного положення стоячи, стопи нарізно, носки стоп на одній лінії зі стартовою рисою виконується стрибок вперед з місця на максимально можливу відстань.

### 2. Стрибок з діставанням

Використовується для визначення швидкісно-силових якостей. Гравець розташовується під щитом і відштовхуючись двома ногами стрибає вгору, прагнучи дістати рукою якомога вищу точку на стрічці з сантиметровими поділками, укріплену на баскетбольному щиті. У залік йде кращий результат з трьох спроб. Показник стрибучості розраховується за різницею між висотою діставання в стрибку і висотою діставання рукою, стоячи на підлозі на носочках.

### 3. Біг 40 с

З положення високого старту за сигналом арбітра виконуються ривки від лицьової до лицьової лінії протягом 40 с. По закінченні часу фіксується кількість пройдених дистанцій.

### 4. Біг 300 м, 600 м, 1000 м або тест Купера

Загальна фізична підготовка

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Висота стрибка.
3. Біг 20 м.
4. Біг 40 м.
5. Біг 300 м (600 м, 1000 м або тест Купера).

Технічна підготовка

1. Пересування.
2. Швидкісне ведення.
3. Передачі м'яча.
4. Дистанційні кидки.
5. Штрафні кидки.

Таблиця 9.14

### Нормативні вимоги з фізичної підготовки

Групи		Стрибок у довжину з місця (см)		Висота підскоку (см), (по Абалакову)		Біг 20 м (с)		Біг 40 с (м)		Біг 300 м (для ГПН) Біг 600 м (для УТГ) Тест Купера (для ГСС)	
		хлоп- чики	дівчат- ка	хлоп- чики	дівчат- ка	хлоп- чики	дівчат- ка	хлоп- чики	дівчат- ка	хлопчики	дівчатка
ГПП	1 - й рік	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2 - й рік	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3 - й рік	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
НТГ	1 - й рік	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2 - й рік	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3 - й рік	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4 - й рік	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
ГСУ	1 - й рік	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
	2 - й рік	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8 п 10	4,00	4,20
	3 - й рік	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10

Таблиця 9.15

## Нормативні вимоги з технічної підготовки

Групи		Пересування в захисній стійці (с)		Швидкісне ведення (с, влучання)		Передача м'яча (с, влучання)		Дистанційні кидки (%)		Штрафні кидки (%)	
		хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка
ГПН	1 - й рік	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2 - й рік	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3 - й рік	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
НТГ	1 - й рік	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2 - й рік	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3 - й рік	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
ГСУ	4 - й рік	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	1 - й рік	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2 - й рік	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85
	3 - й рік	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

## Волейбол

Д. М. Клещов [2005] виділяє три стадії спортивного відбору у волейболі.

Перша стадія – спортивна орієнтація та відбір у групи початкової підготовки.

Друга стадія – відбір у навчально-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення.

Третя стадія – комплектування майстрів та збірних команд

*Варто зазначити, згідно Наказу Міністерства сім'ї молоді та спорту від 13.10.2010 р. за №3607 у ДЮСШ мають бути такі групи: початкової підготовки; попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень.*

Відбір дітей до занять волейболом здійснюється на основі: морфологічних особливостей; рухових якостей і здібностей; особистісних, психологічних особливостей і нервово-психічних реакцій (табл. 9.16)

Таблиця 9.16

## Показники рухової підготовленості (Д. М. Клещов [14])

Характеристики	Ступінь значущості для		Ступінь успадкованого	Значення для процесу відбору
	змагальної діяльності	спортивної підготовки		
1	2	3	4	5
Морфологічні особливості				
Довжина:				
Тіла	+++	+	+++	+++
Руки	+++	+	+++	+++
Ноги	+	+	+++	+
Кисті	+++	+	+++	+++
Абсолютна маса м'язової тканини	++	+	++	+
Форма стопи	++	++	++	++
Об'єм стегна	++	+	+	++
Тип статури	+	+	+++	+

Продовження таблиці 9.16				
1	2	3	4	5
Рухові якості і здібності				
«Відчуття м'яча»	+++	+++	++	+++
Рухливість у суглобах	+	++	+++	+
Швидкісно-силові здібності	+++	++	++	+++
Швидкість утворення рухової навички	+	+++	++	++
Швидкість м'язових скорочень	+++	++	+++	++
Координація рухів	+++	+++	++	++
PWC <sub>170</sub> на 1 кг маси тіла	+	+	++	+
МСК на 1 кг маси тіла	++	++	+++	++
Швидкість одиночних рухів	+	++	+++	++
Швидкість бігу	+++	+	++	++
Частота рухів	++	++	+++	++
Стрибучість (вертикально)	+++	++	++	+++
Швидкісна витривалість	++	+	++	+
Швидкісна спритність	+++	++	++	+++
Особистісні, психофізичні особливості і нервово-психічні реакції				
Рухова активність	+++	++	+++	++
Сміливість і рішучість	+++	++	++	++
Емоційність, розподіл і стійкість уваги	+++	+	+++	++
Швидкість сенсорних реакцій	++	++	+++	+++
Інтенсивність, розподіл і стійкість уваги	+++	++	+++	+++
Швидкість переробки інформації	+++	+++	+++	+++
Оперативне мислення	+++	+++	++	+++
Рівень домагань	++	+++	++	+++
Оперативна пам'ять	++	++	+	+

Примітка: високий (+ + +), середній (+ +), помірний (+) ступінь значущості

За твердженням Ю. Д. Железняка [10], спортивний відбір має здійснюватися відповідно до змагальної діяльності, етапів багаторічної підготовки юних волейболістів і спрямованості роботи на цих етапах. Автор виділяє три етапи відбору.

Перший етап відбору спрямований на те, щоб виявити дітей, які володіють потенційними здібностями до успішного оволодіння навичками гри у волейбол (вік дітей 10-14 років).

Другий етап – головна мета відбору виявити юнаків і дівчат (вік 15-17 років), які володіють високим рівнем здібностей до волейболу і схильністю до конкретної ігрової функції (зв'язуючий, нападник).

Третій етап – при дотриманні вимог другого етапу відбір передбачає виявлення волейболістів з високим рівнем техніко-тактичної (з урахуванням ігрових амплуа), атлетичної морально-вольової та іншої підготовленості, які володіють потенційними здібностями для досягнення високих спортивних результатів у складі команд вищих розрядів (вік волейболістів – 18-20 років).

З огляду на такі позиції відбір та орієнтація у волейболі може складатись із трьох етапів:

- початковий відбір для виявлення здібностей до волейболу в цілому;
- визначення перспективності та диференціація спортсменів за ігровими функціями;

- відбір у команди вищих розрядів у збірні команди різного рівня.

Основні тести і вимірювання, що використовують для спортивного відбору та орієнтації у волейболі.

Випробування з фізичної підготовки:

1. Стрибок угору. Для цієї мети застосовують пристосування конструкції В. М. Абалакова, що дозволяє виміряти висоту підйому загального центру ваги при стрибку вгору поштовхом обома ногами. Відштовхування і приземлення не повинні виходити за межі квадрата 50х50 см. Мінімальне число спроб – дві. Зараховують кращий результат. При проведенні випробування необхідно дотримуватися єдиних вимог (руки на поясі або зі змахами руками, вихідне положення – стоячи на всій ступні тощо).

2. Стрибок у довжину з місця. Замір роблять від контрольної лінії до найближчого до неї сліду випробування при приземленні. Дається не менше двох спроб. Зараховують кращий результат.

3. Стрибок вгору з поворотом. Початкове положення – стоячи, руки на поясі, п'яти разом, носки нарізно. У стрибку – обернутися на максимальний кут в будь-яку (зручну) сторону, зберігши початкове положення рук і ніг. Кут повороту вимірюють транспортом і фіксується в градусах.

4. Біг 3х10 м. На відстані 10 м креслять дві лінії – стартову і контрольну. За зоровим сигналом юний волейболіст долає відстань 10 м тричі. При зміні напрямку руху обидві ноги випробування повинні перетнути лінію

5. Біг 6х5 м. Таке ж, як і попереднє завдання, але дистанція наполовину менша, а число відрізків, які пробігаються, вдвічі більше.

6. Метання набивного м'яча (1 кг) з-за голови двома руками. Метання з місця – випробуваний стоїть біля лінії, одна нога попереду, тримає м'яч двома руками внизу перед собою: піднімаючи м'яч вгору, виконує замах з-за голови і відразу ж кидок вперед. Метання в стрибку - вихідне положення таке ж, як і в попередньому випробуванні, але ноги разом: підстрибнувши вгору випробуваний робить помах і виконує кидок в стрибку. Кидок у стрибку з поворотом на 180°. Дається не менше двох спроб в кожному виді метання. Зараховують кращий результат.

7. Метання тенісного м'яча через сітку в стрибку із зони 4 в площу, яку складають зона 5 і половина зони 6 (уздовж). Висота сітки 2 м.

8. Комплексний тест. Завдання повинні включати переміщення різними способами, зупинки та зміни напрямку дії з набивним м'ячем. Наприклад, за сигналом юний волейболіст виконує перекид вперед, біжить у напрямку до стіни (дерев'яного щита), під час бігу виконує поворот на 360°, бере набивний м'яч (1 кг) і робить 6 кидків у стіну з відстані 1 м. Повертається гравець переміщаючись приставними кроками (половину дистанції лівим боком вперед, а половину – правим). Відстань від лінії старту до стіни (щита) 10 м. За таким же принципом складають і друге завдання. Час виконання фіксують за секундоміром.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів у групах початкової підготовки 1-3-го років навчання:

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками довжиною 3-3,5 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).

2. Точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30-40 см над сіткою) із зони в зону на 4- 4,5 м (10 спроб).

3. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху – довжиною 3-4 м, висотою 1-2 м (5 спроб).

4. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 4-5 м один від одного (8-10 передач на висоті 1-2 м).

5. Точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб).

6. Точність виконання подачі м'яча у праву, ліву, ближню, дальню частину майданчика у зону розміром 3х3м (по 2 спроби у кожную частину майданчика).

На наступних етапах спортивного відбору та орієнтації контроль здійснюється за такою програмою.

Тести для визначення рівня технічної підготовленості:

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками довжиною 5-6 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).

2. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху – довжиною 3-4 м, висотою 2-3 м (5 спроб).

3. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м:

– вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);

– з глибини майданчика до сітки на висоту 2-3 м (8 передач).

4. Точність виконання першої передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки гравцю, що виконує другу передачу на удар (біля краю сітки або її середини, 10 передач).

5. Виконання подач на точність різними способами (зверху, знизу у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика) у зони розміром 3х3 (по 3 подачі у кожную частину майданчика).

6. Точність виконання нападаючих ударів з лівої та правої частин сітки з передачі гравця біля середини сітки, по ходу і з переведенням або поворотом тулуба (по 5 ударів з кожної зони різними способами).

7. Результативність гри у захисті. Гравець грає у захисті в середині майданчика, а нападаючі удари виконуються в різних місцях, біля сітки у напрямку захисника (20 ударів).

8. Виконання блокування. Гравець, який блокує, займає вихідне положення біля середини сітки. Блокування виконує переміщуючись у місцях, де виконується нападаючий удар (блокує 5 нападаючих ударів)



Тести для визначення тактичної підготовленості:

1. Успішність тактичних дій за другої передачі м'яча на удар. Передача спрямовується з глибини майданчика, сигнал-завдання (в яке місце виконати передачу на удар) подається тренером. Гравець виконує передачу на удар точно в місце, вказане тренером. Гравець виконує передачу на удар точно в місце, вказане тренером. Виконується по 2 спроби у кожне місце.

2. Успішність тактичних дій при виконанні нападаючих ударів. Виконується по 3 спроби: нападаючий удар з переведенням, якщо блоку немає і навпаки, якщо блок є, – виконується націлений нападаючий удар з переведенням, якщо блоком закритий діагональний напрям; нападаючий удар по діагоналі, якщо блоком закритий напрям по лінії.

3. Успішність виконання тактичних дій: під час прийому подачі та успішної передачі м'яча до сітки; при захисних діях у полі та виборі способу передачі м'яча до гравця біля сітки (10 спроб).

4. Успішність виконання командних тактичних дій: прийом, друга передача, нападаючий удар за вказівкою тренера (6 спроб).

5. Успішність виконання тактичних дій при блокуванні: правильно вибрати місце і поставити блок у напрямку нападаючого удару (10 спроб).

Тести для визначення рівня інтегральної підготовленості:

1. Успішність виконання технічних прийомів при швидкому переході від прийому гри до іншого:

- нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб);

- блокування зі швидким переміщенням для виконання другої передачі м'яча на удар (5 спроб);

- прийом м'яча у захисті (з нападаючого удару), швидке переміщення до сітки з виконанням нападаючого удару, швидке переміщення і блокування (5 спроб).

2. Успішність ігрових дій волейболістів на підставі перегляду календарних і контрольних ігор: візуально, графічним записом, записом на магнітну стрічку, відеоплівку. Визначається ефективність гри кожного гравця, вносяться корективи в начально-тренувальний процес.

Контроль теоретичної підготовки у волейболі проводиться за допомогою бесід під час навчально-тренувального процесу.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів різних вікових груп: юнаки (дані округлені) подано в табл. 9.17.

Таблиця. 9.17

**Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів різних вікових груп:  
юнаки (дані округлені)**

Вправи	Вікові групи, років																								
	13-14					15-16					17-18					19-20					21 і старші				
	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в
Довжина тіла, см	168	170	178	186	196	176	180	188	194	200	180	187	193	196	200	190	193	196	207	208	189	191	194	206	208
Стрибок у довжину з місця, см	205	215	230	245	260	225	234	246	260	274	249	251	258	265	280	246	255	266	285	286	248	250	266	283	286
Стрибок угору з місця, см	47	50	57	60	65	55	57	61	68	70	59	61	66	67	70	50	54	64	67	69	53	55	62	66	68
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	54	57	61	65	73	60	63	67	73	76	68	70	73	76	78	61	64	73	81	82	64	68	73	80	82
Човниковий біг 3х10 м, с	8,0	7,8	7,2	7,1	6,9	7,6	7,3	7,0	6,9	6,7	7,1	7,0	6,8	6,7	6,5	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5
Човниковий біг 5х6 м, с	11,3	10,9	10,3	10,1	9,8	10,4	10,2	10,0	9,9	9,7	10,1	9,9	9,8	9,7	9,6	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	10,0	9,8	9,7	9,6	9,5
Біг 92 м «ялинкою», с	29	28	27	26	25	27	27	26	25	25	26	26	25	24	24	25	25	24	23	23	26	25	24	23	23
Біг 30 м з високого старту, с	5,4	5,1	4,8	4,6	4,4	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,7	4,6	4,4	4,3	4,1
Біг 10 с на місці, кількість кроків	47	49	57	59	68	49	51	57	59	70	51	55	61	63	67	51	52	56	60	65	51	52	55	59	62
Біг 5 хв, м	1169	1199	1299	1349	1375	1199	1249	1324	1376	1400	1249	1307	1419	1479	1485	1399	1429	1441	1489	1500	1355	1397	1441	1449	1510
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови стоячи, м	11	12	13	16	18	13	14	16	17	18	16	17	18	19	19	18	20	22	22	22	18	19	22	22	23
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови сидячи, м	6,0	6,7	8,2	9,4	10,0	7,2	8,6	9,7	10,2	11,2	8,7	9,5	12,0	14,5	17,7	12,4	14,1	16,3	17,3	17,5	13,2	14,0	16,4	17,3	17,7
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку, м	8,5	9,6	12,0	13,3	14,9	12,1	12,8	13,8	14,5	16,0	13,3	14,0	15,5	16,9	17,8	15,0	16,6	17,9	20,7	20,9	15,1	16,1	18,0	21,5	22,0
Підтягування на поперечині, кількість разів	5	7	8	14	18	7	9	10	15	19	9	11	12	18	20	8	10	16	16	18	7	9	14	16	18

*Примітка:* н – низький рівень; нс – нижче середнього; с – середній рівень; вс – вище середнього; в – високий рівень

## Гандбол

Спортивний відбір у гандболі, на думку В. Я. Ігнат'євої [13], необхідно розглядати як безперервний процес на всіх етапах багаторічної підготовки гандболістів.

Вибір критеріїв та методів відбору на різних етапах має базуватись на структурному аналізі успіху (рис.9.5).

На першому рівні виявляються задатки та оцінюється рухова активність дітей з урахуванням їх віку та підготовленості.

На другому етапі, коли у дітей уже є деякі спеціальні навички з гандболу, оцінюється ступінь їх ігрової обдарованості.

Протягом третього етапу на снові обдарованості і надбання вмінь та навичок формуються здібності, що проявляються у спортивній діяльності.

Четвертий етап – це формування спортивної майстерності, яка на основі надійності призводить до спортивного успіху [2, 12].



Рис. 9.5. Структура аналізу спортивного успіху (М. С. Бриль [2]).

Відбір для занять гандболом на сучасному етапі в Україні проходить у три етапи [7].

На першому етапі діти відбираються за нормативними вимогами. На цьому етапі фахівцями здійснюється експертний аналіз перспективних дітей щодо занять гандболом.

На другому етапі, який триває 1,5-2 роки, перспективність юного спортсмена оцінюється за показниками оволодіння технікою, тактикою та застосування набутих спеціальних техніко-тактичних навичок у навчальних іграх.

На третьому етапі здійснюється відбір юних гандболістів до команд, які беруть участь в офіційних змаганнях.

Відбір юних гандболістів у команду обумовлюється ступенем відповідності їх індивідуальних особливостей стосовно характеру виконуваних ними функцій у команді.

При комплектуванні команд до гравців різних амплуа ставляться такі вимоги [2, 12]:

- півсередні гравці – це два гандболісти (один з яких, бажано щоб був лівша), які повинні володіти потужними кидками з далеких і середніх відстаней. Більшість тактичних комбінацій отримують своє завершення в атаках півсередніх, півсередні мають бути високими на зріст, швидкими у

рухах, володіти великим арсеналом відволікаючих дій, за характером – сміливими та рішучими, упевненими, не лякатися жорстких дій гравців команди суперника, а також бути надто самостійними в окремих критичних моментах гри;

- лінійний гравець має бути високим і сильним, з доброю статуєю, протягом гри йому доводиться вести силову боротьбу за найбільш вигідне положення біля 6-метрової лінії. За типом особистості – цей гравець агресивний, терплячий до фізичних зіткнень, упевнений та сміливий, кмітливий та рішучий у діях, володіє великою варіативністю рухів при кидках м'яча у ворота;

- крайні гравці володіють високою швидкістю, стрибучістю, маневреністю у діях. Своїми швидкими рухами вони впливають на темп гри, зав'язують комбінаційну гру. Крайні гравці дуже кмітливі, рішучі, грають інколи з ризиком, організовують атаки з ходу, часто намагаються перехопити м'яч у захисті.

