

**Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет України
"Київський політехнічний інститут"**

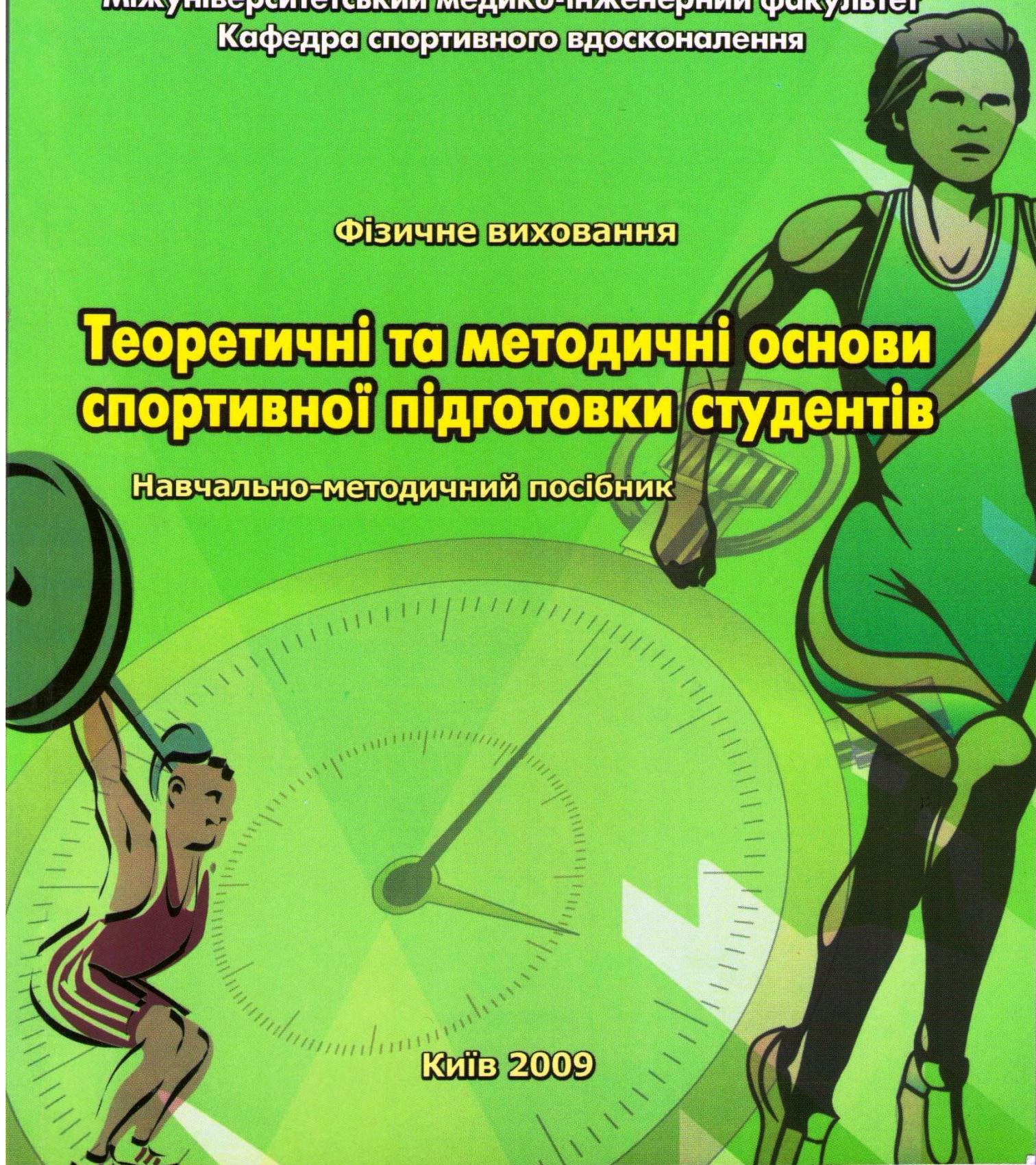
**Міжуніверситетський медико-інженерний факультет
Кафедра спортивного вдосконалення**

