

Лунгу Д.І.

старший викладач,

Донецький державний університет внутрішніх справ,

м. Кропивницький;

майстер спорту з боротьби самбо

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Сильним стимулом до розвитку системи підготовки спортсменів стало відродження Олімпійських ігор, створення міжнародних спортивних союзів з олімпійських видів спорту та поширення їх діяльності на формування системи змагань, уодноманітнювати правил їх проведення і вимог до спортивних будов та інвентарю. Це разом зі збільшенням популярності й масовості спорту, підвищенням уваги до фізичного виховання населення стимулювало розвиток наукових досліджень у сфері теоретико-методичних і медико-біологічних основ підготовки спортсменів, підготовку кваліфікованих представників фізичного виховання та тренерів з різних видів спорту. З більшості видів спорту підготовка проходила спортсменами самостійно, на основі власного досвіду й наслідування відомих спортсменів. Керівниками команд, як правило, були колишні спортсмени, які займалися переважно організаторськими питаннями. Не було тоді і спеціальних навчальних установ, у яких могли б готувати викладачів фізичного виховання і тренерів, створювати результативних методик, видавати навчальні посібники та ін. Звісно, що такий стан справ визначило позначився на дуже стриманому розвитку системи підготовки спортсменів у другій половині XIX і на початку XX ст. [1, с. 13].

Розвитку системи підготовки спортсменів останніми роками багато в чому сприяло розширення дослідів у галузі спортивної біології, а саме розділів, пов'язаних зі структурою м'язової тканини, особливостями регуляції та енергозабезпечення м'язового скорочення, адаптацією різних функціональних систем до екстремальних умов зовнішнього середовища. Міждисциплінарний підхід дозволяє, по-перше, охопити всю сукупність об'єктів, які належать до дисципліни, що розглядається, а по-друге, уявити обсяг знань, накопичених у межах традиційних дисциплін (теорія і методика

спортивного тренування, фізіологія, біохімія, морфологія, психологія тощо) з позиції можливості їх практичної реалізації під час підготовки спортсменів вищої кваліфікації. Доцільність залучення до загальної теорії підготовки спортсменів знань із деяких суміжних дисциплін як допоміжних розділів пов'язана з необхідністю подолання методології механіцизму та вузької спеціалізації у різних науках [1, с. 19].

Під методами спортивної підготовки, слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навиками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. Усі методи умовно ділять на три групи: **словесні, наочні і практичні**. В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загально-дидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і підготовленості.

До **словесних** методів, вживаних в спортивному тренуванні, відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення. Ці форми найчастіше використовують в лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.

Наочні методи включають показ окремих вправ і їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен. У спортивній практиці широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – фільми, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри. Широко використовуються також методи орієнтування. Тут слід розрізняти як прості орієнтири, які обмежують напрям рухів, подолану відстань і ін., так і складніші – світлові, звукові, зокрема з програмним управлінням і зворотним зв'язком. Ці пристрої дозволяють спортсменові отримати інформацію про темпоритмових, просторових і динамічних

характеристиках рухів, а іноді і забезпечити не тільки інформацію про рухи і їх результати, але і примусову корекцію.

Практичні методи умовно поділяють на дві групи:

– методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навиків, характерних для вибраного виду спорту;

– методи, спрямовані на розвиток рухових якостей [2, с. 15].

Отже, в процесі фізичної підготовки спортсменів необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, що забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, а також здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагань.

Список використаних джерел:

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О.М. Бурла та інші. 2-е вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 184 с.

2. Линець М.М. Засоби і методи спортивного тренування : Лекція з навч. дисц. «Загальна теорія підготовки спортсменів» на засіданні кафедр. олімпійського, проф. та адапт. спорту, 27 серпня 2015 р.