

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Б. О. Ревнівцев, Т. Б. Кутек

**АЛГОРИТМ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ**

Методичні рекомендації

Житомир 2022

УДК 796.015.1'071.2

Р32

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 22 від 27.12.2022 р.)*

Рецензенти:

Р. Ф. Ахметов – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка;

В. М. Костюкевич – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

К. В. Пронтенко – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту ім. С. П. Корольова.

Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б. Алгоритм підготовки спортсменів високого класу: методичні рекомендації. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 24 с.

Методичні рекомендації стануть в нагоді тренерам із різних видів спорту, спортсменам, студентам при підготовці до навчальних дисциплін «Теорія і методика спортивної підготовки», «Професійна діяльність тренера», «Спортивно-педагогічне вдосконалення у різних видах спорту».

Зміст

Вступ	4
Розділ 1. Управління навчально-тренувальним процесом	6
Розділ 2. Практичне виконання технології «Алгоритм успіху» у підготовці спортсменів високого класу	9
Список використаної літератури	22

ВСТУП

На виконання Указу Президента України «Про невідкладні заходи з проведення реформ та зміцнення держави» № 837/2019 від 8.11.2019 року Міністерством молоді та спорту України підготовлена «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089 [13].

Одним з головних завдань Стратегії є забезпечення якісної підготовки спортсменів України до Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту, Шахової Олімпіади, чемпіонатів світу, Європи, Юнацьких олімпійських ігор.

Провідним виконавцем цих завдань виступають дитячо-юнацькі спортивні школи («Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу», Постанова КМУ № 993, від 5.11.2008 р.) [8].

У загальній частині «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» чітко прописані головні завдання: забезпечення розвитку здібностей вихованців в обраному виді спорту, створення необхідних умов для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту, який передбачає якісний відбір найбільш обдарованих дітей та молоді.

Реалізація даних завдань сприятиме максимальному розвитку індивідуальних здібностей спортсменів, досягненню високих спортивних результатів та поповненню основного складу національних збірних команд із різних видів спорту.

Ще одним важливим документом, який розкриває сутність підготовки спортсменів, є навчальні Програми для

ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

У цих Програмах, також чітко прописано, що основною метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого, для окремої особи, рівня фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості та ін., здобуття високих результатів у змагальній діяльності. Підкреслюється, що головною метою спортивного тренування є перемога на Олімпійських іграх, Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та Європи, які являють собою змагання найвищого рангу. Проміжною метою – є перемога на чемпіонатах міста, області, Кубках України, чемпіонатах України, Кубках світу.

Аналіз тренерської діяльності свідчить, що не всі фахівці у процесі підготовки спортсменів керуються державними нормативними документами, зокрема вимогами Положення про ДЮСШ та навчальних Програм з видів спорту. Це негативно впливає на процес підготовки спортсменів високого класу.

З метою вирішення даної проблеми розроблено методичні рекомендації «Алгоритм підготовки спортсменів високого класу», в яких представлено цілеспрямований і послідовний алгоритм дій тренера.

Методичні рекомендації стануть в нагоді тренерам із різних видів спорту, спортсменам, студентам ЗВО при підготовці до навчальних дисциплін «Теорія і методика спортивної підготовки», «Професійна діяльність тренера», «Спортивно-педагогічне вдосконалення у різних видах спорту».

Розділ 1

Управління навчально-тренувальним процесом

Відомо, що підготовка спортсменів високого класу – це складний багатогранний управлінський процес. За визначенням академіка А. І. Берга управлінський процес – це процес переведу складної динамічної системи з одного стану в інший, шляхом цілеспрямованого впливу на її перемінні.

Під складною динамічною системою потрібно розуміти особистість спортсмена, а під перемінними фізичні, техніко-тактичні, психологічні та інші можливості. Таким чином, сутністю підготовки спортсмена до змагань є максимально можливий розвиток усіх сторін спортивної підготовки, яку необхідно цілеспрямовано планувати, постійно контролювати й аналізувати.

Результати цієї роботи мають об'єктивно відображатися в динаміці показників усіх сторін підготовки. Це дає можливість тренеру і спортсмену аналізувати результати тих методів роботи, які вони застосовують при розвитку необхідних якостей і, коли вони не дають бажаного результату шукати більш ефективні.

Відомо, що управління (керування) характеризується зміною стану певного об'єкта, системи чи процесу, що спрямоване на досягнення мети або переведення будь-якої системи в необхідний стан.