Фізичне виховання

Теоретичні та методичні основи спортивної підготовки студентів

Навчально-методичний посібник

Київ 2009



УДК 378.147: 796.011.3](075.8)

ББК 75.1.я73

Т 33

*Рекомендовано до видання та присвоєння грифу
НТУУ "КПІ" методичною радою НТУУ "КПІ"
Протокол № 4 від 24.12.2009 р.*

Автори: В. О. Гетман (розділ 1. глава 1.1)
І. Г. Скибицький (розділ 1. глава 1.2)
О. В. Дьякова (розділ 1. глава 1.3; розділ 2.
глава 10)
Ю. В. Новицький (розділ 1. глава 1.4)
А. Г. Крилов (розділ 2. глава 2.1)
Т. В. Пасічная, Н. М. Лозенко (розділ 2. глава
2.2)
Г. О. Устименко, О. В. Кузенков (розділ 2.
глава 2.3)
Д. П. Запольський (розділ 2. глава 2.4)
М. М. Ніколаєнко, С. В. Саєнко (розділ 2.
глава 2.5)
М. Агєєв (розділ 2. глава 2.6)
Д. В. Томашевський, А. І. Воліченко, О. А.
Казаріна (розділ 2. глава 2.7)
Н. М. Гаврилова, Н. М. Прус, С. М. Ускова
(розділ 2. глава 2.8)
С. М. Ускова, Н. М. Прус, Н. М. Гаврилова
(розділ 2. глава 2.9)
О. Д. Мохунько, С. О. Журавльов, А. Б.
Кондратович (розділ 2. глава 2.11)

Рецензенти: В. В. Клименко, доктор психологічних
наук, професор;
С.М. Канішевський, кандидат педагогічних наук,
професор.

Відповідальний редактор Г. Л. Бойко, канд. пед. наук,
доц.

Фізичне виховання. Теоретичні та методичні основи
спортивної підготовки студентів: навч.-мет. посібн. //
Укладачі: В. О. Гетман, Ю. В. Новицький, І. Г.
Скибицький.: – К.: НТУУ «КПІ», 2009. – 172 с. –
Бібліогр.: с. 172. – 500 пр.

ISBN 978-966-2246-17-9

Розглянуто деякі питання з основ методології та
технології у навчально-тренувальному процесі з видів
спорту найбільш популярних у студентів НТУУ «КПІ».
Запропоновано для ознайомлення й застосування
теоретичні та методичні основи фізичного виховання з
окремих видів спорту.

Для фахівців з фізичного виховання і спорту, та
студентів, які цікавляться питаннями оздоровлення і
підвищення рівня спортивної майстерності в обраному
виді спорту.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Методологічні аспекти спортивного вдосконалення	
1.1. Методологічні основи здорового образу та способу життя.....	5
1.2. Рекомендації щодо харчування при заняттях спортом.....	13
1.3. Психологічна підготовка на прикладі стрільби з лука.....	28
1.4. Система акмеологічних чинників в життєдіяльності людини.....	43
2. Методичні основи спортивної підготовки	
2.1. Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики.....	53
2.2. Рекомендації зі спортивної аеробіки, фітнесу змагальному та стренфлексу.....	61
2.3. Основи технічних засобів та розвиток провідних якостей в баскетболі.....	71
2.4. Загальні основи підготовки в боксі та кікбоксінгу.....	83
2.5. Методичні основи навчання вільній боротьбі.....	93
2.6. Рекомендації з розвитку фізичної підготов- леності в боротьбі дзюдо і самбо.....	100
2.7. Тактико-технічна та фізична підготовка в тренуванні волейболістів.....	109
2.8. Оздоровлення засобами легкої атлетики.....	126
2.9. Засоби технічної підготовки в спортивному орієнтуванні.....	136
2.10. Рекомендації до навчання стрільбі з лука.....	151
2.11. Методика формування змісту спортивного тренування з футболу.....	160

Техніко – тактична підготовка

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗМІСТУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ФУТБОЛУ

Зміст спортивного тренування у футболі — це відповідна сукупність знань, навичок і здібностей, якими повинні досконало володіти як кожен окремий гравець, так і вся команда. Тільки тоді гра буде ефективною. Кожен гравець повинен досконало володіти технікою, тактикою гри, проявляти своє вміння у грі на найвищому рівні. На такі дії здатний тільки дуже добре підготовлений фізично і психічно гравець.