- розігруючий гравець є лідером команди, за своїм місцезнаходженням він забезпечує найбільш вигідне для організації та проведення тактичних взаємодій всіх гравців команди. Розігруючий гравець має відповідати типу особистості, що характеризується здатністю нав'язати свій алгоритм до збиваючих чинників, з високим руховим потенціалом, має володіти всіма способами передач і кидків м'яча, він має бути сміливим, рішучим, здатним взяти гру на себе.

Нормативні вимоги при відборі в гандбол на різних етапах багаторічного тренування представлені в табл. 9.18-9.26.

*Таблиця 9.18*

**Нормативні вимоги при відборі дітей до 1-го року навчання у групах початкової підготовки**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,9-5,2	5,1-5,5
Стрибок у довжину, см	170-180	160-170
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	470-490	440-450
Метання тенісного м'яча, м	35-38	25-26
Метання гандбольного м'яча, м	22-27	19-21
Ведення м'яча 30 м, с	5,5-6,0	5,6-6,1
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	20,0-20,2	20,0-20,5

*Таблиця 9.19*

**Нормативні вимоги при відборі дітей більше одного року навчання у групах початкової підготовки**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,9-5,1	5,0-5,4
Стрибок у довжину, см	172-182	162-172
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	475-495	445-455
Метання тенісного м'яча, м	37-39	26-27
Метання гандбольного м'яча, м	23-28	20-22
Ведення м'яча 30 м, с	5,4-5,9	5,5-6,0
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	20,0-20,1	20,0-20,4

Таблиця 9.20

**Нормативні вимоги при відборі дітей 1-го року навчання у початково-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,7-4,9	4,8-5,0
Стрибок у довжину, см	195-200	185-195
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	540-590	530-550
Метання тенісного м'яча, м	40-45	30-35
Метання гандбольного м'яча, м	27-34	20-27
Ведення м'яча 30 м, с	5,0-5,2	5,1-5,4
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	19,0-19,1	19,1-19,2

Таблиця 9.21

**Нормативні вимоги при відборі дітей 2-го року навчання у навчально-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,5-4,7	4,7-4,9
Стрибок у довжину, см	196-205	190-198
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	545-595	532-555
Метання тенісного м'яча, м	42-46	32-36
Метання гандбольного м'яча, м	28-35	21-28
Ведення м'яча 30 м, с	4,9-5,0	5,0-5,3
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,8-19,0	19,0-19,1

Таблиця 9.22

**Нормативні вимоги при відборі дітей 3-го року навчання у навчально-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,5-4,7	4,7-5,0
Стрибок у довжину, см	210-230	190-200
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	600-630	560-580
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	42-48	32-37
Ведення м'яча 30 м, с	4,8-5,1	5,0-5,3
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,2-18,5	18,5-18,7

Таблиця 9.23

**Нормативні вимоги при відборі дітей більше 3 років навчання у навчально-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,4-4,6	4,5-4,8
Стрибок у довжину, см	212-235	195-209
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	606-638	565-588
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	44-49	33-38
Ведення м'яча 30 м, с	4,7-5,0	4,9-5,1
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,0-18,2	18,2-18,4

Таблиця 9.24

**Нормативні вимоги при відборі після 1-го року навчання у групах  
спортивного удосконалення**

<b>Контрольна вправа</b>	<b>Хлопчики</b>	<b>Дівчата</b>
Біг 30 м, с	4,3-4,6	4,6-4,9
Стрибок у довжину, см	225-245	200-210
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	620-700	600-620
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	49-50	38-40
Ведення м'яча 30 м, с	4,6-4,9	4,9-5,2
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,0-17,8	18,0-18,3

Таблиця 9.25

**Нормативні вимоги при відборі після 2-го року навчання у групах  
спортивного удосконалення**

<b>Контрольна вправа</b>	<b>Хлопчики</b>	<b>Дівчата</b>
Біг 30 м, с	4,2-4,4	4,5-4,8
Стрибок у довжину, см	245-255	210-222
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	630-705	620-640
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	50-52	39-42
Ведення м'яча 30 м, с	4,5-4,8	4,8-5,0
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	17,8-17,9	17,8-17,9

Таблиця 9.26

**Навчальні вимоги для груп вищої спортивної майстерності**

<b>Контрольна вправа</b>	<b>Хлопчики</b>	<b>Дівчата</b>
Біг 30 м, с	3,9-4,1	4,4-4,6
Стрибок у довжину, см	260-280	220-250
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	840-900	670-700
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	52-55	41-45
Ведення м'яча 30 м, с	4,1-4,4	4,7-4,9
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	17,2-17,5	17,6-17,8

**Вимоги до техніко-тактичної майстерності гандболістів:**

- швидкість та результативність виконання індивідуальних техніко-тактичних прийомів гри у нападі на фоні розвитку пристосувальної варіативності рухових дій у змагальній боротьбі;
- універсальність техніко-тактичних дій крайніх гравців (включаючи гравців II лінії) у нападі (грати у «лінії» виконувати приховані кидки м'яча в опорному положенні, кидки після ловлі м'яча у зоні воротаря, створення кількісної переваги та ін.);
- досконала техніка й тактика передач м'яча при високій швидкості переміщення та жорсткій протидії захисників;
- високий рівень навичок та вмінь у виконанні індивідуальних високоінтенсивних захисних дій при системах 4х2,3х3 та змішаних 5+1 і 4+2;

- ефективні захисні дії проти кидків м'яча, які виконуються в опорному положенні з близької та далекої відстані;
- точність та вибірковість при виконанні 7-метрових штрафних кидків;
- високий рівень техніко-тактичної майстерності воротарів з урахуванням їх індивідуальних рухових здібностей особливо швидкісних;
- висока результативність при затриманні воротарем 7-метрових штрафних кидків.

Окрім того, гравці повинні:

- крайні – володіти індивідуальним обіграванням, умінням грати у «лінії», виконувати заслони, кидки з опори, навичками виконання функцій переднього захисника при системах захисту 5x1 (позиційна) та 5+1 (змішана);
- лінійні – вміти виконувати «розгортання» в обидва боки (у бік сильної та слабкої руки);
- центральні (розігруючі) – вміти грати в «лінії» виконувати кидки у падінні;
- півсерединні – володіти вмінням виконувати кидки з опори з прямої атаки та зі зворотного пасу при відході назад після атаки, обігравати захисника при системах 4x2 та 3x3, мати високу результативність кидків (50-52%) з далеких відстаней.

### Хокей на траві

Відбір у хокеї на траві здійснюється у три етапи [26, 27].

**Перший етап – попередній відбір дітей у спортивну школу.** На цьому етапі здійснюється педагогічне спостереження за дітьми на уроках фізичної культури, особлива увага звертається на дітей, що є дуже рухливими, швидко переключаються з одних рухових завдань на інші. Діти, які мають бути залучені до занять хокеєм на траві, мають володіти достатніми для їх віку координаційними здібностями. Саме специфіка гри в хокей на траві передбачає високу координацію рухів гравця, насамперед це обумовлено тим, що гравець контролює м'яч ключкою, лише одним її боком, при цьому він (за правилами) не може своїм тілом перешкоджати руху суперників, тобто, гравець, у процесі контролю і відбору м'яча, має уникати положення «блокування суперника».

На цьому етапі використовуються контрольні випробування, до яких відносяться контрольні тести для оцінки швидкісних, швидко-силових, координаційних здібностей, а також контрольні вправи, що включають ведення і передачу (кидок) м'яча. Важливо при попередньому відборі особливу увагу звертати на дітей, у яких при хваті ключки сильніша рука знаходиться знизу.

Тривалість попереднього етапу відбору від 3-х – 6-ти місяців до року. На цьому етапі перед зарахуванням у спортивну школу діти проходять медичне обстеження. На сучасному етапі до занять хокеєм на траві залучаються діти віком від 6-ти років.

**Другий етап – формування стійкого інтересу дітей до занять хокеєм на траві.** Виховання спеціальних здібностей для успішного оволодіння навичками гри: координація рухів, швидкість, спритність, гнучкість, здатність

до орієнтування в різних умовах. На основі педагогічних спостережень, результатів тестування, експертного прогнозу щодо придатності до ігрової діяльності в хокеї на траві, діти наказом директора зараховуються до складу спортивної школи у групу початкової підготовки (вік дітей 6-8 років).

**Третій етап – багаторічне систематичне вивчення тренувальної та змагальної діяльності учнів спортивних шкіл з метою їх включення до команд вищих розрядів, збірних команд країни.**

На сучасному етапі розвитку хокею на траві відбір та орієнтація спортсменів у клубні та збірні команди має проводитись з урахуванням таких чинників [16].

Перший чинник – технічне забезпечення гравців: оптимальний рівень оволодіння всіма технічними прийомами (обсяг техніки); різнобічність технічної підготовленості (ступінь різноманітності рухових дій хокеїста); висока порівняльна і реалізаційна техніка. Значимість цього чинника в хокеї на траві велика. У хокеї на траві необхідне освоєння технічних прийомів не тільки з точки зору виконання певних функцій у грі, а й відповідно до правил гри, які суворо регламентують умови їх виконання. Досить навести кілька пунктів з параграфа 13 Правил гри.

Гравцеві забороняється:

1. Грати в м'яч опуклою стороною ключки.
  2. Грати в м'яч вище плеча будь-якою частиною ключки.
  3. Піднімати і проносити ключку через голову гравця.
  4. Грати в м'яч небезпечно.
  5. Бити, чіпляти ключку, хапати гравця за його одяг ключкою.
  6. Зупиняти м'яч рукою або ловити його.
  7. Навмисне зупиняти, ударяти, відображати або нести м'яч будь-якою частиною тіла, грати ногами в м'яч.
  8. Навмисне ударом піднімати м'яч у повітря.
  9. Навмисне закидати м'яч у коло удару.
  10. Блокувати тілом або ключкою гравця, який намагається грати в м'яч.
- Тобто чинник технічної оснащеності гравців є для хокею на траві визначальним.

Другий чинник – тактична оснащеність гравців (прикладна тактика). Гравці досконало повинні освоїти прикладну тактику, тобто раціональні індивідуальні дії та взаємодії з партнерами в фазах володіння м'ячем і відбору м'яча. Наприклад, при зупинках м'яча, гравець, з точки зору прикладної тактики повинен прагнути до наступного:

- 1) намагатися зупинити м'яч одним дотиком;
- 2) якщо зупинка м'яча виконується в умовах перешкоди суперника, то виконувати її потрібно з попереднім відволікаючим рухом;
- 3) відразу після зупинки необхідно рухатися з м'ячем у вільну зону (за винятком тих випадків, коли виконується передача або удар у ворота);
- 4) м'яч необхідно зупиняти одночасно з поворотом у напрямку воріт суперника або вільної зони і т.ін.



Ступінь освоєння прикладної тактики дозволяє найбільш ефективно реалізувати рівень технічної майстерності хокеїста, тому, перший і другий чинники взаємопов'язані і від них переважно залежить ефективність виконання змагальних дій у грі.

Третій чинник – вміння гравців використовувати техніко-тактичний арсенал, яким вони володіють у тренувальних умовах і в умовах змагань. Тобто хокеїсти повинні володіти високим рівнем реалізації рухових умінь і навичок у процесі гри. У практиці хокею на траві досить багато прикладів, коли той чи інший гравець досить успішно освоює тренувальні вправи, але важко адаптується до змагальної діяльності.

Четвертий чинник – рівень ефективності виконання техніко-тактичних дій у процесі змагань. У хокеї на траві ефективність виконання зупинок, ведення, обведення, передач, перехоплень, відборів, ударів у ворота визначає результат матчу. Адже у випадку однієї неточної дії в будь-якій ігровій комбінації може відбутися втрата м'яча. Оволодівши ним, суперник постарається провести успішну атаку на ваші ворота. Тому, чим з більшою ефективністю командою виконується техніко-тактична дія, тим більше шансів добитися в грі бажаного результату.

П'ятий чинник – рівень виконання хокеїстами функцій свого ігрового амплуа. При всій універсалізації спортивних ігор, і в хокеї на траві в тому числі, – актуальною є проблема підготовки гравців, які досконало виконували б функції воротаря, захисників, півзахисників і нападників.

При комплектуванні команди тренеру необхідно підбирати гравців ураховуючи їх спеціалізовані і універсальні уміння і досвід участі у змаганнях на тій чи іншій ігровій позиції. Подібний підхід до організації команди дозволить створити злагоджений ансамбль, в якому високоефективно виконувалися б необхідні функції кожним гравцем при проведенні атакуючих і оборонних дій.

Шостий чинник – рівень оптимальної агресивності гравців у процесі гри, який визначається прагненням нав'язати свою гру супернику, старанням виграти єдиноборства, постійним пошуком варіантів загострення гри і т.ін.

Хокеїсти повинні проявляти необхідні для агресивної гри морально-вольові якості – сміливість, рішучість, бажання боротися в кожному ігровому епізоді.

Сьомий чинник – рівень фізичної підготовленості гравців, їх здатність виконувати ігрові дії з необхідною швидкістю та інтенсивністю.

Сьогодні спортсмен високого класу в хокеї на траві володіє сильними і точними передачами, швидкісним веденням м'яча і швидкісним обведенням, умінням завдавати потужних ударів у ворота з різних положень. Всі ці дії здатний виконувати лише добре фізично підготовлений спортсмен. Як і в шостому, так і в сьомому чинниках досить важливим є рівень розвитку психічних якостей гравців.

Восьмий чинник – рівень функціональної підготовленості хокеїстів. У першу чергу гравці повинні володіти достатньо високою спеціальною витривалістю, що дозволяє їм підтримувати необхідний темп у процесі всієї

гри. Одним з критеріїв функціональної підготовленості гравців є показник максимального споживання кисню.

Дев'ятий чинник – характеристика морфологічних показників гравців. В останні роки спостерігається тенденція формування команди досить високорослими гравцями, які вирізняються атлетичною статуєю.

Десятий чинник – вік гравців. Зі сформованої практики в спортивних іграх, в т.ч. у хокеї на траві найбільш оптимальним є середній вік гравців команди ( 25-26 років).

Одинадцятий чинник – спортивний стаж. Відомо, що багаторічна система підготовки гравців розподіляється на п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовка до вищих досягнень), збереження досягнень [20]. Виходячи з цього, найбільш високі досягнення у змагальній діяльності хокеїсти можуть показати на четвертому етапі, який характеризується віком спортсменів 22-28 років. При занятті хокеєм з 7-8 років оптимальний стаж для гравців, щоб досягти високих показників у змагальній діяльності, буде 14-18 років. Необхідно орієнтуватися не на загальний стаж занять видом спорту, а на стаж безпосередньої участі в основних і головних змаганнях (чемпіонати країни, клубні міжнародні турніри, ігри за збірну країни і т.ін.).

Дванадцятий чинник – система підготовки хокеїстів у країні, ефективно управління видом спорту, як з боку відповідного міністерства, так і з боку федерації, ефективність діяльності спортивних шкіл, рівень національного чемпіонату, фінансування і т.ін.

Основні тести і вимірювання, що використовуються для спортивного відбору та орієнтації у хокеї на траві (табл. 9.27).

Таблиця 9.27

**Оцінка результатів використання контрольних вправ при відборі дітей  
для занять хокеєм на траві**

Контрольна вправа	Оцінка		
	нижче оптимальної	оптимальна	вище оптимальної
Хлопчики			
Біг 30 м, с	7,2	6,2	5,9
Стрибок у довжину з місця, см	115	140	150
Човниковий біг 3x10 м, с	10,2	9,6	9,4
6-ти хвилинний біг, м	750	900	980
Дівчатка			
Біг 30 м, с	7,4	6,4	6,1
Стрибок у довжину з місця, см	115	135	145
Човниковий біг 3x10 м, с	10,9	10,2	10,0
6-ти хвилинний біг, м	630	800	860

**Тестування загальної фізичної підготовленості**

Загальна діяльність у хокеї на траві вимагає високої підготовленості, компонентами якої є стартова швидкість, швидкісна і загальна витривалість, а також швидкісно-силові якості.

Стартова швидкість визначається тривалістю пробігання 30 м з високого старту. Виконуються дві спроби з інтервалом відпочинку не менш 3 хв.

Швидкісна витривалість у комплексі із спритністю оцінюється за допомогою човникового бігу (спортсмени пробігають по прямій 180 м, плюс відстань на поворотах). Для проведення човникового бігу ставляться три стійки за 15 м одна від одної (рис 9.6). Хокеїст (хокеїстка) починають біг від стійки 1, пробігає 15 м, оббігає стійку 2, повертається назад, оббігає стійку 1, пробігає 30 м, оббігає стійку 3 та повертається до стійки 1.

У такий послідовності вся вправа повторюється ще раз без перерви.

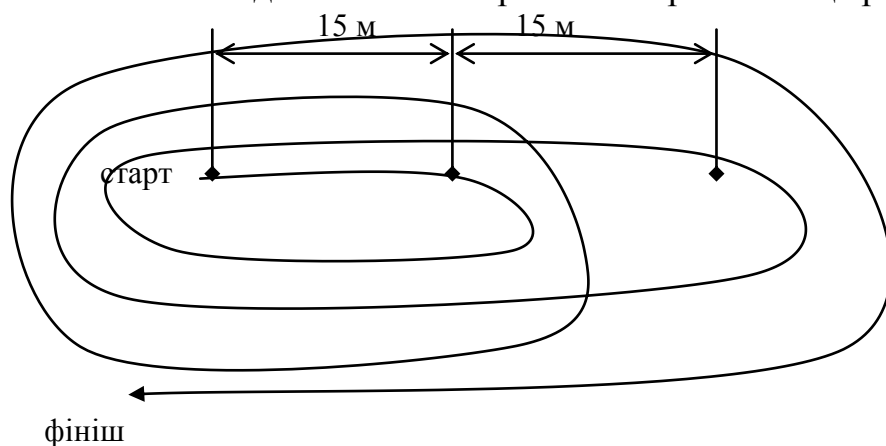


Рис. 9.6. Схема виконання тесту: човниковий біг 180 м

Результат оцінюється за тривалістю виконання всієї вправи. Як додатковий показник можна визначити ІПА (інтегральний показник адаптації):

$$ІПА = t (f_1 + f_2), \quad (9.3)$$

де  $t$  – час, за який спортсмен подолав дистанцію;  $f_1$  – сума ЧСС за 10 с наприкінці 1-ої хвилини відновлення,  $f_2$  – сума ЧСС за 10 с наприкінці 2-ої хвилини відновлення.

ІПА визначається в умовних одиницях. Чим вища швидкість бігу та менша сума пульсу (економічний кровообіг), тим краща працездатність (ІПА – менше).

Для хокеїстів молодшого віку, оцінюючи швидкісну витривалість, використовується човниковий біг 3х10 м. Для оцінки загальної витривалості (аеробних можливостей) використовуються біг на 3000 м або тест Купера: кількість метрів, які подолає спортсмена за 12 хв (6 хв) бігу.