В основі управління лежить дві системи: керуюча і керована. У спорті керуюча система – це тренер, керована – спортсмен. Тренер цілеспрямовано впливає на спортсмена, з метою кількісної та якісної зміни спортивної підготовки, відповідно до поставлених завдань управління.

Ефективне управління у спортивній діяльності забезпечується швидкістю отримання і відтворення інформації, що й характеризує якість управлінських впливів. Тому ефективне управління станом спортсменів і переведення їх на більш високий рівень спортивної підготовки можливе лише при комплексному підході й урахуванні всіх сторін підготовленості.

України та Європи спортсмени обох відділень отримали додаткові очки – 60 (відділення «А»), 940 (відділення «Б»), що в сумі складає 350 очок у відділенні «А» та 1400 у відділенні «Б». Це лише один з прикладів який доводить, що робота, яка не планується, не контролюється та не аналізується не може давати результатів якісної підготовки спортсменів, особливо високого класу.

Таким чином, для досягнення високих результатів спортсменами, тренеру необхідно сумлінно виконувати вимоги Положення про ДЮСШ та Програми з виду спорту щодо планування, контролю й аналізу діяльності при підготовці спортсменів до змагань.

Для роботи в напрямку підготовки спортсменів високого класу тренерам пропонується «Алгоритм підготовки спортсменів високого класу», яка включає послідовне виконання наступних завдань:

Крок № 1. Спланувати стратегічну (багаторічну) мету і завдання кожному спортсмену.

Крок № 2. Розробити умовні модельні характеристики спортсменів високого класу.

Крок № 3. Розробити плани підготовки спортсменів до головних змагань року.

Крок № 4. Фіксувати в контрольних листах спортсменів, результати їх роботи, яку було виконано згідно намічених планів підготовки до головних змагань року.

Крок № 5. Здійснити порівняльний аналіз тренувальної роботи, яка була виконана на етапах підготовки до запланованих змагань і результатів участі у цих змаганнях, на підставі відеозаписів.

Крок № 6. Підібрати більш ефективні форми і методи для вирішення виявлених проблемних питань у різних сторонах спортивної підготовки.

Крок № 7. Розробити новий план підготовки до наступних змагань, з урахуванням нових, більш ефективних форм і методів роботи.

Розділ 2

Практичне виконання технології «Алгоритм успіху» в підготовці спортсменів високого класу

Крок № 1. Спланувати стратегічну (багаторічну) мету і завдання кожному спортсмену.

Визначивши спортсменів з високою мотивацією до перемог, необхідно поставити перед ними максимально високу стратегічну ціль, яку вони мають досягти до конкретного терміну, відповідно до календаря змагань. Такою максимально важливою стратегічною ціллю має бути перемога на Олімпійських іграх (в олімпійських видах спорту) і чемпіонатах світу в неолімпійських видах спорту. В інваспорті існують свої важливі змагання. Також, в стратегічному плануванні мають бути заплановані і проміжні цілі, яких спортсмени мають досягти на кожному з етапів багаторічної підготовки, на шляху до головної цілі – Олімпійських ігор, Всесвітніх ігор тощо (Таблиця 2.1). У таблиці 2.1 представлено приклад принципу зворотнього стратегічного планування (від головної запланованої цілі до моменту початку тренувань на результат).

Таблиця 2.1

Зворотнє стратегічне планування

Динаміка розвитку якостей спортсмена високого класу по роках

Модельні рівні	1.0																							
	0.9																							
	0.8																							
	0.7																							
	0.6																							
	0.5																							
	0.4																							
	0.3																							
	0.2																							
	0.1																							
Вік	6-8	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	16-18	17-19	18-20											
Роки	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031	2032											
O.I.	O.I.				O.I.				O.I.				O.I.											

1 м. О.І.	
ч-т світу	
ч-т Європи	
ч-т України	
ч-т України (мол.)	
ч-т України (юніори)	
ч-т України (юнаки, кадети)	
Турніри	

Нижче, у таблиці № 2.2 пропонується перший конкретний крок алгоритму управління та контролю для стратегічного планування підготовки спортсмена.