Основою ігрового вміння є ігрові навички, тобто володіння окремими компонентами гри (техніка, тактика, фізична, волюва підготовка і т. ін.). Ігрові навички є ще й основою, на базі якої будується і поведінка гравця під час гри. Навички, якими доводиться оволодівати, відкривають перед гравцем широкі можливості. Ігрові навички поступово взаємно з'єднуються, тісно переплітаються між собою, що проявляється в поглибленні творчих здібностей гравців. Крім того, спортивне тренування розвиває здібності, які забезпечують виконання ігрових навичок. До них належать, наприклад, творчі здібності, які дають можливість з'єднувати між собою окремі навички, комбінувати і на їх основі створювати зовсім нові. До цього належить і розвиток зв'язків вегетативної іннервації органів і систем (серцевою, судинною і дихальною), які є основою розвитку фізичної підготовки.

Зміст спортивного тренування багатоукладний, він складається з наступних ланок: техніко-тактична підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка.

Техніко-тактична підготовка задає тон загальній спрямованості спортивного тренування, а фізична і психологічна підготовка підпорядковані їй.

Зміст техніко-тактичної підготовки створюється завдяки:

- оволодінню (засвоєнню) спеціальними знаннями;
- тренуванню і вдосконаленню гравцями ігрової діяльності, комбінацій і систем гри;
- розвитку творчих здібностей.

Засвоєння спеціальних знань є розумовим фундаментом (основою) поведінки гравця. Перш за все — це глибокі знання біомеханічної суті техніки, фізіологічних механізмів рухових актів, а також знання де, коли і як користуватися окремими способами вибору місця, приймання м'яча, обведення суперника, передач, ударів, блокування суперника, відбирання м'яча, тощо. Тренування і вдосконалення ігрової діяльності гравця, комбінацій і системи власне і буде серцевиною тренувальної практики. Одним із важливих компонентів гри, безумовно, є *техніка*. Поняття техніки у футболі значно відрізняється від техніки в індивідуальних видах спорту. Вона має дві суттєві характерні риси: техніка в футболі повинна бути стабільною і в той самий час надзвичайно гнучкою, пристосувальною. Крім того, вона повинна бути тісно пов'язана з тактикою, тобто повинна пристосовуватися до потреб вирішень ігрових ситуацій. З цього випливає необхідність відпрацьовувати техніку в умовах, наближених до гри. Це означає, що одночасно з технікою необхідно вивчати і вдосконалювати тактику гри.

Тактична сторона ігрової діяльності створює обґрунтовану пристосованість техніки до умов ігрових ситуацій, які часто виникають не тільки як спосіб проведення, але і вибір найкращого вирішення завдань.

Однак, їх не можна тренувати і вдосконалювати ізольовано, а тільки в нероздільному поєднанні з технікою.

Між технікою і тактикою існує взаємне відношення. З одного боку умови ігрових ситуацій значною мірою визначають спосіб проведення технічного варіанту, який був би найбільш діючим. З другого боку важливість техніки і її можливості визначає тактика: що можна, а що не можна реалізувати, тобто техніка є лімітуючим фактором. Ігрові комбінації побудовані значною мірою на оволодінні ігровими діями, які здійснюються за допомогою техніки. В комбінації вирішення ігрових ситуацій здійснюється колективним способом.

Системи гри являють собою подальшу, вищу ступінь діяльності гравця. Тут вирішуються не тільки окремі ігрові завдання, а навпаки - гра окремих гравців пристосовується до потреб тактичної концепції всієї команди. Система гри відображається тільки в початковій розстановці гравців, що впливає з функцій на полі як кожного окремого футболіста, так і їх злагодженої взаємодії. Кожен гравець, крім виконання своїх обов'язків, тобто індивідуальних або групових завдань, повинен зосередитися на тому, щоб свої дії підпорядковувати визначеній системі гри. Таке завдання вимагає відповідного рівня абстрактного мислення.