За результатом 5-разового (одноразового) стрибка з місця оцінюються швидко-силові якості. Визначається кращий результат з трьох спроб. (Для хокеїсток і хокеїстів 9-13 років використовується стрибок у довжину з місця).

Для оцінки силових якостей використовується згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Педагогічне тестування проводиться протягом двох днів: перший день – біг 30 м, човниковий біг 180 м (3х10м); другий – 5 разовий стрибок з місця

(стрибок у довжину з місця), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 3000 м або 12 хв (6 хв).

### Тестування спеціальної фізичної та технічної підготовленості

Тести для оцінки фізичної (спеціальні якості) та технічної підготовленості об'єднані в одну групу, тому що практично неможливо чітко визначити внесок спеціальних фізичних якостей та спеціальних навичок техніки при виконанні всієї вправи.

Виходячи зі специфічних особливостей хокею на траві для оцінки спеціальної фізичної та технічної підготовленості хокеїстів використовують такі тести:

1. Ведення м'яча, обведення стійків, удар у ворота – для оцінки швидкісної техніки (рис. 9.7). Умови виконання: спортсмен починає ведення м'яча, який знаходиться за 45,7 м від лінії воріт, веде його до стійки 1, розташованої за 21 м від старту (використання не менше п'яти дотиків ключкою), потім обводить п'ять стійок (відстань між стійками 2 м), входить в коло удару (не більше як на 2 м за лінію кола удару), виконує удар у ворота. Результат оцінюється тривалістю (часом) виконання всієї вправи – від початку ведення до пересічення м'ячем лінії воріт

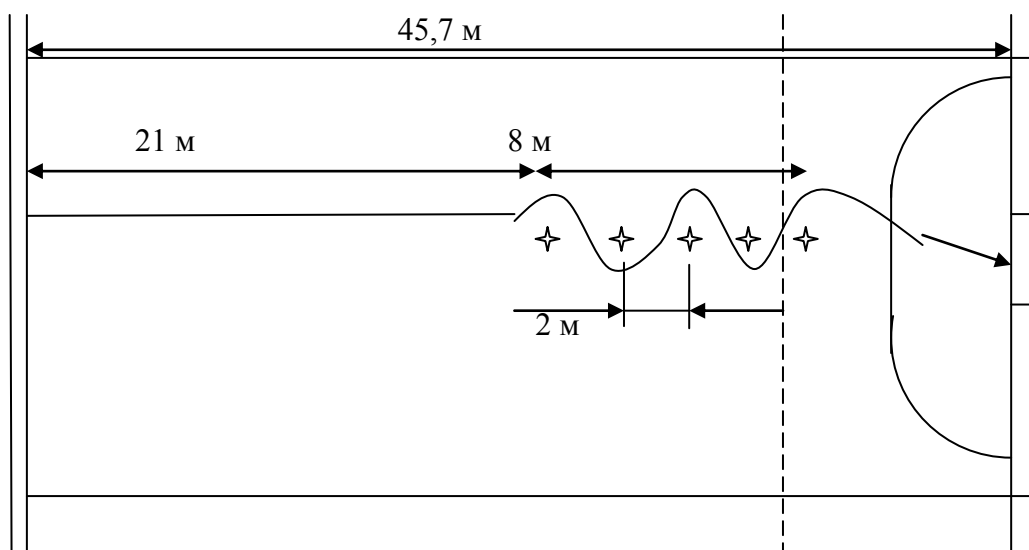


Рис. 9.7. Схема виконання тесту: ведення м'яча, обведення стійок, удар у ворота.

2. Ведення, передача м'яча в ціль (виконується 5 разів) – для оцінки швидкісної техніки разом зі спеціальною витривалістю (рис. 9.8).

Умови виконання: на лінії старту ставлять п'ять м'ячів; за 15 м від старту позначається квадрат (2х2 м), паралельно до лівого, правого та переднього боків квадрата і по діагоналі навпроти лівого та правого його кутів на відстані 15 м ставлять п'ять воріт, кожен завширшки 1 м. Хокеїст починає ведення першого м'яча (використовуючи не менше трьох дотиків ключкою), уводить

його в квадрат, виконує націлену передачу у ворота, розташовані зліва; повертається на старт, виконує аналогічні дії з наступним м'ячем і передачу у ворота, розташовані навпроти лівого кута квадрата, і т.ін. Результат оцінюється тривалістю виконання всієї вправи – від початку ведення першого м'яча до пересікання хокеїстом лінії старту після передачі п'ятого м'яча. Як додатковий показник може врахуватись кількість влучень м'яча у ворота.

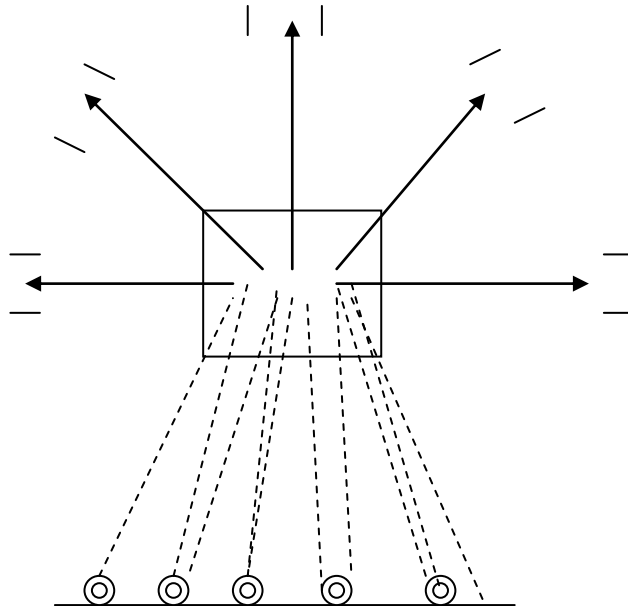


Рис. 9.8. Схема виконання тесту: ведення, передача м'яча в ціль

3. Кидок м'яча ключкою на дальність – для оцінки спеціальної сили. Умови виконання: хокеїст кидає м'яч ключкою в повітрі коридором завширшки 10 м. Виконується три спроби. Результат оцінюється за кращою спробою.

Для порівняння досягнень хокеїстів у різних тестах, визначення інтегрального рівня підготовленості, використовується Т-шкала. При розрахунках середня прирівнюється до 50, стандартне відхилення – 10 очок:

$$T = 50 + 10 \cdot \frac{x_i - \bar{x}}{S}, \quad (9.4)$$

де  $x_i$  – показаний результат

$$S = \sqrt{S^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (9.5)$$

де  $n$  – кількість спортсменів, які брали участь в тестуванні;

$S$  – стандартне відхилення;  $\bar{x}$  – середня величина.

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості спортсменів наведені в табл. 9.28, 9.29.

Таблиця 9.28

**Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості для спортивно-оздоровчих, груп початкової підготовки та навчально-тренувальних груп з хокею на траві\***

Контрольна вправа(тест)	Вік спортсменів(років)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовленість										
Біг 30м з місця, с	$\frac{5,9}{6,1}$	$\frac{5,8}{6,0}$	$\frac{5,7}{5,9}$	$\frac{5,5}{5,8}$	$\frac{5,4}{5,6}$	$\frac{5,3}{5,7}$	$\frac{5,1}{5,4}$	$\frac{4,8}{5,3}$	$\frac{4,6}{5,2}$	$\frac{4,4}{5,1}$
Човниковий біг 3x10	$\frac{9,9}{10,2}$	$\frac{9,7}{10,0}$	$\frac{9,2}{9,7}$	$\frac{8,8}{9,3}$	$\frac{8,6}{9,1}$	$\frac{8,5}{10,2}$	$\frac{8,3}{10,0}$	$\frac{8,0}{9,7}$	–	–
Човниковий біг 180 м,с	–	–	–	–	–	–	–	–	$\frac{40,6}{45,8}$	$\frac{39,3}{45,5}$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{134}{130}$	$\frac{144}{136}$	$\frac{153}{147}$	$\frac{162}{156}$	$\frac{171}{165}$	$\frac{179}{170}$	$\frac{190}{176}$	$\frac{201}{182}$	$\frac{215}{186}$	$\frac{228}{190}$
5-разовий стрибок, м	–	–	–	–	–	–	–	–	$\frac{11,2}{-}$	$\frac{11,8}{-}$
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	$\frac{8}{6}$	$\frac{10}{8}$	$\frac{12}{9}$	$\frac{13}{10}$	$\frac{14}{11}$	$\frac{16}{10}$	$\frac{17}{11}$	$\frac{18}{12}$	$\frac{20}{14}$	$\frac{22}{16}$
Біг 1000 м, с	–	–	–	–	–	$\frac{256}{268}$	$\frac{243}{262}$	$\frac{235}{254}$	–	–
Біг 2000 м, с	–	–	–	–	–	–	–	–	$\frac{470}{510}$	$\frac{465}{510}$
Спеціальні фізична та технічна підготовленість										
Ведення м'яча, обведення стояків, удар у ворота, с	–	$\frac{12,5}{13,8}$	$\frac{12,1}{14,0}$	$\frac{11,7}{13,5}$	$\frac{10,2}{12,2}$	$\frac{10,2}{11,1}$	$\frac{8,9}{9,8}$	$\frac{7,8}{8,8}$	$\frac{7,5}{8,6}$	$\frac{7,1}{8,3}$
Ведення, передача м'яча в ціль, с	–	–	–	–	–	–	–	–	$\frac{42,0}{48,1}$	$\frac{40,6}{46,5}$
Кидок м'яча ключкою на дальність, м	–	–	–	$\frac{12}{8}$	$\frac{16}{9}$	$\frac{16}{9}$	$\frac{18}{10}$	$\frac{22}{12}$	$\frac{26}{14}$	$\frac{28}{16}$

\*У чисельнику – для хлопчиків, у знаменнику – для дівчаток.

Таблиця 9.29

**Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності з хокею на траві\***

Контрольна вправа (тест)	Групи спортивного удосконалення		Групи вищої спортивної майстерності	
	Вік спортсменів, років			
	16-17	17-18	18-19	19 і більше
Загальна фізична підготовленість				
Біг 30 м з місця,с	<u>4,3</u> 5,0	<u>4,2</u> 4,9	<u>4,2</u> 4,8	<u>4,1</u> 4,8
Човниковий біг 180 м, с	<u>38,6</u> 44,9	<u>38,0</u> 44,1	<u>37,6</u> 43,4	<u>37,2</u> 42,5
Стрибок у довжину з місця, см	<u>235</u> 193	<u>240</u> 195	<u>245</u> 200	<u>250</u> 205
5-разовий стрибок, м	<u>12,0</u> 10,0	<u>12,5</u> 10,3	<u>12,8</u> 10,6	<u>13,0</u> 11,0
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	<u>24</u> 18	<u>26</u> 20	<u>30</u> 22	<u>34</u> 24
Біг 2000 м, с	<u>—</u> 500	<u>—</u> 495	<u>—</u> 490	<u>—</u> 480
Біг 3000 м, с	<u>698</u> —	<u>685</u> —	<u>675</u> —	<u>665</u> —
Спеціальна фізична та технічна підготовленість				
Ведення м'яча, обведення стояків, удар у ворота, с	<u>6,9</u> 8,1	<u>6,7</u> 7,8	<u>6,6</u> 7,7	<u>6,6</u> 7,6
Ведення, передача м'яча в ціль, с	<u>39,4</u> 45,1	<u>38,6</u> 43,9	<u>38,0</u> 41,7	<u>37,4</u> 40,9
Кидок м'яча ключкою на дальність, м	<u>29</u> 17	<u>31</u> 19	<u>23</u> 20	<u>35</u> 22

\*у чисельнику – для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Для висококваліфікованих хокеїстів і хокеїсток з метою відбору у клубні і збірні команди розроблені базові моделі для гравців різних амплуа, наприклад, для опорного півзахисника (рис. 9.9, рис.9.10).

МОДЕЛЬ		Спортивних можливостей			$\bar{x}$	S	max	min
				Вік, років	26,8	5,5	35	21
			Ріст, см	175,1	3,6	182	173	
			МТ, кг	73,5	4,7	80	68	
			ІК, г·см <sup>-1</sup>	418,9	22,0	448,8	393,1	
			% жиру	16,3	4,94	22,4	9,9	
			% ВСМ	41,9	2,96	45,7	38,2	
Підготовленості		функціональної		Рівень				
				Н	НС	С	BC	В
			МСК <sub>абс</sub> , л·хв <sup>-1</sup>	<3,95	3,95 - - 4,04	4,05 - - 4,23	4,24 - - 4,33	>4,33
			МСК <sub>відн</sub> , мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	<52,8	52,8 - - 54,4	54,5 - - 57,9	58,0 - - 59,6	>59,6
		PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup>	<20,8	20,8 - - 21,6	21,7 - - 23,5	23,6- - 24,3	>24,3	
		PWC <sub>170(v)</sub> , м·сек <sup>-1</sup>	<4,0	4,0 - - 4,1	4,2 - - 4,4	4,2 - - 4,6	>4,6	
		фізичної	Біг 30 м, с	>4,40	4,40 - - 4,34	4,33 - - 4,25	4,24 - - 4,20	<4,20
			Стрибок у довжину з місця, м	<2,43	2,43 - - 2,49	2,50 - - 2,66	2,67 - - 2,73	>2,73
			Човн. біг 180 м, с	>38,3	38,3- - 38,1	38,0 - - 37,5	37,6 - - 37,2	<37,2
			Тест Купера, м	<3007	3007- - 3078	3079 - - 3221	3222 - - 3292	>3292
Змагальної діяльності								
		КІ, бали	<1,18	1,18 - - 1,28	1,29 - - 1,49	1,50 - - 1,60	>1,60	
		КМ, бали	<2,11	2,11 - - 2,27	2,28 - - 2,60	2,61 - - 2,77	>2,77	
		КА, бали	<1,14	1,14 - - 1,26	1,27 - - 1,53	1,54 - - 1,66	>1,66	
		КЕ, бали	<0,79	0,79 - - 0,80	0,81 - - 0,85	0,86 - - 0,87	>0,87	
		КЕО, бали	<0,51	0,51 - - 0,54	0,55 - - 0,63	0,64 - - 0,67	>0,67	
		КК, бали	<0,36	0,36 - - 0,40	0,41 - - 0,51	0,52 - - 0,56	>0,56	
	ІО, бали	<6,48	6,48 - - 6,79	6,80 - - 7,42	7,43 - - 7,74	>7,74		

Рис. 9.9. Базова модель хокеїста високої кваліфікації: опорний півзахисник.



МОДЕЛЬ	Спортивних можливостей			$\bar{x}$	S	max	min			
			Вік, років	26,1	2,8	30	22			
			Ріст, см	162,6	6,7	169	158			
			МТ, кг	59,8	4,9	70	56			
			ІК, г·см <sup>-1</sup>	369,6	24,7	414,2	343,7			
			% жиру	26,0	3,24	31,6	19,1			
			% ВСМ	31,9	1,01	34,0	30,1			
			Підготовленості		Рівень					
	Н	НС			С	ВС	В			
	МСК <sub>абс</sub> , л·хв <sup>-1</sup>	<2,61			2,61 - - 2,70	2,71 - - 2,81	2,82 - - 2,85	>2,85		
	МСК <sub>відн</sub> , мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	<46,2			46,2 - - 47,2	47,3 - - 49,7	49,8 - - 50,8	>50,8		
	PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup>	<13,9			13,9 - - 14,7	14,8 - - 16,5	16,6 - - 17,3	>17,3		
	PWC <sub>170(v)</sub> , м·сек <sup>-1</sup>	<2,8			2,8 - - 2,9	3,0 - - 3,4	3,5 - - 3,6	>3,6		
	фізичної				Біг 30 м, с	>4,99	4,99 - - 4,88	4,87 - - 4,63	4,42 - - 4,51	<4,51
					Стрибок у довжину з місця, м	<2,02	2,02 - - 2,06	2,07 - - 2,19	2,20 - - 2,24	>2,24
					Човн. біг 180 м, с	>42,4	42,4 - - 41,9	41,8 - - 41,4	41,3 - - 40,1	<40,1
					Біг 2000 м, с	>538,0	538,0 - - 532,0	531,0 - - 516,9	516,8 - - 509,9	<509,9
	Змагальної діяльності									
					КІ, бали	<1,33	1,33 - - 1,38	1,39 - - 1,52	1,53 - - 1,59	>1,59
					КМ, бали	<2,41	2,41 - - 2,54	2,55 - - 2,81	2,82 - - 2,95	>2,95
					КА, бали	<0,97	0,97 - - 1,16	1,17 - - 1,51	1,52 - - 1,68	>1,68
					КЕ, бали	<0,73	0,73 - - 0,75	0,76 - - 0,82	0,83 - - 0,85	>0,85
					КЕО, бали	<0,55	0,55 - - 0,57	0,58 - - 0,66	0,67 - - 0,69	>0,69
					КК, бали	<0,27	0,27 - - 0,30	0,31 - - 0,39	0,40 - - 0,43	>0,43

Рис. 9.10. Базова модель хокеїстки високої кваліфікації: опорний півзахисник.

## **Резюме**

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у обраному виді спорту.

У системі спортивного відбору виділяють такі його різновиди: базовий спортивний відбір, спортивну орієнтацію, комплектування команд, спортивну селекцію. Спортивний відбір має бути поєднаний з етапами багаторічного тренування спортсменів. Тому розглядається п'ять етапів відбору та орієнтації: первинний відбір, попередній відбір, проміжний відбір, основний відбір, заключний відбір.

Організація і здійснення спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту обумовлена: віковою періодизацією, особливостями змагальної діяльності кожного окремого виду спорту, структурою і змістом етапів багаторічної підготовки.

## **Контрольні питання**

1. Дайте визначення поняттям: спортивний відбір, спортивна орієнтація.
2. Назвіть основні різновиди спортивного відбору.
3. Дайте визначення таким поняттям як: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.
4. Які ви знаєте типи нервової системи?
5. Які ви знаєте п'ять етапів відбору багаторічної системи тренування спортсменів?
6. Охарактеризуйте вікову періодизацію розвитку дітей і підлітків.
7. У чому полягають особливості змагальної діяльності командних ігрових видів спорту?
8. Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору:
  - з баскетболу;
  - з волейболу;
  - з гандболу;
  - з футболу;
  - з хокею на траві.
9. Назвіть тести, що використовують для відбору, орієнтації на етапах багаторічної підготовки спортсменів:
  - у баскетболі;
  - у волейболі;
  - у гандболі;
  - у футболі;
  - у хокеї на траві.

## **Література**

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М.: Астрель, 2003. – 259 с.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с.