Таблиця 2.2

Стратегічне планування результатів спортсменів

П.І.Б. спортсмена _____ (підпис)

П.І.Б. тренера _____ (підпис)

№	П.І.Б. спортсмена	Рік народження	Місце у змаганнях Індивідуальні показники	2022		2023		2024		2025		2026		2027		2028		2029	
				П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В	П	В
1	Вік спортсмена			13		14		15		16		17		18		19		20	
	Мазур Іван	2009	М									І				І			
	Інд.			0,4		0,5		0,6		0,7		0,8		0,9		1			
2	Вік спортсмена			12		13		14		15		16		17		18		19	
	Петров Павло	2010	М									І				І			
	Інд.			0,3		0,4		0,5		0,6		0,76		0,85		1			
3	Вік спортсмена																		
			М																
			Інд.																
4	Вік спортсмена																		
			М																
			Інд.																
5	Вік спортсмена																		
			М																
			Інд.																
6	Вік спортсмена																		
			М																
			Інд.																
7	Вік спортсмена																		
			М																
			Інд.																

Примітка: П – план; В – виконання

Сьогодні значна кількість тренерів, в індивідуальних планах підготовки своїх вихованців, не планують їм максимально високі результати, так як не впевнені, що вони зможуть їх досягти, а відсутність високої мотивації призводить до занижених змагальних, тому, що спортсмен не налаштовується на максимальну реалізацію своїх можливостей і, відповідно не реалізовує їх. Враховуючи вік спортсмена, необхідно визначити ті Олімпійські ігри чи чемпіонати світу, до яких спортсмен здатний реально підготуватись. При цьому потрібно враховувати той факт, що, за статистикою, найбільш часто спортсмени стають чемпіонами і призерами Олімпіад у віці 22 – 26 років. Також варто враховувати і той факт, що, як правило, ті спортсмени, які показують високі результати на міжнародних змаганнях у дорослому спорті, починають досягати високих міжнародних показників вже в юнацькому віці. А тому необхідно планувати досягнення максимальних результатів міжнародного рівня вже на етапі попередньої базової підготовки, в юнацьких змаганнях. Краще за все планувати такі результати до закінчення спортсменом середньої школи, так як перемоги на міжнародному рівні та впевненість у матеріальному забезпеченні майбутнього створює прагнення реалізувати себе в дорослому спорті, і тоді спортсмен шукає можливість продовжувати відповідний режим тренувань. Якщо ж до закінчення середньої школи високих результатів немає, то спортсмен шукає іншу можливість реалізувати себе в житті і, згодом припиняє заняття спортом.

Тому перший крок це стратегічне планування, в залежності від рівня їх підготовленості, максимального результату на Олімпійських іграх 2024, 2028 чи 2032 року та чемпіонатах світу. А в попередніх роках відмічаємо ті результати, які дозволять їм вийти на запланований кінцевий результат.

Але недостатньо позначити лише місце в змаганнях. Рівень спортивних результатів у змаганнях завжди, і це аксіома, прямо пропорційно залежить від рівня розвитку якостей, які дозволяють спортсмену досягти даного результату. Тому в таблиці 2.1, під результатом кінцевої цілі в конкретному році, потрібно поставити такий рівень розвитку якостей (i -індекс – модельна характеристика), якого спортсмен має досягти для реалізації поставленої мети, а в попередніх роках рівні розвитку головних якостей, які дозволять вийти на заплановані проміжні рівні змагань.

Такі модельні характеристики надаються в другому кроці Алгоритму.

Крок № 2. Розробити умовні модельні характеристики спортсменів високого класу.

Таким чином ми маємо створити модель чемпіона Олімпійських ігор або чемпіона світу в неолімпійських видах спорту. Для цього умовний ідеальний (найвищий) рівень розвитку усіх необхідних якостей спортсмена має дорівнювати умовній одиниці ($i = 1$), а результати тренувальної роботи попередніх років відображати розвиток цих якостей до проміжних рівнів умовного ідеального показника $i = 1$.

Відомо, що спортивний результат у змаганнях залежить прямо пропорційно від рівня розвитку основних якостей спортсмена, які в свою чергу відображаються в теоретичній, фізичній, технічній, тактичній, психологічній, інтегральній підготовленості. Тому, тренер має розуміти, що для досягнення максимального спортивного результату основні якості спортсмена мають бути розвинуті краще, ніж у його суперників.