Розвиток творчих здібностей є додатковим, але дуже важливим завданням. Змістом цього процесу є свідомо спрямованість на розвиток тих якостей, які дозволяють гравцям творчо діяти в кожній ситуації і особливо при вирішенні складних завдань в умовах дефіциту часу.

Це цілий комплекс якостей, які можна розподілити на дві частини. Перша містить якості, які є фундаментом (основою) правильної уваги, з чого впливає досконале орієнтування в системі гри. Другу частину створює комплекс якостей, пов'язаних із мисленням гравця в процесі гри. Усі згадані якості створюють основу творчих здібностей гравця.

Принцип методичного просування в техніко-тактичній підготовці

У тренуванні і вдосконаленні прийомів і дій необхідно рахуватися з тим, що цей процес дуже мінливий і стосується як початківців, так і кваліфікованих гравців. Специфічні завдання поетапно і нашаровуються один на другий.

Зміст техніко-тактичної підготовки має три основні завдання засвоєння спеціальних знань, тренування і вдосконалення гравцем ігрової діяльності, комбінацій і системи і на кінець — розвиток творчих здібностей. У визначених періодах одне завдання випереджає інше, що зовсім не слід розуміти, як порушення їх єдності.

Методичне просування в техніко-тактичній підготовці може бути проілюстроване під час тренування і вдосконалення ігрових дій футболіста, комбінацій і систем. Паралельно гравці оволодівають спеціальними знаннями, які сприяють розвитку їх творчих здібностей. Як тільки гравці зрозуміли сутність і структуру руху, — приступають до тренування ігрової діяльності як цілого. На цьому етапі прийоми техніки вдосконалюються в умовах, наближених до ігрових. Вправи носять стандартний характер, але їх організація і хід виконання відповідають простим ігровим ситуаціям. Завдяки цьому вже з самого початку техніка і тактика ігрової діяльності поєднуються.

Тренування (вправи) починаються знову з пояснення, в якому підкреслюють особливості технічного виконання, з оглядом на тактичні завдання, які у даній вправі вирішуються. Потім надаються наочні вказівки вирішення даної ситуації в кількох (двох-трьох) варіантах з відповідним наголосом на особливості техніки. Коли гравці зрозуміли сутність справи, приступають до практичного тренування, в якому поступово у вправах відпрацьовуються окремі варіанти, тобто один за одним з тим, щоб їх форма і зміст відповідали вирішенню ситуації.

На цьому етапі регулярно виправляють помилки.

Коли гравці оволодіють окремими варіантами ігрової діяльності, приступають до тренування їх правильного вибору з натренованих варіантів. Гравці повинні навчитися обирати найдоцільніші для кожної ігрової ситуації. У таких вправах розвиваються творчі здібності, оскільки гравець, що навчається спостерігати за грою, оцінює розгортання ситуацій і обирає правильний варіант тактичного вирішення.

Після оволодіння всіма ігровими діями хоча б у загальних рисах, починається тренування комбінацій. Їх метою є створення натренованих взаємодій менших груп гравців, що є передумовою для колективного вирішення ігрових ситуацій.

Тренування комбінацій, по суті, таке саме, як в ігровій діяльності гравця. Головну увагу тут приділяють перш за все важливості часових і просторових взаємозв'язків у поведінці окремих спортсменів, а потім приступають до роботи, де продовжується безпосереднє практичне виконання комбінацій. Тренування комбінацій проходить дещо швидше, тому що учні уже оволоділи технікою в попередніх вправах і головна увага може бути приділена зіграності, тобто тактиці.

Після тренувань ігрової діяльності та тренування комбінацій у стандартних умовах продовжують їх удосконалювати в умовах, наближених до гри. Таким чином зміцнюється техніка і тактика ігрових дій та комбінацій в різноманітних варіантах, як того вимагають умови гри. В цій фазі підготовки використовують підготовчі ігри, як типові засоби, які далі вдосконалюють у варіативній ігровій діяльності гравців, в ігрових комбінаціях, завдяки чому паралельно й інтенсивно розвиваються творчі здібності. Цей етап надзвичайно важливий і необхідний, особливо в роботі з молоддю.