3. Булатова М. М. Теоретико-методические реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности / М. М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.
4. Волейбол. навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї молоді та спорту, 2009. – 138 с.
5. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
7. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / О. О. Данілова, О. Г. Кубраченко, С. Г. Кушнірюк та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2003. – 150 с.
8. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
9. Дублінський А. В. Спортивний відбір у футболі / А. В. Дублібський, А. В. Ященко, В. В. Ніколаєнко. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2003. – 135с.
10. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: уч. пособие [для тренеров] / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
11. Игнатьева В. Я. Гандбол: учебник для вузов физической культуры / В. Я. Игнатьева, Ю. М. Портнов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1996. – 316 с.
12. Игнатьева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие / В. Я. Игнатьева, И. В. Патрачевский. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
13. Игнатьева В. Я. Гандбол: учебник / В. Я. Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.
14. Клещев Ю. И. Волейбол – (серия «Школа тренера») / Ю. И. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
15. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
16. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. – Київ: Освіта України, 2010. – 564 с.
17. Никитушкин В. Г. Методы отбора в игровые виды спорта / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М., 1998. – 284 с.

18. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Пареносич. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
19. Осташев Л. В. Прогнозирование способностей футболистов. / Л. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
20. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
21. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.
22. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 672 с.
23. Сахновский К. П. Начальная спортивная подготовка / К. П. Сахновский. // Наука в олимпийском виде спорта. – 1995. – №2 (3) – С. 17–23.
24. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник /Л. П. Сергієнко. –Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 784 с.
25. Футбол : навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності] / [В. Г. Авраменко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко та ін.]. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
26. Хокей на траві: навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності та училищ олімп. резерву] / [В. М. Костюкевич, В. І. Ус, Ф. П. Новік]. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2005. – 110 с.
27. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования / О. А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
28. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо / Е. Р. Яхонтов. – Лениздат, 1984. – 60 с.
29. Harre D. Trainingslehre / D. Harre. – Berlin: Sportverlang, 1986. – 286 с.
30. Martin D. Leistungsentwicel and Trainierbarkeit konditioneller and koordinativt Fahigkeiten im Kindesalter / D. Martin // Leistungssport. – 1982. – №1. – S. 14–26

## **ГЛАВА 10. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ НА ОСНОВІ ТЕОРІЇ ПЕРІОДИЗАЦІЇ\***

Сучасні проблеми побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу. Зауважимо, що підготовка кваліфікованих спортсменів і спортсменів високої кваліфікації переважно здійснюється на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей [25, 26, 31].

### **10.1. Формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів протягом річних тренувальних циклів**

Обґрунтування підготовки спортсменів протягом річних тренувальних циклів почалося у 20-ті роки минулого століття. Фахівці рекомендували чергувати періоди «загальної», «підготовчої» та «спеціальної» підготовки [1]. Деякі з них розподіляли підготовку спортсменів до змагань на декілька періодів. Наприклад, Б. А. Котов [1] запропонував шестимісячний цикл тренування, поділений на три періоди: загальне тренування, спрямоване на загальну фізичну підготовку; підготовче тренування, спрямоване на розвиток спеціальної витривалості та сили; спеціальне тренування в обраному виді спорту.

Відомий фахівець теорії та практики спорту М. Г. Озолін у 1949 році запропонував розділити річний тренувальний цикл на три періоди: перший – підготовчий, другий – основний, третій – перехідний. Варто зауважити, що підготовчий період складався з двох етапів – зимового та весняного, основний період включав передзмагальне тренування та змагальну практику, протягом перехідного – планувалося зниження навантаження та активний відпочинок [21].

Планування річної підготовки спортсменів – одна з важливих сторін управління тренувальним процесом. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [23, 28].

Розподіл процесу підготовки протягом року на відносно самостійні періоди з метою організації планомірної підготовки спортсменів і їх успішного виступу в основних змаганнях був характерний для спортсменів, які спеціалізувалися в сезонних видах спорту (водні види, зимові види, велосипедний спорт та ін.). Це зумовлювалось спробами підвищити рівень майстерності спортсменів за рахунок різнобічної загальної підготовки в ті пори року, коли за кліматичними умовами спеціальна підготовка була практично не можлива [24].

В 30-х, 40-х роках минулого століття в окремих видах спорту були опубліковані праці, в яких характеризувалася підготовка спортсменів в межах

---

\*Глава 10 написана разом із І. І. Стасюком.

календарного року. Зокрема Р. Школьніков (1939) підготовку борців протягом року рекомендував розподіляти на два періоди: 1) підготовчий або загальної фізичної підготовки; 2) основний, що розподілявся на основну, спеціальну та міжзмагальну підготовку. Розподіл річного тренувального циклу на окремі періоди в плаванні рекомендував В. І. Шувалов (1940). Процес підготовки плавців пропонувалося розділяти на відносно самостійні періоди, спрямовані на переважне вирішення різних завдань [26].

Поряд із фахівцями, що рекомендували здійснювати підготовку спортсменів в окремих видах спорту протягом року залежно від певних періодів, важливе значення для наукового обґрунтування тренувального процесу мала фундаментальна праця А. Н. Крестовнікова (1939) «Фізіологія спорту». В ній автор виділив окремий розділ «Тренування», в якому детально описав побудову річної підготовки, розвиток різних сторін підготовленості, динаміку навантажень тощо. А. Н. Крестовніков підготовку спортсменів протягом року рекомендував розбивати на три періоди: 1) підготовчий, що розділяється на загально-підготовчий, спеціально-підготовчий та навчально-освітній; 2) основний, що складався з попереднього, передзмагального та змагального розділів; 3) перехідний [14].

У 40-х та 50-х роках підходи щодо підготовки спортсменів протягом року практично не змінилися. У 50-х роках була опублікована фундаментальна наукова праця Н. А. Яковлєва, Л. П. Коробкова, С. В. Яненіса «Фізіологічні та біомеханічні основи теорії та методики спортивного тренування витривалості». Автори науково обґрунтували структуру і зміст побудови річної підготовки спортсменів, а також пов'язали процес підготовки відповідно до календаря змагань [37].

Таким чином, у 30-50-х роках минулого століття були створені передумови для теорії періодизації спортивного тренування.

## **10.2. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування**

Періодизація спортивного тренування з'явилася в 1950-ті роки у колишньому Радянському Союзі та була сформована як наукова концепція Л. П. Матвєєвим, який у монографії «Проблема періодизації спортивного тренування» (1964) виділив різні за тривалістю цикли підготовки, що пов'язані з управлінням, розвитком та реалізацією стану спортсмена – «спортивною формою». Річний і піврічні цикли (макроцикли) передбачалося розділити на три періоди, а кожний період – на етапи, мезоцикли і мікроцикли [18, 19].

Теорія періодизації (процес підготовки спортсменів протягом року) формувалася протягом десятиріч і вона ґрунтується на емпіричних, науково-експериментальних і теоретико-методичних аспектах [27].

Теорія періодизації спортивного тренування передбачає: безперервне, планомірне і всебічне підвищення можливостей спортсменів за всіма напрямками техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, обумовлених специфікою виду спорту та вимогами високоінтенсивної

змагальної діяльності; досягнення стану найбільш високої готовності до стартів у головних змаганнях макроциклу і демонстрація у цих змаганнях найкращого індивідуального результату даного макроциклу [18, 27, 28].

Теорія періодизації зумовлює ієрархічну систему, що складається із компонентів тренувального процесу, які періодично повторюються (табл. 10.1)

*Таблиця 10.1*

**Ієрархія та тривалість компонентів тренувального процесу  
(В. Б. Іссурін [5])**

<b>Компоненти тренувального процесу</b>	<b>Тривалість</b>	<b>Спосіб планування</b>
Чотирьохрічний (олімпійський) цикл	Чотири роки – період між Олімпійськими іграми	Довготривалий
Макроцикл (можливо річний)	Один рік чи декілька місяців	
Тренувальний період	Декілька місяців як частина макроциклу	Середньої тривалості
Мезоцикл	Декілька тижнів	
Мікроцикл	Один тиждень чи декілька днів	Короткотривалий
Тренування	Декілька годин (зазвичай не більше трьох)	
Тренувальна вправа	Декілька хвилин	

Верхній ієрархічний рівень займає чотирьохрічний олімпійський цикл, що збігався із значимими подіями у світовому спортивному житті. Наступний рівень представлений макроциклами. Макроцикл зазвичай триває один рік, але може бути скорочений до його половини та навіть третини. Макроцикли розділені на тренувальні періоди. Ці тренувальні періоди виконують ключову функцію в традиційній теорії періодизації, тому що вони ділять макроцикл на дві головні частини – для більш загальної попередньої роботи (підготовчий період); другу – для більш специфічної роботи у виді спорту та змагань (змагальний період). Окрім цього, третій (найкоротший) період призначається для активного відновлення та реабілітації. Наступні два ієрархічні рівні відведені для мезоциклів (тренувальні цикли середньої тривалості) та мікроциклів (тренувальні цикли короткої тривалості); останній рівень належить тренуванням і вправам, що є структурними елементами всієї системи тренування [1, 18, 24, 32].

Періодизація в спортивному тренуванні, її розподіл на великі цикли, етапи та періоди, а також їх співвідношення і тривалість обумовлені чотирма чинниками: необхідністю брати участь у певних календарних змаганнях, характером виду спорту, рівнем підготовленості спортсмена, індивідуальністю розвитку його спортивної форми [28].

У публікаціях зарубіжних науковців з теорії та методики фізичного виховання і спорту почали висвітлюватися питання чергування підготовчих, змагальних і перехідних періодів лише в 60-х роках минулого століття. До цього часу окремі фахівці розділяли річний цикл тренування на різні за назвою

та кількістю «сезони», «пори року» тощо («позатренувальний час», «передзмагальний час», «ранній змагальний сезон», «середній змагальний сезон», «головний змагальний сезон», «післязмагальний час», а інші писали про «попередній», «ранній», «середній» і «пізній» сезони [1].

Лише на початку 70-х років минулого століття теорія періодизації стала впроваджуватися в практику тренування зарубіжних спортсменів, спочатку у Східній Європі (D. Harre [32]), а пізніше в західних країнах (Martin [41], Bompa [38]).

У подальшому теорія періодизації спортивного тренування узагальнювалася у фундаментальних працях відомих зарубіжних фахівців (Martin, Carl, Lehnertz [41], Schnabel [42], Bompa [38], Hofman [40] та ін.).

Одним із основних положень теорії періодизації спортивного тренування є те, що повноцінний розвиток стану найвищої готовності («спортивної форми») спортсмена до досягнення високого спортивного результату є тривалий процес і може бути забезпеченим річними чи напіврічними циклами, а строки, менші ніж напіврічні, напевно, досить короткі для великих циклів підготовки [19].

Принциповою особливістю річної (напіврічної) підготовки є те, що вона будується на основі відносно самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення найвищої готовності спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях [23].

Загалом класична теорія періодизації передбачає планування тренувального процесу залежно від календаря змагань з урахуванням періодів, етапів, завдань та тренувального навантаження (табл. 10.2).

На думку В. М. Платонова [27], при багатоцикловій побудові річної підготовки може певною мірою нівелюватися різниця між змістом тренувального процесу в окремих підготовчих і змагальних періодах. В той же час для кожного із періодів річного тренувального циклу характерне виконання визначених завдань.

В підготовчому періоді закладається техніко-тактична і функціональна основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, що забезпечується становленням різних сторін підготовленості. Цей період ділиться на два етапи: загально-підготовчий і спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка та участь у змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсменів після тренувального і змагального навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що необхідні для підготовки до чергового макроциклу [18, 19, 22, 25, 28].



**Загальні характеристики тренувального процесу в класичній теорії  
періодизації спортивного тренування (В. Б. Іссурін [5])**

Період	Етап	Завдання	Тренувальне навантаження
Підготовчий	Загально-підготовчий	Збільшення рівня розвитку загальних рухових здібностей. Оволодіння набором різних рухових навичок	Відносно великий обсяг і знижена інтенсивність основних вправ; велика різноманітність тренувальних засобів
	Спеціально-підготовчий	Збільшення рівня спеціальної підготовленості, удосконалення більш спеціалізованих рухових і технічних можливостей	Обсяг тренувального навантаження досягає максимуму; інтенсивність збільшується вибірково
Змагальний	Змагальної підготовки	Удосконалення спеціальної підготовленості щодо виду спорту, техніко-тактичних навичок; формування індивідуальних схем успішного виконання змагальної вправи	Стабілізація та скорочення обсягу тренувального навантаження; збільшення інтенсивності спеціальних вправ з виду спорту
	Безпосередньої змагальної підготовки	Досягнення високої спеціальної підготовленості з виду спорту та готовності до головних змагань	Невеликі обсяги, висока інтенсивність; найбільш точна імітація попереднього змагання
Перехідний	Перехідний	Відновлення	Активний відпочинок

A	I					II				III		
Б	I			II		III	I			II		III
В	I		II	III	I		II	III	I		II	III
Г	I				II		I			II		III
Д	I			II		I		II		I	II	III
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Рис. 10.1. Варіанти періодизації спортивного тренування протягом року та макроциклу: А – одноциклове планування; Б – двоциклове планування; В – трициклове планування; Г – «здвоєний» цикл; Д – «строєний» цикл; І – підготовчий період; ІІ – змагальний період; ІІІ – перехідний період (В. М. Платонов [27]).

Тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників. Одні з них пов'язані зі специфікою виду спорту – структурою ефективної змагальної діяльності спортсменів і команд та структурою підготовленості, що забезпечують подібну

діяльність, яка склалася в даному виді спорту системою змагань; інші – з етапом багаторічної підготовки, закономірностями удосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень в даному виді спорту; треті – є індивідуальними морфофункціональними особливостями спортсменів, їх адаптаційними ресурсами, особливостями тренування в попередніх макроциклах, індивідуальним спортивним календарем, обумовленим кількістю та рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань; четверті – з організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки чи на місцях) кліматичними умовами (жаркий клімат, середні гори), матеріально-технічним рівнем (тренажери, знаряддя та інвентар, відновлювальні засоби, спеціальне харчування тощо [25, 27].

### **10.3. Особливості побудови тренувального процесу в різних видах спорту протягом річних тренувальних циклів**

Кожен з видів спорту характеризується певною структурою різних сторін підготовки спортсменів і системою проведення змагань. Саме календар змагань, в першу чергу, найбільш високого міжнародного рівня (чемпіонати континентів, чемпіонати світу, Олімпійські ігри) визначає різний підхід до побудови тренувального процесу протягом року.

Тенденція розширення календаря спортивних змагань, в числі яких достатньо багато відповідальних, розподілених більш-менш рівномірно протягом року, змусила до планування трьох макроциклів (боротьба, бокс, важка атлетика, марафонський біг [1, 24, 26].

Поява манежів, велотреків, зимових стадіонів, широка мережа басейнів дозволили відмовитися від сезонності в багатьох видах спорту, що сприяло появі двох-трьох макроциклів протягом року у велоспорті (трек), легкій атлетиці, плаванні. Одночасно в тих видах спорту, у яких відбувається напружена змагальна діяльність і які потребують великої затрати часу для підготовчої роботи зберігається один річний макроцикл.

Побудова тренування на основі річних макроциклів характерна для лижних гонок, біатлону, гірськолижного спорту, бобслею, санного, парусного спорту, веслування, тобто для сезонних видів спорту [25].

Отже, в підготовці висококваліфікованих спортсменів здійснюється побудова річного тренування в різних видах спорту на основі одного макроциклу (одноциклове), двох макроциклів (двоциклове), трьох макроциклів (трициклове) і т.ін. Залежно від виду спорту і, насамперед, від календаря змагань, використовується та чи інша модель побудови тренувального процесу протягом року (див. рис. 10.1).

Варто зазначити, що практично для кожного олімпійського виду спорту науковцями на основі експериментальних досліджень та теоретичного узагальнення розроблені відповідні моделі спортивного тренування в річних тренувальних циклах.

Так Д. Каунсілмен [39], спираючись на досягнення спортивної фізіології та теорії адаптації, широко використовуючи такі поняття, як стрес, втома, адаптація, суперадптація, запропонував модель побудови цілорічного тренування в плаванні на основі двох напіврічних циклів, перший з яких був зорієнтований на досягнення найвищих результатів в основних змаганнях, що

проводилися в закритих басейнах в кінці осінньо-зимового циклу, другий (весняно-літній) повинен був забезпечувати успішний виступ у змаганнях, що проводилися в серпні. В кожному циклі проводилося чотири періоди: 1) передсезонне тренування – 4-6 тижнів (утягуюча робота, силове тренування та розвиток гнучкості за рахунок вправ, що проводилися на суші, робота над технікою, базова підготовка в воді); 2) підготовча фаза – 5-6 тижнів (підготовка до напруженого спеціального тренування у наступній фазі, удосконалення техніки плавання, стартів та поворотів, розвиток сили та гнучкості за рахунок вправ на суші та у воді); 3) фаза важкого тренування – 8-12 тижнів (тренування спеціальної спрямованості з великими обсягами та інтенсивністю роботи; 4) фаза «звуження» – 2-4 тижні (повноцінне відновлення при тренуваннях з невеликими навантаженнями, удосконалення деталей техніки плавання, стартів і поворотів, психологічне налаштування) і участь у головних змаганнях циклу [24].

На сучасному етапі в практиці висококваліфікованих спортсменів у плаванні протягом року застосовуються багато циклові системи – від чотирьох до семициклового планування [26].

Відомий фахівець теорії спортивного тренування Н. Г.Озолін [22] підтримуючи та розвиваючи ідею Л. П. Матвеева щодо теорії періодизації на прикладі легкої атлетики деталізував структуру річної підготовки, виділяючи у змагальному періоді самостійний 6-8-тижневий етап безпосередньої підготовки до головних змагань року. Варто зазначити, що це було зроблено вперше у фаховій літературі (рис. 10.2).

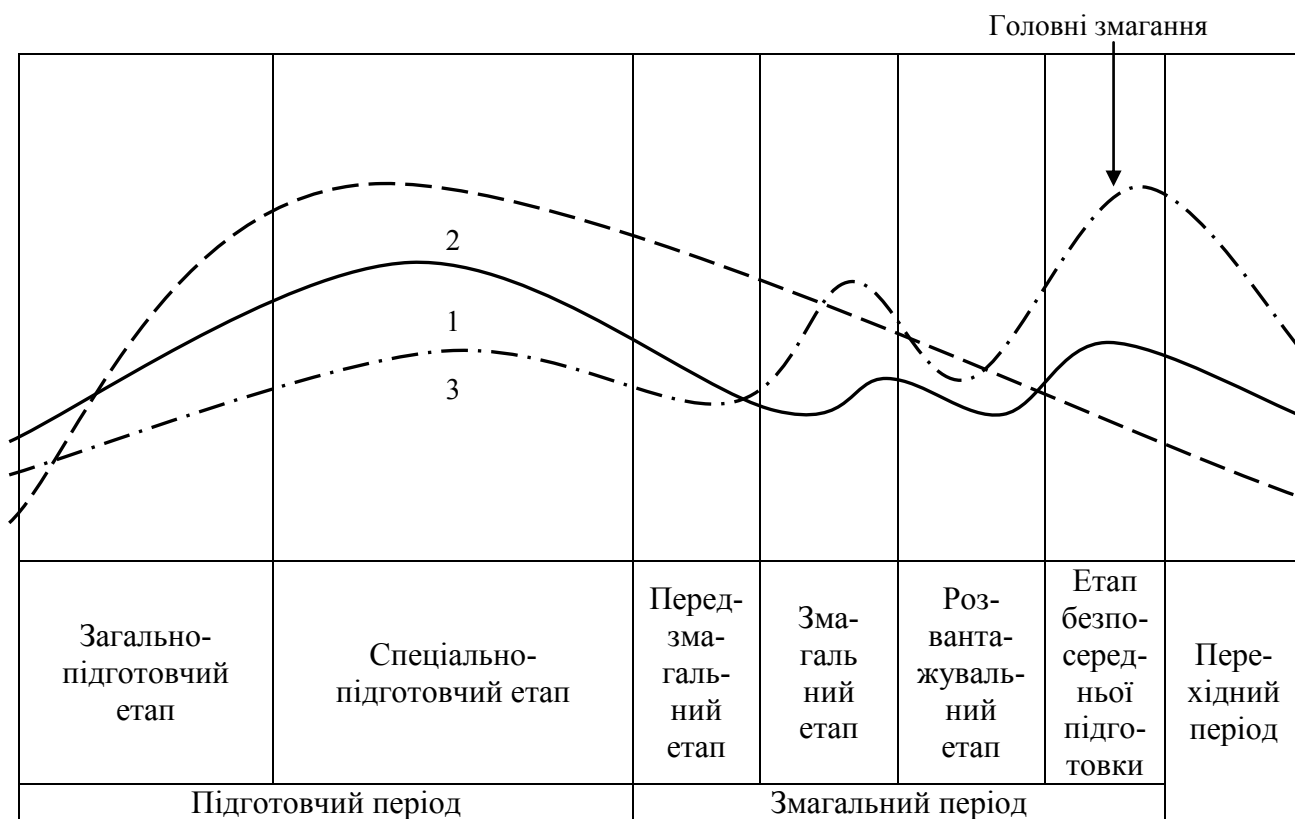


Рис. 10.2. Великий цикл – принципова схема періодизації тренування протягом року: 1 – загальне навантаження; 2 – обсяг; 3 – інтенсивність (М. Г. Озолін [22]).

Запропонована періодизація забезпечила достатньо широку змагальну практику протягом тривалого змагального періоду і створила необхідні умови для досягнення найбільш високих результатів у головних змаганнях року [24].

На сучасному етапі в легкій атлетиці в основному використовується двоциклова система побудови тренувального процесу. Річна підготовка стрибунів потрійними стрибкам з розбігу розподіляється на два макроцикли. До першого входять осінньо-зимовий період (три етапи), зимовий тренувально-змагальний період (два етапи), перехідний (один етап), до другого – весняний підготовчий період (два етапи), літній тренувально-змагальний період (три етапи), заключний період (один етап) [23].

У велосипедному спорті використовується як одноциклова система річного тренування (велосипедисти – шосейники), так і двохциклова (велосипедисти – трековики). Одноциклова система характеризується тривалим підготовчим періодом і таким же змагальним періодом, в якому завдання підготовки до головних змагань поєднується з додатковими завданнями – підготовкою та участю в багаточисельних менш важливих гонках.

При двоцикловому плануванні у першому макроциклі ставиться завдання створення функціонального фундаменту для тренування протягом року та участі в серії змагань зимового змагального періоду. Другий макроцикл розбивається на 3-3,5 місячний підготовчий і 4-4,5 місячний змагальний періоди [22, 24].

Двоциклова система планувального процесу використовується в художній гімнастиці. При цьому загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи є достатньо короткими, на відміну від змагального періоду, що триває біля шести місяців. На перших двох етапах переважно удосконалюються окремі елементи художньої гімнастики, у змагальному періоді більша увага приділяється виконанню комбінацій, що складаються з окремих елементів [16].

Також двоциклова система річної підготовки використовується у бодібілдингу. Кожен з двох макроциклів включає шість календарних місяців і три мезоцикли (по два місяці кожний). Перший мезоцикл – силовий, другий – об'ємно-формуєчий, третій – змагальний. Головні змагання плануються на другий макроцикл річного циклу [5].

Роб Слімейкер і Рей Браунінг (Rob Sleamaker, Ray Browning) у видах спорту на витривалість (лижні гонки, стаєрські дистанції в легкій атлетиці і т.ін.) пропонують тренувальну програму річного тренувального циклу, що складається із п'яти етапів: базовий – 16 тижнів, інтенсивний – 16 тижнів, піковий – 4-6 тижнів, змагальний – 8-12 тижнів, відновлювальний – 4-6 тижнів.

Автори обґрунтовують подібну програму планування тренувального процесу декількома причинами. По-перше, під час різних етапів підготовки, що тривають від декількох тижнів до декількох місяців, відбувається суттєве послідовне фізіологічне удосконалення організму. По-друге, рецепт кожного етапу підготовки відрізняється за обсягом та інтенсивністю. По-третє, систематичний підхід дозволяє точно встановити відсоток часу від загального тренувального обсягу, що витрачається на окремий вид тренування, що дозволяє безпомилково оцінювати кількість виконаної роботи. І нарешті, розбиваючи підготовку на послідовні етапи, спортсмен здатний зберігати

мотивацію для побудови фундаменту сили та витривалості, що буде необхідний пізніше для більш важких тренувань та змагань.\*

Загалом, за твердженням Ф. П. Суслова [28] можна виділити три варіанти структури річного циклу.

Традиційний (класичний) варіант, в якому тривалість підготовчого періоду чи їх сума завжди перевищує тривалість змагального періоду чи їх суми. В окремих випадках вони бувають рівні. При дво- чи трицикловій побудові тренувального процесу в окремих макроциклах може бути відсутній перехідний період, у цьому випадку він замінюється відновлювальним (розвантажувальним) мікроциклом. Побудова кожного макроциклу зв'язана з динамікою спортивної форми: становленням – підготовчий період, стабілізацією – змагальний і тимчасовим зниженням – перехідний. Традиційний варіант структури характерний для індивідуальних олімпійських та найбільш популярних видів спорту. Другий варіант структури – трансформований – використовується у більшості командних ігор. В третьому варіанті структури річного циклу передбачається дуже короткий підготовчий період. Вся тренувальна робота зосереджена в міжзмагальних інтервалах тривалістю 1-2 місяці.

#### **10.4. Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту**

Побудова річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту здійснюється за так званим трансформованим варіантом [27]. У цьому варіанті структури річного тренувального циклу тривалість підготовчого періоду достатньо коротка (2-3 місяці), змагальний період триває 8-9 місяців. Підготовчий період включає, як правило, три мезоцикли: фізичної, техніко-тактичної та передзмагальної ігрової підготовки. Змагальний період, зазвичай, складається із декількох турнірних етапів, розділених між собою 1–2 тренувальними мікроциклами.

Значна тривалість змагального періоду в командних ігрових видах спорту пов'язана не лише з розширенням внутрішнього та міжнародного календарів і економічними стимулами, але і розширенням спортивно-методичних завдань підготовки, найважливіші з яких – моделювання майбутньої змагальної діяльності в головних турнірах, надбання змагального досвіду та навичок, які неможливо отримати в умовах тренування. Теоретики та практики спортивних ігор вважають, що на початку змагального періоду часто спостерігається ще остання фаза становлення спортивної форми, а в подальшому відбувається фаза її стабілізації. В кінці змагального періоду рівень спортивної форми часто поступово починає знижуватися [12, 17, 27].

Один із варіантів побудови тренувального процесу в командних ігрових видах спорту характеризується тим, що з найсильніших гравців провідних клубів після закінчення внутрішнього календаря змагань, як правило, формують збірні команди для участі в чемпіонатах Європи, світу чи

---

\*Слимейкер Роб. Серьёзные тренировки для спортсменов на выносливость; [пер. с англ.] / Роб Слимейкер, Рей Браунинг. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.

Олімпійських іграх. Цей етап безпосередньої підготовки до головних змагань часто припадає на перехідний період, що впливає на тривалість наступного підготовчого періоду. В практиці баскетбольних, волейбольних та інших ігрових професійних команд у найсильніших гравців змагальний період триває 10-11 місяців. Такий тривалий варіант змагального періоду в структурі річного тренувального циклу спостерігається в тенісі та деяких інших видах спорту, в яких немає чітко вираженого підготовчого періоду. Вся тренувальна робота зосереджена в міжігрових інтервалах тривалістю 1-2 місяці [27, 31].

Викладене вище, безумовно, стосується побудови одноциклової системи річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту. Зокрема, В. М. Платонов [27] стверджує, що у футболі одноциклова система побудови тренувального процесу характеризується нетривалим (8 тижнів) підготовчим періодом і тривалим (більше 9 місяців) змагальним, після якого планується 4-тижневий перехідний період.

У підготовчому періоді закладаються базові основи фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а весь змагальний період є складовою системою різноманітної тренувальної та змагальної діяльності, що забезпечує різнобічне спеціальне удосконалення спортсменів і реалізацію їх можливостей у змаганнях, повноцінний відпочинок та відновлення, підтримку базового рівня фізичної підготовленості.

В окремих 4-5 тижневих мезоциклах змагального періоду, коли кількість офіційних ігор може досягати 8-10, важко вирішувати важливі тренувальні завдання фізичного і технічного плану. Вся робота пов'язана з безпосередньою підготовкою до ігор при невеликих тренувальних навантаженнях (розробка техніко-тактичних схем конкретних ігор, психологічне налаштування, відпрацювання окремих індивідуальних і командних елементів тощо) і організацією процесу повноцінного фізичного та психологічного відновлення між іграми.

В інших мезоциклах, в яких кількість ігор невелика (4-5), можливо органічно пов'язати навчально-тренувальний процес зі змагальною діяльністю. В таких випадках плануються міжігрові мікроцикли, в яких використовуються заняття з великими і значними навантаженнями, спрямованими на розвиток різних рухових якостей, удосконалення техніки, тактики, психологічних можливостей спортсменів. Таким чином, вдається органічно пов'язати процес підготовки зі змагальною діяльністю, забезпечити планомірне підвищення функціональних можливостей спортсменів і їх наступну реалізацію в мезоциклах з інтенсивною ігровою діяльністю [8, 12, 30].

Варто зазначити, що одноциклова побудова тренувального процесу у футболі на сучасному етапі використовується у скандинавських країнах (до 2012 року і в Росії), але у більшості європейських країн, в т.ч. і в Україні планування річного тренувального циклу здійснюється за двоцикловою системою [3, 7].

Така ситуація зумовлена тим, що чемпіонати країн з футболу проводяться за схемою осінь-весна. Тобто, перше коло розпочинається в липні і закінчується у листопаді-грудні, друге коло розпочинається в березні і закінчується в травні-червні наступного року. Оскільки між першим і другим колом в чемпіонаті країни є достатньо велика перерва, то виникає завдання в межах одного річного

тренувального циклу планування двох макроциклів, що безперечно, обумовлено закономірностями трьох фаз спортивної форми – становлення, стабілізації, тимчасової втрати [22, 24].

Результати останніх експериментальних досліджень підтверджують дані про те, що процес розвитку спортивної форми носить фазовий характер, де фази чергуються послідовно залежно від форм, що використовуються під час тренувань та індивідуальних особливостей спортсменів. Так, у випадку одночасного використання певних комплексів тренувальних впливів після перехідного періоду в одних спортсменів спочатку настає фаза становлення, потім стабілізації та втрати (рис. 10.3; варіант 1).

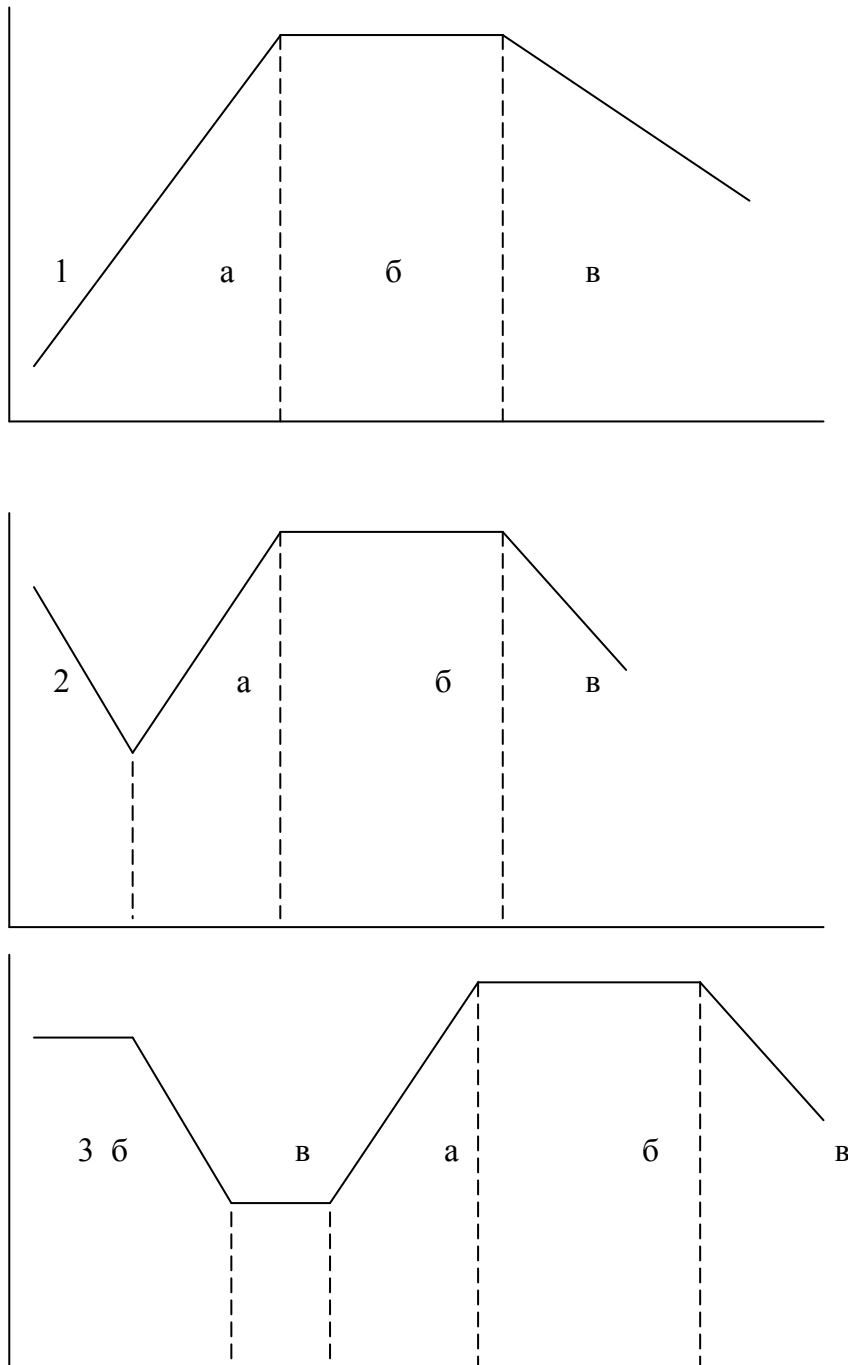


Рис. 10.3. Варіант розвитку спортивної форми (загальна тенденція чергування фаз) після перехідного періоду:  
а – фаза становлення; б – фаза стабілізації; в – фаза втрати.

1 варіант – Л. П. Матвеев [18, 19], 2, 3 варіанти – А. П. Бондарчук [1].

Другий варіант передбачає, що фазі становлення спортивної форми передують фази втрати (рис. 10.3; варіант 2). У випадку третього варіанту чергування фаз відбувається в такій послідовності: фаза стабілізації, фаза втрати, фаза становлення, фаза стабілізації, фаза втрати (рис. 10.3; варіант 3).

Стосовно командних ігрових видів спорту, то при побудові тренувального процесу, як правило, використовується перший варіант у випадку одноциклової схеми річного макроциклу [4, 13, 17].

Другий варіант використовувався, наприклад, в кінці минулого сторіччя при підготовці угорських футболістів. Так відомий угорський спеціаліст Арпад Чанаді [33] розділяє річну підготовку футболістів на чотири періоди: перехідний; фундаментальної підготовки; входження у форму; підтримання форми. Сутність чотирьохетапної підготовки полягає у тому, що в період річного навантаження футболісти проводять різні види тренувань. Під час підготовки до сезону вирішуються одні завдання, пізніше (між іграми чемпіонату) – інші. Після закінчення чемпіонату виконується зовсім інша програма тренувань. Тобто, окремі періоди протягом року можуть повторюватися декілька разів (виключення – етап фундаментальної підготовки в підготовчому періоді).

Використання третього варіанту розвитку спортивної форми (див. рис. 10.3; варіант 3) в командних ігрових видах спорту є проблематичним. Такий варіант підготовки більшою мірою використовується в циклічних видах спорту [1], а також в тенісі [31, 34].

Для командних ігрових видів спорту у побудові річної підготовки найбільшою мірою притаманний здвоєний цикл тренувального процесу (рис. 10.4).



Рис. 10.4. Співвідношення фаз розвитку спортивної форми і періодів у «здвоєному» циклі (Л. П. Матвеев [18]).

В першу чергу це обумовлено календарем змагань, який у більшості командних ігрових видів спорту будується за схемою осінь-весна. У цьому випадку основні змагання не закінчуються пізньою осінню, як при одноцикловому плануванні, а на початку чи в середині літа, що передбачає достатньо короткий термін між закінченням одного чемпіонату та початком іншого. В цьому випадку підготовчий період умовно починається із середини перехідного (див. рис. 10.4).

Варто зазначити, що «здвоєний» цикл побудови тренувального процесу на сучасному етапі використовується при проведенні чемпіонатів з футболу у



європейських країнах з високим професіональним рівнем розвитку цієї гри (табл. 10.3).

Аналіз літературних джерел за останні 10 років засвідчує, що здвоєний цикл побудови річного тренувального циклу застосовується у таких командних ігрових видах спорту як баскетбол [34], волейбол [34], гандбол [4], футбол [7, 30], хокей на траві [11], хокей [20]. Зокрема наукове обґрунтування застосування здвоєного циклу планування тренувального процесу у футболі та хокеї на траві здійснено автором книги [7, 12]. На основі теорії періодизації була розроблена структура здвоєного циклу побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві (рис. 10.5).