Далі вдосконалюється гра в цілому. На цьому етапі можна переконатись, до якої міри гравець краще виконує завдання порівняно з попереднім етапом тренування, наскільки здатний одержати знання, навички і здібності використовувати на спеціалізованих амплуа в команді.

Характерним завданням цього етапу тренування є система гри, з метою довести дії окремих гравців до повного взаєморозуміння.

Фізична підготовка

Під фізичною підготовкою розуміють процес, метою якого є досягнення й утримання стану фізичної підготовки на рівні, який обумовлює високі спортивні досягнення. Шлях до досягнення такого стану веде через плановий розвиток рухових якостей, які розподіляються чітко тільки на високому спортивному рівні. Крім того, завдання фізичної підготовки полягає в забезпеченні всебічного, гармонійного фізичного розвитку футболіста.

Фізична підготовка розподіляється на загальну і спеціальну. *Загальна фізична підготовка (ЗФП)* – різнобічний фізичний розвиток і є основою для спортивної спеціалізації. Перший напрям ЗФП спрямований на розвиток окремих рухових якостей і в широких варіантах їх прояву. Другий напрям ЗФП впливає з форм всебічного розвитку рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібностей розвиваються й інші рухові навички, які по суті означають тренування техніки. Спрямованість загальної фізичної підготовки відповідає спеціалізації і засобам, якими користувались під час тренування. Загальна фізична підготовка сприяє прискоренню росту спеціальної фізичної підготовки, оскільки має до цього пряме відношення. До майстерності виконання гравцем прийомів і дій відношення не має, оскільки безпосередньо на нього не впливає, а лише безпосередньо підтримує його спеціальну фізичну підготовку. *Спеціальна фізична підготовка* – процес розвитку рухових здібностей, які своїм проявом безпосередньо відповідають потребам ігрової спеціалізації.

Ці прояви специфічні і дуже тісно переплетені з відповідними навичками, які є нерозривною складовою частиною виконання гравцем прийомів і дій. Спрямованість спеціальної фізичної підготовки повинна повністю відповідати вимогам гри. Це відображається в тому, що всі використані в цьому процесі вправи повинні добиратися так, щоб структура і зміст повністю відповідали виконанню ігрових прийомів і дій.

У грі зустрічається велика кількість рухових проявів, із яких тільки незначна частина за характером є стандартними. Більшість з них за структурою (технікою) і змістом (зусилля, інтенсивність) дуже мінливі. Практично йдеться про наголос на принцип всебічності в спеціальній фізичній підготовці. Зрозуміло, що засоби, які застосовувались для цієї мети, менш ефективні, ніж для загальної фізичної підготовки, але порівняно з іншими видами спорту за кількістю вони є достатніми. Найбільш впливовим засобом спеціальної фізичної підготовки футболіста, безумовно, є різноманітні форми ігор, які сприяють розвитку цілого комплексу спеціальних рухових здібностей і одночасно і конкретної здібності, якщо на її розвиток робиться окремий наголос. Ігри як засіб спеціальної фізичної підготовки часто застосовують команди вищої кваліфікації, зокрема у змагальному періоді. Із інших засобів, в яких спеціальні рухові якості розвиваються в єдності, можна назвати вправи з м'ячем. В таких вправах рухові якості розвиваються в комплексній формі безпосередньо в специфічних рухових структурах. У тренуваннях вони використовуються часто на всіх рівнях. Типовим для рухових якостей є те, що їх прояв підпорядковується руховим навичкам, що надає їм специфічного характеру і можна сказати, що рухові навички є формою прояву рухових здібностей.

Прояв рухових здібностей може бути надзвичайно різноманітний. Це виразно проявляється під час гри. Протягом гри рухові здібності не залишаються постійними. Швидкість гравця проявляється у грі по-різному. Практично всі рухові дії, в тому числі і без м'яча або з м'ячем,

гравець повинен виконувати якнайшвидше. В умовах надмірного різноманіття рухового змісту гри, діапазон прояву швидкості дуже широкий.

Найбільш типовим проявом швидкості в грі є швидкість реакції. Під час гри футболіст реагує на імпульс із зовнішнього оточення, відповідаючи на подразник в умовах часових вимог. В основі всіх типових проявів швидкості лежить специфічний характер гри.