Таблиця 10.3

**Терміни проведення національних чемпіонатів в країнах з високим професіональним рівнем розвитку футболу (М. О. Годік [3])**

Країна	Число команд	Початок і закінчення 1-ї частини	Початок і закінчення 2-ї частини
Іспанія	20 (38 турів)	31.08 – 21.12 (112 днів)	04.01 – 23.05 (141 день)
Італія	18 (34 тури)	31.08 – 21.12 (112 днів)	06.01 – 16.05 (132 дні)
Німеччина	18 (34 тури)	01.08 – 17.12 (139 днів)	31.01 – 22.05 (113 днів)
Франція	20 (38 турів)	01.08 – 20.12 (142 дні)	10.01 – 23.05 (134 дні)
Англія	20 (38 турів)	16.08 – 28.12 (135 днів)	10.01 – 23.05 (130 днів)
Росія	16 (30 турів)	15.03 – 27.06 (104 дні)	12.07 – 01.11 (111 днів)

Цик- ли	I						II											
Мі- сяці	1 – 3						3 – 6		6 – 7		7 –11		11–12					
Пері- оди	1-й підготовчий						1-й зма- гальний		2-й підготовчий		2-й зма- гальний		Пере- хід- ний					
Етапи	загально- підготовчий			спеціально- підготовчий			змагальний		загально- підготовчий		спеціально- підготовчий		змагальний		перехідний			
Мезоцикли	втягуючий		базовий розвиваючий		базовий стабі- лізуючий (контрольно- підготовчий)		передзмага- льний		змагальний		втягуючий		передзмага- льний		змагальний		відновлюваль- ний	
Мікроцикли	два втягуючих		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних		відновлювальний		відновлювальний	
	відновлювальний		два ударних		відновлювальний		два підвідних		відновлювальний		втягуючий		ударний		підвідний		підвідний	
	два ударних		відновлювальний		два ударних		від											

Рис. 10.5. Структура здвоєного циклу побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі протягом року.

Здвоєний цикл складається з двох макроциклів, до першого входять 1-й підготовчий і 1-й змагальний періоди, до другого – 2-й підготовчий, 2-й змагальний і перехідний періоди. Кожний період складається з відповідних етапів, а кожен з етапів – з макроциклів, структуру яких наповнюють різні мікроцикли. Розроблена структура річного тренувального циклу обумовлена календарем основних змагань.

Отже, побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації на сучасному етапі здійснюється на основі трьох методичних підходів – теорії періодизації спортивного тренування [18, 19, 22, 23, 29], теорії адаптації [1, 2, 31] та блокової періодизації спортивного тренування [2, 5].

Найбільше практичне обґрунтування побудови тренувального процесу спортсменів в річному циклі отримала теорія періодизації. У цьому випадку планування тренувального процесу здійснюється на основі декількох варіантів періодизації спортивного тренування (одноциклового, двоциклового тощо) (див. рис. 10.1).

Побудова тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів на сучасному етапі, як правило, здійснюється на основі одноциклового та двоциклового планування [3, 13, 30]. Одним із різновидів двоциклового планування є здвоєний цикл тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту протягом року [3, 7, 27].

### Резюме

Сучасні проблеми побудови тренувального процесу обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремо взятого річного тренувального циклу.

Формування теорії і методики побудови тренувального процесу протягом річних тренувальних циклів розпочалося у 20-ті роки минулого століття, коли підготовка спортсменів протягом року стала розбиватися на окремі періоди, етапи, цикли. Все це стало передумовою створення так званої теорії періодизації спортивного тренування, що була теоретично обґрунтована Л. П. Матвеевим і отримала подальше вивчення у працях М. Г. Озоліна, Д. Харре, Martin, Вонра та ін. Враховуючи сучасні вимоги до підготовки спортсменів, теорія періодизації спортивного тренування базується на фундаментальних працях В. М. Платонова.

На сучасному етапі побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації використовуються різні варіанти періодизації спортивного тренування протягом року: одноциклове планування; двоциклове планування; трициклове планування «здвоєний» цикл планування; «строєний» цикл планування. Для командних ігрових видів спорту побудова тренувального процесу протягом року здійснюється на основі одноциклового і двоциклового планування. В окремих командних ігрових видах спорту використовується «здвоєний» цикл планування тренувального процесу.

Вибір варіанту побудови тренувального процесу має здійснюватися на основі календаря змагань, а також урахування тенденцій розвитку виду спорту в країні.

### Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте формування теорії та методики побудови тренувального процесу спортсменів у період з 20-х по 50-ті роки двадцятого століття.
2. Які перші наукові праці були опубліковані з проблеми теорії періодизації спортивного тренування?
3. Назвіть основні компоненти тренувального процесу (структурні утворення) на основі яких здійснюється підготовка спортсменів з урахуванням положень теорії періодизації.
4. Дайте визначення поняття «спортивна форма» і як вона пов'язана з теорією періодизації спортивного тренування?
5. З яких основних періодів складається річний макроцикл?
6. Назвіть основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу.
7. Які ви знаєте варіанти періодизації спортивного тренування протягом року?
8. Які є особливості побудови річних тренувальних циклів на основі теорії періодизації у командних ігрових видах спорту?

### Література

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. – (Наука спорту).
3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
4. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие / В. Я. Игнатьева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
5. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
6. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С. 9–12.
7. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
8. Костюкевич В. М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 59–65.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця: «Планер», 2009. – 312 с.
10. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої

- кваліфікації: навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.
11. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
  12. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. – Вінниця : ООО «Планер», 2011. – 736 с.
  13. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – К., 2012. – 41 с.
  14. Крестовников А. Н. Физиология спорта / А. Н. Крестовников. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 412 с.
  15. Латышкевич Л. А. Гандбол: учебное пособие для ИФК / Л. А. Латышкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич. – Киев: Здоровье, 1987. – 300 с.
  16. Лисицкая Т. С. Художественная гимнастика / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
  17. Люкшинов Н. М. Искусство подготовки высокласных футболистов: научно-методическое пособие / Н. М. Люкшинов. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
  18. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.
  19. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд., испр. и доп.]. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
  20. Никонов Ю. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации / Ю. Никонов // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 2 – С. 79–86.
  21. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета / Н. Г. Озолин. – М.; Л.: Физкультура и спорт, 1949. – 213 с.
  22. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 378 с.
  23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
  24. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
  25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
  26. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – № 1. – С. 3–23.
  27. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература,

2013. – 624 с.

28. Суслов Фёдор. О структуре (периодизации) годового цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. / Ф. Суслов. // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 1–2. – С. 41–45.
29. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
30. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. / С. Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
31. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
32. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.] / Д. Харре; [ предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.
33. Чанади А. Футбол. Тренировки [пер. с венг.] / А. Чанади [предисл. Климина В. Л.] – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
34. Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Чернов. – М., 2006. – 46 с.
35. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) автореф. дисс. на соиск. науч. степени докт. наук по физ. воспит. и спорту: спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / О. А. Шинкарук. – К., 2011. – 39 с.
36. Шинкарук О. Построение годового цикла подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге / О. Шинкарук, В. Кашуба, В. Усыченко. // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1–2. – С. 42–45.
37. Яковлев Н. Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки выносливости / Н. Н. Яковлев, А. В. Коробков, С. В. Янанис. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 344 с.
38. Bompa T. O. Periodising Training for Peak Performance Sports conditioning / T. O. Bompa. // Modern training for ultimate athletic development. – Human Kinetics. 2001. – P. 267– 282.
39. Counsilman J. E. The Science of Swimming / J. E. Counsilman. – New Jersey: Prentice – Hall, Englewood Cliffs, 1968. – 432 p.
40. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. / J. Hoffman. – Human Kinetics, 2002. – 343 p.
41. Martin D. Handbuch Trainingslehre / D. Martin, K. Carl, K. Lehnert – Schomodorf : Hoffmann, 1991. – S. 241–290.
42. Schnabel G. Prinzipien des sportlichen / G. Schnabel. // Trainingswissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S. 52–63.

## **ГЛАВА 11. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)**

### **11.1. Основні поняття**

Тренувальне заняття – самостійна структурна одиниця процесу підготовки, в якій застосовуються різні засоби, спрямовані на розв’язання завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсменів [12]. У більш вузькому сенсі М. Г. Озолін [13] розглядає тренувальне заняття як процес систематичного виконання вправ з метою підвищення їх ефективності й збільшення працездатності відповідних органів і систем спортсмена.

З урахуванням специфіки футболу тренувальне заняття в цьому виді спорту може трактуватися як структурна одиниця тренувального процесу, в якій залежно від мети і завдань етапу підготовки цілеспрямовано і систематично здійснюється вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості футболістів.

Тренувальне заняття є основним структурним елементом мікроциклів. Якщо припустити, що мезоцикл являє собою фундамент будівлі, мікроцикли її стіни, тоді тренувальні заняття слід розглядати як цеглини в цих стінах. Залежно від того, в якій послідовності будуть складені ці цеглини, досягатиметься певна ефективність у розв’язанні завдань того чи іншого мікроциклу або мезоциклу, що в цілому сприятиме досягненню спільної мети тренувального процесу в процесі макроциклу.

### **11.2. Фізіологічні та біохімічні закономірності формування тренувальних ефектів у процесі тренувальних занять**

Від структури і змісту тренувальних занять, з одного боку, і послідовності їх проведення – з іншого, залежить формування тренувальних ефектів – термінових, відставлених і кумулятивних, від яких, у свою чергу, залежить адаптація футболістів до тренувальних і змагальних навантажень.

Адаптація футболістів до навантажень за допомогою тренувальних занять здійснюється на основі таких закономірностей і принципів: надотягощіння; «синдрому стресу»; залежності «доза – ефект»; специфічності; зворотності дії; позитивної взаємодії; послідовної адаптації [4, 13, 16, 17].

*Принцип надотягощіння.* Цей принцип передбачає фізичне навантаження, яке повинне перевищувати граничне значення, тобто обсяг і інтенсивність тренувальних впливів мають обтяжувати тренувальну функцію і спонукати її до розвитку.

*Залежність «доза – ефект»* визначає співвідношення між обсягом виконаної тренувальної роботи та приростом тренувальної функції. У початкових стадіях адаптації футболістів до навантажень спостерігається практично прямолінійна залежність між величиною тренувальних впливів і рівнем тренуваності футболістів.

Під час впливу навантажень, близьких до граничних крива залежності рівня тренуваності від величини навантаження може мати параболічний

характер, що зумовлюється перенапруженням функцій організму гравців і зривом їх адаптації.

Адаптація організму до впливу фізичних навантажень, як і до будь-якого іншого подразника, носить фазний характер. Залежно від характеру та часу реалізації пристосувальних змін в організмі виділяються два етапи адаптації – етап термінової й етап довгострокової (хронічної) адаптації. **Етап термінової адаптації** – це безпосередня відповідь організму на одноразовий вплив фізичного навантаження. Реалізується він на основі готових, раніше сформованих біохімічних механізмів і зводиться переважно до змін енергетичного обміну і функцій вегетативного його обслуговування. **Етап довгострокової адаптації** охоплює великий проміжок часу, розвивається поступово (на основі багаторазової реалізації термінової адаптації) як результат підсумовування слідів навантажень, які повторюються, і пов'язаний з виникненням в організмі структурних і функціональних змін, що формуються завдяки активації під впливом навантаження генетичного апарату функціонуючих клітин і посиленню в них синтезу специфічних білків.\*

**Терміновий тренувальний ефект** визначається величиною і характером біохімічних змін в організмі, що здійснюються безпосередньо під час дії фізичного навантаження й у період термінового відновлення (найближчі 0,5-1 год. після навантаження), коли відбувається ліквідація кисневого боргу, що утворився під час роботи. **Відставлений тренувальний ефект** спостерігається на пізніх фазах відновлення після фізичного навантаження. Його сутність становлять стимульовані роботою пластичні процеси, спрямовані на заповнення енергетичних ресурсів організму та прискорене відтворення зруйнованих при роботі й знову синтезованих клітинних структур. **Кумулятивний тренувальний ефект** виникає як результат послідовного підсумовування слідів багатьох навантажень або великого числа термінових і відставлених ефектів. У кумулятивному тренувальному ефекті втілюються біохімічні зміни, пов'язані з посиленням синтезу нуклеїнових кислот і білків, які відбуваються протягом тривалого періоду тренування. Кумулятивний тренувальний ефект виражається в прирості показників працездатності та покращенні спортивних результатів.\*\*

**Принцип специфічності.** Під впливом специфічного навантаження формується домінуюча система, гіперфункція якої забезпечує розвиток адаптації. У процесі тренування надмірна за своєю напруженістю адаптація до певного виду навантаження в якийсь момент часу може викликати виснаження функціональних систем домінуючої системи і послабити роботу інших систем, безпосередньо непов'язаних з реакцією на навантаження, що веде до перетренованості [4]. У зв'язку з цим необхідно планувати тренувальні заняття різної переважної спрямованості.

**Принцип зворотності дії.** Сутність цього принципу полягає в тому, що після припинення тренування показники тренованості футболістів знижуються і досягають вихідного рівня. Принцип зворотності дії протилежний дидактичному принципу систематичності. Тому процес тренування не повинен

\*Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Ненсен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 408.

\*\*Там само. – С. 407.

перериватися, необхідно регулювати співвідношення стимулювальних (навантажувальних) та відновлювальних фаз.

*Принцип позитивного впливу.* Особливістю цього принципу є те, що кожне наступне навантаження приводить до посилення адаптаційних змін в організмі. Слід уточнити, що нове навантаження може бути позитивним для адаптаційних процесів, негативним або мати нейтральну дію. У зв'язку з цим необхідно дотримуватися правила послідовності навантажень різної спрямованості.

*Принцип послідовної адаптації.* Цей принцип заснований на гетерохронності біохімічних змін в організмі, що виникають як у процесі тренування так і після нього. При формуванні термінового тренувального ефекту адаптаційні зміни спочатку спостерігаються з боку анаеробної алактатної системи, потім – анаеробної гліколітичної системи, більше часу необхідно для відновлення механізмів аеробного забезпечення рухової діяльності.

*Принцип циклічності.* В основі цього принципу лежить фазовий характер адаптаційних процесів при впливі тренувальних і змагальних навантажень. Процес адаптації формується за певними циклами, які змінюють один одного, що приводить до досягнення кумулятивного тренувального ефекту.

Важливою умовою адаптації футболістів до навантажень у процесі занять є оптимальне поєднання тренувальних впливів різної фізіологічної спрямованості. Від послідовності навантажень у тренувальному занятті залежить формування термінових тренувальних ефектів, що в свою чергу приведе до кумулятивних ефектів, тобто підвищення рівня тренуваності футболістів. Тому в окремих тренувальних заняттях рекомендується така послідовність фізичних навантажень [17]:

- для розвитку швидкості і швидко-силових якостей – спочатку аеробні навантаження, потім – анаеробні алактатні;
- для розвитку швидкісної витривалості: 1-й варіант – спочатку аеробні, потім анаеробні алактатні навантаження; 2-й варіант – спочатку аеробні навантаження, потім анаеробні алактатні і далі анаеробні гліколітичні; 3-й варіант – спочатку анаеробні алактатні, потім анаеробні гліколітичні навантаження;
- для вдосконалення аеробно-анаеробних механізмів забезпечення рухової діяльності (ігрова і змагальна підготовка) – спочатку аеробні, потім анаеробні гліколітині навантаження;
- для розвитку загальної витривалості: 1-й варіант – переважно використовуються тільки навантаження аеробної спрямованості; 2-й варіант – спочатку анаеробні алактатні навантаження, потім аеробні; 3-й варіант – спочатку анаеробні гліколітичні навантаження, потім аеробні; 4-й варіант – спочатку анаеробні алактатні навантаження, потім анаеробні гліколітичні і далі аеробні.

На думку М. І. Волкова [4], інші варіанти поєднання тренувальних навантажень можуть носити або нейтральний, або негативний характер.



При формуванні тренувальних ефектів переважний вплив має не тільки спрямованість і послідовність навантажень, але і їх величина, яка залежить від їх тривалості та інтенсивності впливу на організм футболістів.

М. І. Волков [4] рекомендує враховувати тривалість впливу фізичного навантаження за трьома компонентами: часу виконання вправи ( $T_{впр}$ ) часу відпочинку між повтореннями вправи ( $T_{відп}$ ) і часу, що витрачається на відновлення після закінчення навантаження ( $T_{відн}$ ):  $T_{нав} = T_{впр} + T_{відп} + T_{відн}$  (11.1).

Наприклад, у процесі вдосконалення швидкісних якостей футболістів було використано фізичне навантаження під впливом 4-х серій бігу по 30 м з високого старту максимальної інтенсивності. У кожній серії виконувалося 4-и спроби, відпочинок між серіями 3 хв. Якщо припустити, що тривалість кожної спроби була в межах 4,3-4,5 с (в середньому 4,4 с), тоді час виконання вправи:

$$T_{впр} = (4 \text{ спроби} \times 4 \text{ серії}) \times 4,4 \text{ с} = 70,4 \text{ с}.$$

Відпочинок між спробами склав:

$$T_{відп} = (3 \times 90 \text{ с}) \times 4 \text{ серії} = 1080 \text{ с}.$$

Час відновлення між серіями:

$$T_{відн} = (3 \times 180 \text{ с}) \times 4 \text{ серії} = 2160 \text{ с}.$$

Таким чином тривалість даного навантаження:

$$T_{нав} = T_{впр} + T_{відп} + T_{відн} = 70,4 \text{ с} + 1080 \text{ с} + 2160 \text{ с} = 3310,4 \text{ с} (55 \text{ хв}).$$

У наведеному прикладі в загальному обліку навантажень можна зафіксувати, що анаеробне алактатне навантаження в даному тренувальному занятті склало 55 хв.

Найпростішим критерієм інтенсивності тренувальних навантажень різної фізіологічної спрямованості є частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв<sup>-1</sup>) [4, 19]:

- навантаження переважно анаеробного впливу – ЧСС – 130-150 уд·хв<sup>-1</sup>;
- навантаження змішаного аеробно-анаеробного впливу – ЧСС – 150-180 уд·хв<sup>-1</sup>;
- навантаження анаеробного алактатного впливу – ЧСС – 160-180 уд·хв<sup>-1</sup>;
- навантаження анаеробного гліколітичного впливу – ЧСС  $\geq$  180 уд·хв<sup>-1</sup>.

Тренувальні заняття у футболі поділяються на основні та додаткові. На основних заняттях виконується основний обсяг роботи, пов'язаний з розв'язанням головних завдань періоду або етапу підготовки, на них використовуються найбільш ефективні засоби і методи, плануються найбільш значні навантаження та ін. На додаткових заняттях вирішуються окремі часткові завдання підготовки, створюється сприятливий фон для протікання адаптаційних процесів. Обсяг роботи та величина навантажень на таких заняттях зазвичай невеликі, застосовувані засоби і методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією можливостей функціональних систем організму спортсменів [13].

Під час проведення тренувальних занять у підготовчому періоді на загально-підготовчому етапі основними заняттями можуть вважатися і такі, на яких розв'язуються завдання вдосконалення рухових якостей і функціональної підготовки. На спеціально-підготовчому етапі, навпаки, головними визнаються заняття спеціалізованої спрямованості, основною метою яких є адаптація

футболістів до змагальної діяльності. Заняття, на яких підтримуються фізичні кондиції футболістів, розглядаються як додаткові.

### **11.3. Структура і зміст тренувальних занять футболістів**

Тренувальне заняття складається з трьох частин: ввідно-підготовчої, основної та заключної.

У *ввідно-підготовчій* частині здійснюються організаційно-методичні впливи тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення зі структурою тренувального заняття, у разі потреби – короткий аналіз попереднього заняття) і проводиться розминка.

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

У процесі розминки вирішуються функціональні (прискорення періоду впрацювання систем організму в м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної та ін.), рухові (оптимальне включення в роботу м'язової системи, посилення еферентної інформації та аферентної іннервації) та емоційні (формування позитивного психологічного настрою на майбутню роботу) завдання [10].

У тренувальних заняттях футболістів розминка, як правило, складається з двох частин: загальної та спеціальної.

*Загальна частина розминки* охоплює загальнорозвивальні вправи. Вона забезпечує активізацію серцево-судинної, дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи (роботи з м'ячем).

*Спеціальна частина розминки* за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативному налаштуванню рухового апарату футболістів, систем енергозабезпечення та психологічної мобілізації на майбутню основну роботу в тренувальному занятті.

Орієнтовне співвідношення за часом загальної і спеціальної частин розминки – 30-40% до 70-60%.

В *основній частині* вирішуються головні завдання тренувального заняття. Залежно від його спрямованості таких завдань може бути декілька (бажано, не більше чотирьох). Тривалість основної частини залежить від двох складових: спрямованості й величини навантаження. Інтенсивність виконуваних вправ повинна носити хвилеподібний характер (рис. 11.1).

Завданням *заклучної частини* тренувального заняття є поступове доведення всіх систем організму футболістів до рівня, близького до того, що був перед тренуванням. Підбір засобів і методів для заключної частини заняття повинен сприяти активному протіканню відновних процесів. Тривалість заключної частини тренувального заняття залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній частині заняття (табл. 11.1).

У тренувальному процесі плануються і проводяться основні та додаткові заняття. На основних заняттях розв'язуються головні завдання певного етапу підготовки. На додаткових заняттях вирішуються окремі завдання підготовки, зокрема відновлення спортивної працездатності.

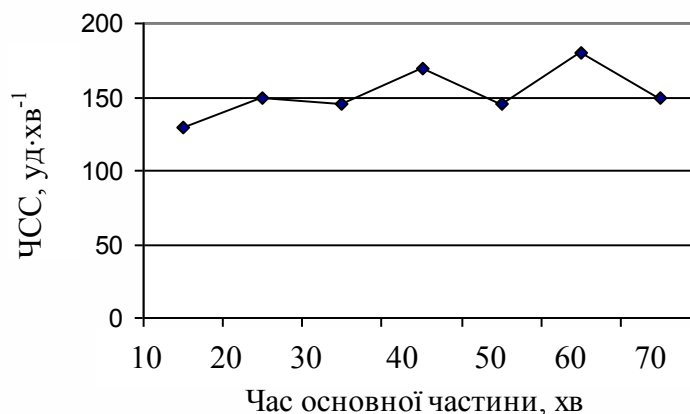


Рис. 11.1. Динаміка інтенсивності тренувального навантаження в основній частині тренувального заняття кваліфікованих футболістів; спрямованість тренувального заняття – змішана (аеробно-анаеробна).

Таблиця 11. 1

**Співвідношення за тривалістю розминки і завершальної частини залежно від величини навантаження в основній частині**

№ з/п	Величина навантаження	Співвідношення за тривалістю розминки і заключної частини до основної частини тренувального заняття	
		Розминка	Заключна частина заняття
1.	Мала	1:4	1:8
2.	Середня	1:3	1:6
3.	Велика	1:2	1:4
4.	Максимальна	1:2	1:4

Тренувальні заняття характеризуються певною спрямованістю. Під спрямованістю тренувального заняття Ю. В. Верхошанский [3] розглядає способи впорядкування його змісту, що передбачають доцільне використання навантажень переважно різної спрямованості, тобто таке їх поєднання і розміщення в часі, яке забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, застосовуваних на заняттях, розрізняють заняття вибіркової (переважної) і комплексної спрямованості.

На заняттях вибіркової спрямованості розв'язуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, які визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, анаеробної й аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо.

Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Вони будуються за двома варіантами.

Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби

для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для поліпшення витривалості під час роботи відповідно анаеробного й аеробного характеру. Або, в першій частині вирішуються завдання навчання нових технічних елементів, у другій – фізичної підготовки, а в третій – технічного вдосконалення і т.ін. Інший варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей [13].

У тренуванні футболістів застосовуються заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Форма проведення занять залежить від завдань, які розв'язуються в певному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять упродовж дня. Зазвичай, якщо проводяться дворазові заняття, то одне з них – односпрямоване (наприклад, розвиток швидкісно-силових якостей), а друге – комплексне (вдосконалення техніко-тактичної майстерності та спеціальної витривалості).

Виходячи з поставлених завдань, розрізняють такі типи занять: навчальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні [14].

У процесі підготовки футболістів застосовуються всі типи занять, але в основному це тренувальні, навчально-тренувальні, модельні та відновлювальні.

На *тренувальних заняттях* в основному розв'язуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності й розвитку рухових здібностей. Найчастіше такі заняття проводяться в змагальному періоді.

*Навчально-тренувальні заняття* більше проводяться в підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням освоенного матеріалу вивчаються нові елементи техніки і тактики гри.

*Модельні тренувальні заняття*, як правило, проводяться в передзмагальному мезоциклі і протягом змагального періоду. Основною метою таких занять є апробування плану майбутньої гри. На такому занятті проводиться гра двома складами, один з яких являє собою стартовий склад на майбутню гру. Завдання другого складу намагатися скопіювати гру майбутнього суперника. У плануванні тренувального процесу таке заняття позначається як «модельна гра».

*Відновлювальні заняття*, як правило, проводяться в кінці мікроциклів або після гри. Їх основне завдання – стимулювати відновлювальні процеси і сприяти формуванню так званих відставлених тренувальних ефектів.

Залежно від конкретних завдань і змісту тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів, розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну [18].

При *індивідуальній формі* занять спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно.

*Групова форма* заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо об'єднуються в кілька груп, кожна з яких виконує певне завдання.

При *фронтальній формі* всі спортсмени одночасно виконують одні й ті ж вправи.

*Вільна форма* передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю з боку тренера.

З точки зору організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну та кругову форми.

При *стаціонарній формі тренування* спортсмени виконують завдання на спеціально обладнаних «станціях». *Кругове тренування* передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях.

Тренувальні заняття з футболу Л. Качані, Л. Горський [9] рекомендують проводити за такими організаційними формами: колективне тренування, групове тренування, індивідуальне тренування.

На *колективному тренуванні* всі гравці виконують спільні завдання під керівництвом тренера, який має можливість контролювати одночасно практично всю команду. Недоліком колективної форми тренування є недостатня можливість впливу на кожного гравця. Найчастіше колективну форму тренування застосовують під час розминки, розвитку рухових якостей, виконання вправ відновлювального характеру.

На *груповому тренуванні* кожна група гравців тренується самостійно, виконує різні вправи, має різне навантаження і використовує свої допоміжні засоби. Зазвичай групове тренування проводять з гравцями одної лінії (воротарі, захисники, півзахисники, нападники). Досить часто на груповому тренуванні з метою вирішення певних завдань техніко-тактичного характеру створюють дві групи гравців: перша – група гравців оборони; друга – атаки.

На *індивідуальному тренуванні* одному або декільком гравцям даються індивідуальні завдання, хоча інші гравці в цей час можуть виконувати якесь загальне завдання.

З точки зору поділу гравців і проведення вправ у часі, Л. Качані, Л. Горський визначили такі організаційно-методичні форми вправ: потокова, вправи на встановлених місцях, маятникова, паралельна, кругова.

У процесі *потокової* форми футболісти виконують вправи послідовно один за одним, безперервно і у швидкому темпі.

Виконання *вправ на місцях*: гравці розділені на групи (пари, трійки, четвірки і т.ін.), кожна з яких на певній ділянці поля виконує конкретне завдання.

*Маятникова форма тренування* передбачає почергове виконання тренувального завдання на двох станціях. Наприклад, одна група гравців наносить удари у ворота, а інша вдосконалює єдиноборство в парах. Після визначеного часу групи міняються місцями.

*Паралельна форма*: дві паралельні групи змагаються між собою у швидкості виконання дій, гравці виконують одні й ті ж ігрові прийоми, наприклад: ведення м'яча – обведення стійок – удар у ворота.

*Кругова форма*: гравці розбиваються на групи, кожна з них, виконує певне завдання по станціях, наприклад: на першій станції жонглювання м'ячем, на другій – квадрат 4х2, на третій – стрибки через бар'єри, на четвертій – вправи на розтягування і т.д. По всіх станціях гравці можуть пройти кілька кіл.

На тренувальних заняттях поряд із загальнокомандною може застосовуватися групова неіндивідуалізована, групова індивідуалізована, індивідуалізовано-командна, індивідуалізовано-самостійна форми проведення

тренувань. При цьому використовується принцип групової індивідуалізації, заснований на тому, що спортсмени з виявленими односпрямованими особливостями ігрової діяльності об'єднуються в групи і займаються за однією програмою (табл. 11.2).

Таблиця 11.2

**Співвідношення тренувальних занять футболістів високої кваліфікації за формою проведення в річному циклі підготовки, %**

№ з/п	Форма проведення тренувальних занять	Етапи підготовки					
		Втягувальний мезоцикл	Базовий розвивальний мезоцикл	Базовий стабілізувальний мезоцикл	Предзмагальний мезоцикл	Змагальний етап	Перехідний мезоцикл
1.	Загальнокомандне	86,2	64,5	38,8	28,6	17,8	72,4
2.	Групове неіндивідуалізоване	4,1	16,1	31,4	28,2	32,1	-
3.	Групове індивідуалізоване	-	3,2	9,6	21,4	24,0	-
4.	Індивідуалізоване-командне	2,3	8,2	12,6	16,5	16,8	2,6
5.	Індивідуалізоване-самостійне	7,4	7,8	7,6	5,3	9,3	25,5
	Всього, %	100	100	100	100	100	100

Крім організаційних форм і спрямованості, тренувальні заняття характеризуються величиною навантаження. В.М. Платонов [14] рекомендує визначати такі величини навантаження за ступенем стомлення: мале, середнє, значне, велике (табл. 11.3).

Таблиця 11.3

**Характеристика видів навантаження за величиною (В. М. Платонов [14])**

№ з/п	Навантаження	Критерії величини навантаження	Завдання
1.	Мале	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання очевидної втоми)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень
2.	Середнє	Друга фаза стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, виконуваної до настання очевидної втоми)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, розв'язання окремих завдань підготовки
3.	Значне	Фаза прихованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, виконуваної до настання очевидної втоми).	Стабілізація та подальше підвищення тренуваності
4.	Велике	Очевидна втома	Підвищення тренуваності

#### 11.4. Методи проведення тренувальних занять

У спортивному тренуванні під терміном *метод* розуміють спосіб застосування основних засобів та сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена і тренера [19].

У процесі тренування занять залежно від типу тренувального заняття (навчальне, тренувальне, навчально-тренувальне тощо) використовуються як методи навчання, так і методи спортивного тренування. До методів навчання належать: практичні методи, методи використання слова, методи наочного сприйняття (рис. 11.2).

До методів спортивного тренування Л. П. Матвєєв [11] відносить: методи суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний метод.

Методи навчання		
Методи використання слова	Практичні методи	Методи наочного сприйняття
<ul style="list-style-type: none"><li>• розповідь;</li><li>• опис;</li><li>• пояснення;</li><li>• бесіда;</li><li>• завдання;</li><li>• зазначення;</li><li>• оцінка;</li><li>• команда;</li><li>• підрахунок</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• суворо регламентованої вправи;</li><li>• розучування по частинах;</li><li>• розучування в цілому;</li><li>• примусово-полегшувальний;</li><li>• частково регламентованої вправи;</li><li>• ігровий;</li><li>• змагальний.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• показ;</li><li>• демонстрація: плакатів (включаючи кінограми), малюнків, замальовок, предметних посібників, кінофільмів, відеофільмів,</li><li>• звукова та світлова сигналізація</li></ul>

Рис. 11.2. Класифікація методів навчання.

*Методи суворо регламентованої вправи характеризуються:*

- реалізацією чіткої програми дій, яка задає їх операційний склад і комбінації, послідовність, порядок повторення, зміни та взаємозв'язок;
- можливим точним нормуванням навантажень й інтервалів відпочинку, послідовним управлінням їх ефектом у процесі вправи;
- можливою повною оптимізацією зовнішніх умов, що впливають на досягнення ефекту вправи (використання необхідних для ефективності вправи тренажерних пристроїв, устаткування, обладнання, усунення зовнішніх подразників і т.ін.).

До методів строго регламентованої вправи належать ті, що спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки та на виховання фізичних якостей.

Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалення фізичних якостей виділяють дві основні групи – безперервні та інтервальні.

*Безперервні методи* тренування, що застосовуються в умовах рівномірної та змінної роботи, в основному використовуються для підвищення аеробних

можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості.

*Інтервальні методи* спрямовані в основному на розвиток швидкісної витривалості. Використовуються прогресуючий (наприклад, біг 100-200-300 - 400 м) і регресуючий (400-300-200-100 м) варіанти.

*Ігровий метод* застосовується в процесі спортивного тренування не тільки для початкового навчання рухам або вибіркового впливу на окремі здібності, але й для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах.

*Змагальний метод* передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувального процесу [11, 13, 19].

У процесі проведення тренувальних занять з футболу використовуються всі вищеперелічені методи спортивного тренування, інтерпретовані до специфіки футболу. Особливо це стосується методів техніко-тактичної підготовки

Досить складною є проблема добору методів техніко-тактичної підготовленості футболістів. Це пов'язано з тим, що, на відміну від рухових здібностей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів здійснюється без чітко регламентованих просторових і часових параметрів при виконанні варіативних рухів (іноді навіть раніше не вивчених). У зв'язку з цим такі методи спортивного тренування, як безперервний (рівномірний і перемінний), повторний, інтервальний (інтервально-серійний) і т.ін., практично не підходять для вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів ігрових видів спорту.

Фахівці з теорії та практики спортивних ігор рекомендують використовувати методи техніко-тактичної підготовки відповідно до мети і завдань тренувального заняття. Так, Л. Горський [6] пропонує застосовувати такі методи техніко-тактичної підготовки спортсменів: *метод усного спілкування* (оголошення, усні інструкції); *наочний метод* (уявлення про техніку, комбінації і т.ін.); *аналітико-синтетичний метод* (удосконалення ТТМ за логічною схемою: синтез – аналіз – синтез); *комплексний метод* (розучування ігрових дій комплексного типу); *метод поступового освоєння ігрових завдань в умовах матчу* (освоєння тактичних функцій згідно з ігровим амплуа); *метод творчого вибору дій* (розвиток тактичного мислення).

Найбільш оптимальними для баскетболу Ю. М. Портнов [15] вважає такі методи техніко-тактичної підготовки гравців: *метод ускладнення* (зменшення просторових характеристик та умов виконання дії і час реалізації рухового завдання); *метод багатоканальної реалізації рухових програм* (формування певних варіантів виконання технічного прийому відповідно до позначених раніше типових ігрових ситуацій); *метод моделювання* (ґрунтується на принципах і прийомах моделювання); *метод переключень* (базується на зміні тактичних комбінацій і прийомів за заздалегідь зумовленим сигналом); *метод «м'якої» інтервальної підготовки* (виконання вправ тривалістю до 10 хв у режимі середньої інтенсивності, ЧСС – 132-144 уд·хв<sup>-1</sup>, інтервал відпочинку від



10 с до 1 хв); *метод «жорсткого» інтервального тренування* (виконання вправ тривалістю 1-2 хв у режимі максимальної інтенсивності і однакових інтервалів відпочинку, ЧСС – 162-186 уд·хв<sup>-1</sup>); *форчекінг* (вправи виконуються в «рваному» ритмі з максимальною інтенсивністю при активному опорі суперника); *метод сполучених впливів* (поєднання техніко-тактичної та фізичної підготовки гравців); *метод кругового тренування* (організаційна форма проведення занять, в основу якої покладений повторно-змінний метод тренування).

В. Я. Ігнат'єва [8] рекомендує здійснювати техніко-тактичну підготовку гандболістів на основі *словесних, наочних методів і методу вправи*. До методу вправи належать: *метод спрямованого «відчуття» руху* (щоб прискорити і уточнити формування необхідної навички, використовують спеціальні пристрої, які ніби примусово задають необхідні параметри рухів і тим самим дозволяють відчувати їх); *метод орієнтування* (передбачає введення в дії предметних та інших орієнтирів); *метод лідирування* (по ходу виконання вправи використовується зовнішній чинник, що стимулює гравця діяти швидше, точніше, надійніше); *метод термінової інформації* (використовуються технічні засоби або тренажерні пристрої, що дозволяють гравцеві отримувати термінову інформацію про виконану дію).

У хокеї з шайбою в процесі техніко-тактичної підготовки використовуються методи *стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого впливу, а також ігровий і змагальний методи* [16].

Основними методами техніко-тактичної підготовки хокеїстів на траві О. В. Федотова [18] вважає: *метод ускладнення* (полягає у підвищенні перешкодостійкості при виконанні технічних прийомів); *метод перевищувальних впливів* (максимально-можливе виконання техніко-тактичних дій - метод до відмови); *контрастний метод* (вплив на м'язову чутливість і функції аналізаторних систем шляхом контрастного зміни просторово-часових та вагових параметрів).

Вивчення спеціальної літератури [1, 2, 5, 6, 7, 8, 14, 15] дозволяє зробити висновок про те, що оптимальними будуть такі методи техніко-тактичної підготовки футболістів: словесні, наочні, практичні, стандартно-повторної вправи, варіативно-змінної вправи, сполученого впливу, ускладнення, пов'язаних і перевищувальних впливів, переключення, форчекінг, ігровий метод (табл. 11.4).

Більшість з цих методів використовуються для вдосконалення ігрової підготовленості та змагальної діяльності футболістів. Може також застосовуватися метод довільного виконання ігрових вправ і метод виконання ігрових вправ з тактичними завданнями. Наприклад, ігрова вправа утримання м'яча 8 × 8 на ½ поля без обмеження торкань реалізує перший метод, а утримання м'яча 8 × 8 на ½ поля в два дотики – другий. Безумовно, в рамках цих двох методів застосовуються різні прийоми, що дозволяють не тільки підвищувати рівень ігрової та змагальної підготовленості, але й формувати тренувальні ефекти, що сприяють адаптації футболістів до тренувальних і змагальних навантажень. Одним з найбільш оптимальних методів

вдосконалення змагальної підготовленості футболістів є метод моделювання, що передбачає заздалегідь передбачену взаємодію гравців у фазі відбору та володіння м'ячем.