Спритність — це якість, яка сприяє виконанню координаційних складних рухів відповідно до обставин, що склалися. Прояв спритності в своїй основі дуже різноманітний. Під час гри спритність відіграє вирішальну роль у двох напрямках: по-перше як загальний фундамент гри, тобто всіляко сприяє руховій діяльності, яка накладає високі вимоги власне на координаційні функції центральної нервової системи, а по-друге, як більш широка основа техніки ігрових дій. У такому поєднанні техніка виступає як спеціальна спритність. Обидва ці типи спритності взаємозалежні і по суті схожі.

Сила в фізичній підготовці гравця відіграє допоміжну роль, оскільки в футболі типові силові якості в чистому вигляді не проявляються. Прояви сили виступають у поєднанні з деякими навичками, як, наприклад, відштовхування, під час передач на далекі відстані, при вибиванні м'яча, в особистих єдиноборствах і таке інше. Слід підкреслити, що між ними існує тільки обмежена залежність. Статична сила є проявом потенціальних силових спроможностей м'язів. Вона служить фундаментом для інших проявів сили. А динамічна сила є органічною складовою частиною рухової навички всієї ігрової діяльності. Вона проявляється в дуже широкому діапазоні і в грі має надзвичайне значення, оскільки забезпечує швидкість і спритність. Вибухова сила має типовий прояв практично у всіх чинниках прояву швидкості. Надзвичайно важливе значення вона має у всіх рухах швидкісного характеру, яких у грі існує велика кількість. Вибухова сила є вирішальною, наприклад під час відштовхування,

передач м'яча на далекі відстані, під час ударів по воротах і таке інше. Із цього випливає, що рівень прояву сили в ігрових діях є достатньо виразним, але не прямим.

Витривалість — це здатність виконувати роботу необхідної інтенсивності тривалий час. У спеціально ігровому сенсі це здатність повторно виконувати складні рухові дії в максимальному темпі тривалий час.

Гра накладає на розвиток витривалості гравця різні вимоги, які можна поєднати в такі два підходи. Рухова діяльність на витривалість вимагає безперервного надходження до м'язів кисню. Тоді організм значну частину часу (70—75 %) працює в стані рівноваги. Залишок (25—30 %) часу організм працює в умовах нестачі кисню (кисневого боргу). З цього випливає, що більша частина гри вимагає високого рівня загальної витривалості. Її механізм ґрунтується на високій тренуваності серцево-судинної системи.

Психологічна підготовка — це цілеспрямований вплив на особистість гравця і на весь колектив. Її метою є поступова адаптація до специфічних вимог футболу в соціальному і психологічному розумінні.

Психологічна підготовка в футбольному тренуванні походить із властивостей самої гри, але одночасно повинна виконувати і загальносуспільні завдання формування громадського профілю гравця.

Футбол характеризується колективним і ситуативним характером дій. Колективний характер визначають правила, за якими встановлена кількість гравців, засоби і завдання гри, що передбачають наявність суперника. Більшість дій побудована на взаємодії гравців у матчі. Тут команди завжди складають не випадкову групу гравців, а цілеспрямований, злагоджений колектив, в межах якого під час тренувань створюються і зміцнюються визначені стосунки між окремими гравцями, які можна розділити на два рівні: перший рівень виражає стосунки між гравцями поза грою, в звичайному суспільному житті, в ньому закладаються риси

особистості гравців, створюється більш глибоке зміцнення співдружності чи товариства (приятельських стосунків), мають значення перш за все для повсякденного життя команди. Другий рівень створюють стосунки, які виникають і зміцнюються під час гри і які є вирішальними в досягненні високих результатів. Йдеться про стосунки, які можна створити і зміцнити виключно протягом тренування і гри. Це основа взаєморозуміння між гравцями, основа зіграності, передумова спортивних досягнень. Ситуативний характер гри впливає із правил, які визначають тільки основні її напрями та заповнюються значно збагаченою активністю творчої діяльності окремих гравців і їх груп. Така обставина сприяє тому, що ігрові ситуації під час гри безперервно змінюються і тісно між собою взаємопов'язані, створюючи ланцюги взаємодії. З цього випливає, що гра вимагає швидко вирішувати різноманітні ситуації, як індивідуально так і у взаємодії з партнерами і таким чином проявляти перевагу над суперником. Мета психологічної підготовки — створити колектив, який у грі здатний досконалою зіграністю вирішувати найскладніші завдання.