Таблиця 11.4

**Методи техніко-тактичної підготовки футболістів**

Етапи	Мета і завдання	Методи	Зміст методів
I	Освоєння ігрових прийомів. Стадії: створення першого уявлення; формування першого вміння	Словесні методи	Пояснення, вказівки, оцінки, підказки, самоаналіз («самопроговорювання»)
		Наочні методи	Демонстрація технічних прийомів тренером, перегляд і аналіз рисунків, фотографій, кінопрограм, відеофільмів, відеозаписів
		Практичні вправи	Виконання ігрового прийому за фазами (попередня, підготовча, виконавча, заключна). Злите виконання вправи
II	Удосконалення ігрових прийомів. Стадія формування досконалого виконання рухової дії	Метод стандартно-повторної вправи	Повторне виконання вправ з урахуванням стандартних просторово-часових параметрів
		Метод варіативно-змінної вправи	Вправа виконується в умовах зміни просторово-часових параметрів, а також інтенсивності
		Метод сполученого впливу	Удосконалення ігрового прийому у взаємозв'язку з руховими діями
III	Удосконалення ігрових прийомів. Стадія стабілізації навички	Метод ускладнення	У процесі виконання вправи змінюються просторово-часові параметри. Підвищується координаційна складність вправи, а також перешкодостійкість
		Методи сполучених і перевищувальних впливів	Вправа виконується у взаємодії з розвитком рухових здібностей максимально-можливою кількістю разів
IV	Реалізації ігрових прийомів у процесі змагальної діяльності. Стадія досягнення варіативної навички	Метод переключення	Попереднє виконання ігрових комбінацій
		Форчекінг	Інтенсивне виконання ігрових комбінацій в умовах активного опору
		Ігровий метод	Ігрові вправи з різними завданнями
		Метод моделювання	Моделювання умов виконання вправ

Заслуговує на увагу класифікація методів техніко-тактичної підготовки, запропонована Л. Качані, Л. Горським [9], табл. 11.5.

**Методи техніко-тактичної підготовки футболістів**

№	Назва методу	Зміст методу
1.	Метод усного спілкування	Пояснення, лекція, розмова, усні інструкції
2.	Наочний метод	Уявлення про техніку у футболі, про комбінації, про вирішення завдання конкретної ситуації
3.	Методи практичної підготовки 3.1. Комплексний метод 3.2. Аналітико-синтетичний метод	Розучування ігрових дій тактичного плану Удосконалення техніко-тактичної майстерності за логічною схемою: синтез – аналіз – синтез
4.	Метод освоєння технічного компонента ігрових дій	Удосконалення техніки та вміння рухатися на полі. Спочатку здійснюється пояснення і демонстрація, потім практичне тренування в простих ситуаціях
5.	Метод освоєння простих завдань	Допомагає розвивати різні сторони підготовки (технічну і тактичну), а також тактичне мислення та інші якості футболіста. Вправи визначаються ступенем складності завдання і повинні дати можливість розв'язати поставле завдання як у стабільних, так і у змінних умовах
6.	Метод творчого вибору дій в умовах, що змінюються протягом матчу	Розрахований на вдосконалення всіх складових частин ігрових дій. Головна мета – отримання та закріплення гравцем навичок, що дозволяють розглядати дії в комплексі, коли футболіст сам вибирає (на основі аналізу ситуації) правильний шлях розв'язання тренувальних завдань в конкретній ситуації
7.	Метод поступового засвоєння ігрових завдань в умовах матчу	Дає можливість: навчитися вирішувати тактичні завдання, що впливають з функції футболіста в команді; передбачати вміння виконувати головну вимогу сучасного футболу – бути універсальним у реалізації даної системи

**11.5. Засоби тренувальних занять**

Основними засобами тренувального заняття є фізичні вправи. Всі фізичні вправи класифікуються за змагальною спрямованістю. Залежно від рухових дій, які здійснює спортсмен на змаганнях, засоби тренування підрозділяють на обрані змагальні вправи і підготовчі вправи, які, в свою чергу, діляться на спеціально-підготовчі та загально-підготовчі [12].

*Під фізичною вправою розуміється рухова діяльність спортсмена, спрямована на реалізацію завдань навчання й тренування.*

*Обрані змагальні вправи* – це цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які служать засобом ведення спортивної боротьби і виконуються по можливості в тому ж вигляді, що і в умовах змагань з обраного виду спорту.

З методичної точки зору розрізняють власне змагальні вправи та їх тренувальні форми.

*Спеціально-підготовчі вправи* включають елементи змагальних дій, їх зв'язок і варіації, а також рухи і дії, подібні з ними за формою і характером здібностей. Спеціально-підготовчі вправи в порівнянні з обраними змагальними вправами дозволяють здійснити вибірковий вплив на окремі сторони підготовленості спортсмена.

*Загально-підготовчі вправи* служать основним засобом загальної підготовки спортсмена. До них належать найрізноманітніші вправи, серед яких

є такі, що наближені за окремими характеристиками до спеціально-підготовчих, і ті, які суттєво відмінні від них.

Основними засобами на тренувальному занятті футболістів, як у всій системі спортивного тренування, є фізичні вправи. У сучасному футболі використовується безліч фізичних вправ, спрямованих на розв'язання завдань фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів. Однак чіткої класифікації фізичних вправ згідно з вибірковою спрямованістю підготовки футболістів фахівцями не розроблено. Заслуговує на увагу підхід до цієї проблеми М. А. Годіка [5], який поділяє фізичні вправи в спортивних іграх, виходячи з їх спеціалізованості і спрямованості, на специфічні та неспецифічні.

**Спеціалізованість** – міра подібності даного тренувального засобу із змагальною вправою.

**Спрямованість** – дія тренувальної вправи на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

До *специфічних* (спеціально-підготовчих) належать усі вправи, подібні за своєю структурою зі змагальними вправами.

*Неспецифічними* вважаються вправи, які спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки спортсменів.

Ще більш конкретний підхід до класифікації засобів підготовки хокеїстів застосував В. П. Савін [16], який поділяв усі вправи в хокеї на дві групи: допоміжні й основні (рис. 11.3).

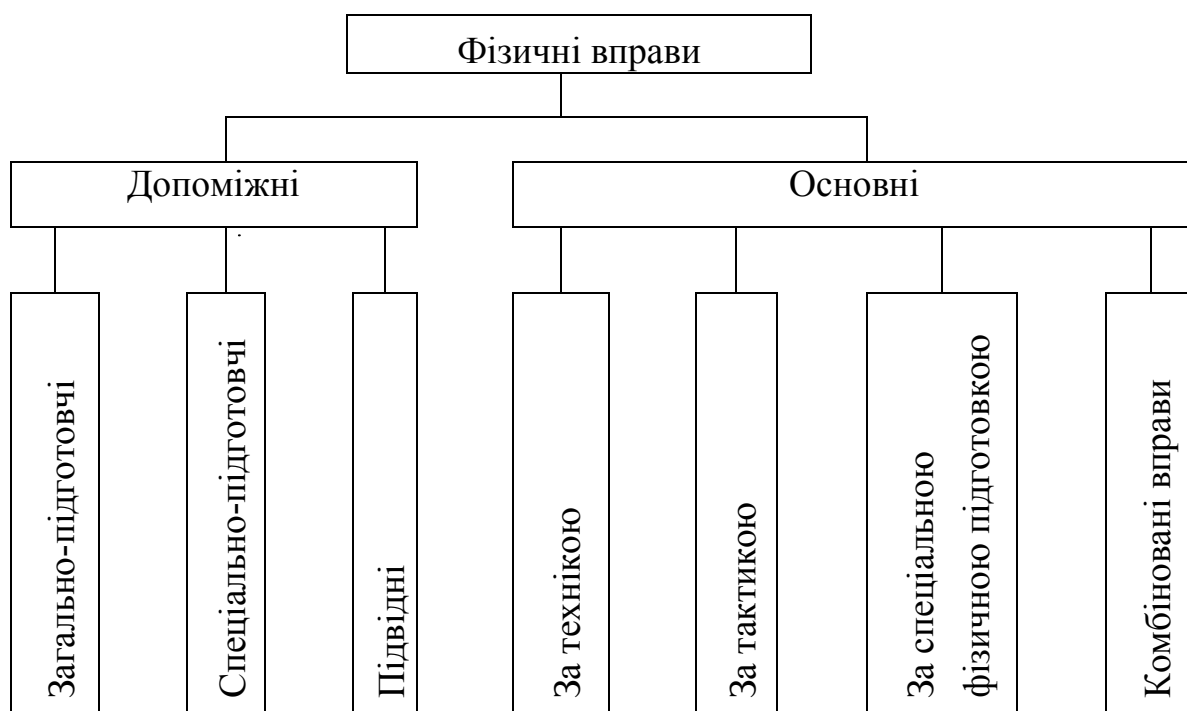


Рис. 11.3. Класифікація фізичних вправ, що застосовуються в хокеї з шайбою (В. П. Савін [15]).

*Допоміжні вправи* поділяють на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та підвідні. До загально-підготовчих належать загально-розвивальні вправи типу зарядки, вправи з партнером і вправи з інших видів спорту.

*Спеціально-підготовчі* охоплюють вправи на розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості – відповідно до специфіки змагальної діяльності хокеїста.

До групи підвідних належать вправи, які за формою і змістом адекватні основним – змагальним. До них відносять різні імітаційні вправи, вправи на спеціальних тренажерних пристроях, модернізовані під хокей різні спортивні ігри та ін.

*Основні* (змагальні) вправи включають в себе вправи з техніки, тактики, спеціальної фізичної підготовки та комбіновані вправи [16].

Класифікація фізичних вправ футболістів, на нашу думку, повинна ґрунтуватися на загальнотеоретичних підходах, типологій спеціальних засобів спортивного тренування, що застосовуються в спортивних іграх, і основних завданнях футболістів.

Класифікувати фізичні вправи необхідно також з метою обліку та контролю застосовуваних засобів на різних етапах тренування футболістів у річному циклі їх підготовки.

Класифікацію фізичних вправ футболістів, здійснену за педагогічними ознаками, можна узагальнити в певній схемі (рис. 11.4).

Відповідно до цієї схеми, всі вправи поділяються на неспецифічні та специфічні.

До *неспецифічних* належать загальнопідготовчі вправи, спрямовані на розвиток компонентів загальної фізичної підготовки футболістів: сили (атлетизму), швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості, гнучкості та координації рухів.

До *специфічних* належать спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи.

За допомогою *спеціально-підготовчих вправ* розвиваються компоненти спеціальної фізичної підготовки футболістів: швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю; спеціальних швидкісно-силових якостей (ударів по м'ячу, стрибків у поєднанні з ударами, ефективних дій у єдиноборствах і т.п.); спеціальної витривалості.

*Підвідні вправи* спрямовані на вдосконалення компонентів технічної і тактичної підготовки.

*Змагальні вправи* використовуються в процесі ігрової (інтегральної) підготовки та змагальної діяльності.

Класифікація та зміст засобів підготовки футболістів наведені в табл. 11.6.

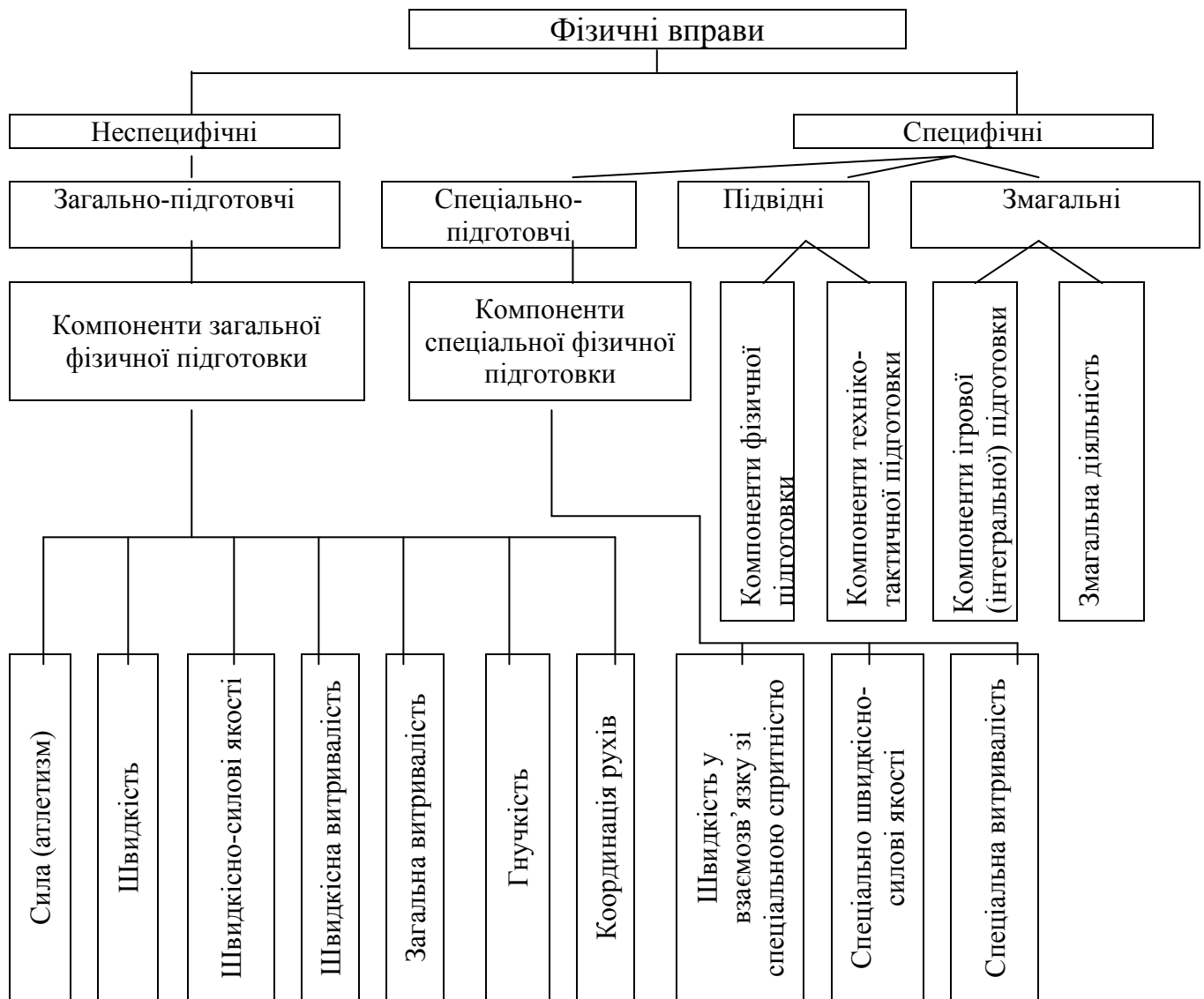


Рис. 11.4. Класифікація фізичних вправ футболістів.

## Класифікація та зміст засобів підготовки футболістів

ВПРАВИ			
Неспецифічні	Специфічні		
	Спеціально-підготовчі	Підвідні	Змагальні
Ходьба; біг в аеробній зоні; біг зі зміною напрямків; інтенсивний біг, спринт, старт з вихідних положень; гімнастичні вправи для шиї, рук, ніг, тулуба; вправи з набивними м'ячами; рухливі ігри; кросова підготовка; «фартлек»; повторно-серійний біг; човниковий біг; стрибки зі скакалкою; стрибки через бар'єри; швидкісний біг угору; вправи для м'язів черевного преса; біг по сходах угору; швидкісний біг по піску; вправи зі штангою, гирями й обтяженнями; вправи для розвитку гнучкості і спритності; «стретчинг»; аеробіка; біг на лижах і на ковзанах; плавання та ін..	Біг у поєднанні з веденням м'яча; естафети з веденням м'яча; біг у поєднанні з зупинкою і передачею м'яча; стрибкові вправи в поєднанні з ударами по м'ячу ногою і головою; біг з веденням м'яча і різкою зміною напрямку руху; акробатичні вправи в поєднанні із зупинкою м'яча або ударом по м'ячу; удари по м'ячу біля стінки; передачі в парах двома м'ячами; ведення м'яча з обведенням стійок; ведення м'яча з обтяженням; ведення м'яча, тримаючи в руках два набивні м'яча і т.ін.	Імітаційні вправи з м'ячем і без м'яча; ігрові прийоми; зупинки, передачі, ведення, обведення, удари у ворота; перехоплення і відбори м'яча; техніко-тактичні комбінації в фазі володіння м'ячем і у фазі відбору м'яча; вправи в квадратах; вправи з утриманням м'яча; ігрові вправи тактичної спрямованості: пресинг, зонна система оборони, штучне положення «поза грою» і т.ін.	Навчальні ігри, контрольні ігри; «модельні» ігри; календарні ігри

## Резюме

Тренувальне заняття спеціалістами розглядається як самостійна структурна одиниця тренувального процесу, в якій застосовуються різні засоби, спрямовані на розв'язання завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів. Тренувальне заняття є основним структурним елементом мікроциклів. У процесі тренувальних занять формуються тренувальні ефекти. Формування тренувальних ефектів здійснюється на основі різних закономірностей і принципів. Структура тренувального заняття у командних ігрових видах спорту складається з трьох частин: ввідно-підготовчої, основної та заключної. У процесі підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту використовуються такі типи занять: навчальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

### Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняття «тренувальне заняття».
2. Назвіть основні закономірності та принципи, на основі яких відбувається адаптація спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.
3. Як визначається тривалість впливу певного навантаження в процесі тренувального заняття?
4. Охарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття.
5. Які є типи тренувальних занять?
6. Які є форми проведення тренувальних занять?
7. Охарактеризуйте методи проведення тренувальних занять у командних ігрових видах спорту.
8. Охарактеризуйте засоби проведення тренувальних занять у командних ігрових видів спорту.

### Література

1. Айрих Э. Ф. Научно-методическое обеспечение в хоккее на траве / Э. Ф. Айрих, А. М. Невмянов, М. С. Осинцев // Хоккей : Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 37–45.
2. Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. – 3-е изд. перераб. и доп. / Б. А. Аркадьев. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 168 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский и др. // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. М., 1988. С. 41–54.
4. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности. / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 502 с.
5. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
6. Горский Л. Тренировки хоккеистов: пер. со словацк. / предисл. Г. Макртычяна / Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
7. Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я. Игнатьева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
9. Качани Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 316 с.
10. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
11. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук : 13.00.04 / Г. С. Лалаков. – Омск, 1999. – 328 с.