Завдання психологічної підготовки розподіляють на кілька рівнів. Формування соціальних відносин — це перш за все створення і зміцнення стосунків між гравцями, які є основою здорового і сильного колективу. Ідейна підготовка створює широку основу повного взаєморозуміння між гравцями і залежить не тільки від інтелекту та інших складових особистості. Вона проявляється в повному порозумінні між гравцями і полягає у особистої впевненості і самоконтролю в процесі гри та її окремих частинах. Ідейна підготовка значною мірою поєднується з виховною та моральною і впливає на світогляд гравця, мотивацію в його спортивній діяльності. Моральна підготовка спрямована на виховання якостей, які характеризують ставлення гравця до громадських (суспільних) цінностей, тобто до праці, тренування, партнерів по команді і до і гри взагалі. Часто складні ситуації накладають на моральні якості великі вимоги, і тому гра є

своєрідною перевіркою стабільності (надійності). Вольова підготовка розвиває якості, що спрямовані на подолання різноманітних перешкод. Вольові якості розподіляються на загальні і спеціальні, які виразно проявляються в поведінці гравця в конкретній ситуації. Перешкоди, які гравцеві доводиться долати, мають три різновиди.

1. Перешкоди, пов'язані з включенням спортивного тренування до способу життя.

2. Перешкоди, пов'язані з виконанням завдань у тренуванні.

3. Перешкоди, які виникають під час змагань.

Подолання перешкод першого типу вимагає участі розумових елементів, що дозволяють вирішувати кілька проблем, взаємопов'язаних із загальним способом життя гравця, з організацією праці, відпочинку і таке інше.

Подолання перешкод під час виконання завдань спортивного тренування створює загальну основу і є вирішальним для досягнення високої мети. Однак, за спортивні успіхи доводиться боротися і вирішувати різні проблеми, які, на перший погляд, не мають прямого відношення до особистого результату. В цій сфері, власне, і створюється моральний профіль футболіста.

Психічні стани, зокрема передстартовий і змагальний, є вагомим завданням психологічної підготовки, оскільки від них значною мірою залежить рівень конкретних спортивних досягнень. Передстартові стани часто проявляються вже за кілька годин перед матчем і тривають аж до його початку. Вони суто індивідуальні і залежать від темпераменту гравця, його досвіду, характеру змагань, суб'єктивних відчуттів та підготовленості. В окремих випадках зустрічаються з так званим після стартовим станом, який характеризує різноманітні реакції на результат матчу. Особливо виразним може бути після неочікуваної поразки або перемоги.

За характером — це депресія або вираз радості, самовпевненість. Обидві ці крайності необхідно регулювати.

Уміння володіти стартовим, змагальним і після змагальним станами у футболі, у зв'язку з циклічністю змагань, є важливим для їх регулювання. Для цього використовуються різноманітні методи, застосування природних засобів (харчування, сон), гігієнічних (душ, масаж), спортивних (зарядка, зміна обстановки), та психофармація (заспокійливі ліки), а також до типовий аутотренінг (вправи, які чергуються з розслабленням, напруженням психічних, а отже і м'язових процесів).

Література:

1. Бахтин Л.Н., Дибнер Р.Д. Влияние различных факторов на состояние здоровья спортсменов/ Теория и практика физ. культуры - 1980.

2. Кробби Б.Д. Психология в современном спорте. - Физкультура и спорт. - 1978.

3. Казаков П.Н. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. - Москва. - 1978.

4. Моделирование спортивной тренировки /Друзь В.А./Здоровье.- 1976.

5. Платонов В. В. Современная спортивная тренировка. - Здоровье. — 1980.

6. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов/Физкультура и спорт. -1966.

7. Куримов Р.И. Эффективность методики совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами контроля./Автореферат. Москва-1980.