Для цього необхідно знати модельні характеристики спортивної підготовки Олімпійських чемпіонів, чемпіонів

світу, або розробити модельні характеристики спортсмена разом з науковцями, досвідченими тренерами-практиками, як умовні орієнтири для початку роботи. У процесі багаторічної підготовки до змагань такі показники будуть постійно коригуватися і з часом наблизатися до умовно ідеальних.

Також, застосовуючи метод зворотнього планування, необхідно визначити проміжні показники розвитку основних якостей спортсмена по роках, для того, щоб на них орієнтуватись у щорічній підготовці до змагань.

Після розробки модельних характеристик, кінцевих і по роках, їх необхідно внести в Таблицю № 2.2 (Стратегічне планування) під запланованими місцями в змаганнях.

Таким чином і тренер і спортсмен, завдяки систематичному контролю нормативів у різних видах підготовленості, будуть бачити ефективність чи недоліки тренувального процесу. У результаті підвищення показників розвитку усіх необхідних якостей спортсмена, безумовно буде підвищуватися й місце спортсмена у змаганнях.

Крок № 3. Розробити плани підготовки спортсменів до головних змагань року.

У третьому кроці алгоритму управління та контролю пропонується форма орієнтовного плану підготовки спортсменів до головних змагань року (Таблиця 2.3).

Головна сутність планів підготовки спортсмена, від змагань до змагань, має полягати у вирішенні тих проблем, які проявляються в процесі його змагального виступу.

Як правило, ці проблеми виникають через недостатній розвиток головних якостей спортсмена, від яких і залежать його перемоги.

Таблиця 2.3
Орієнтовні нормативи розвитку основних якостей спортсмена за роками (на прикладі дзюдо)

Вікові групи	Діти							Юнаки			Кадети			Юніори
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Вік	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Роки занять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Розряди (кю)	Покращення результатів контрольних нормативів			2ю	1ю	III	II	I	КМС	КМС	МС	МС	МСМК	
	6 білий	6 біло-жовтий	5 жовтий	5 жовто-оранжевий	4 оранжевий	3 зелений	2 синій	2 синій	1 коричневий	1 дан чорний	1 дан чорний	1 дан чорний	2 дан і далі	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Фізична підготовка														
Сила														
Рівень розвитку фізичних якостей / Відсоткове співвідношення до 1														
Нормативні вимоги														
1. Канат 1 = 6"-8 м	45" (0,13)	40" (0,15)	35" (0,17)	30" (0,2)	25" (0,24)	20" (0,3)	18" (0,33)	16" (0,38)	14" (0,43)	12" (0,5)	10" (0,6)	8" (0,75)	1 = 6"	
2. Підтягування 1 = 60 разів	1 (0,02)	5 (0,08)	10 (0,17)	15 (0,25)	20 (0,33)	25 (0,42)	30 (0,5)	35 (0,58)	40 (0,67)	45 (0,75)	50 (0,83)	55 (0,92)	1 = 60	
3. Біцепс 1 = 1,5 ваги	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,65	0,7	0,8	0,85	0,9	0,95	1 = 1,5	
4. Ривок до грудей 1 = 1,5 ваги	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,65	0,7	0,8	0,85	0,9	0,95	1 = 1,5	
5. Жим лежачи 1 = 2 ваги	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,65	0,7	0,8	0,85	0,9	0,95	1 = 2	
6. Присідання 1 = 2 ваги	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,65	0,7	0,8	0,85	0,9	0,95	1 = 2	
Швидкість														
Виведення 1 = 25 підходів за 15"	5 (0,2)	6 (0,24)	7 (0,28)	8 (0,32)	9 (0,36)	11 (0,44)	13 (0,52)	15 (0,6)	17 (0,68)	19 (0,76)	21 (0,84)	23 (0,92)	25 (1)	
7. 30 м 1 = 4"	7" (0,57)	6,09" (0,6)	6,06" (0,62)	6,03" (0,65)	6" (0,67)	5,09" (0,7)	5,06" (0,72)	5,03" (0,76)	5" (0,8)	4,09" (0,82)	4,06" (0,86)	4,03" (0,88)	4" = 1	
8. 60 м 1 = 7,6"				7,9" (0,88)	7,8" (0,9)	7,7" (0,91)	7,6" (0,92)	7,5" (0,93)	7,4" (0,95)	7,3" (0,97)	7,2" (0,98)	7,1" (0,99)	7" = 1	
9. 100 м 1 = 12"							17,00" (0,71)	17,00" (0,71)	16,00" (0,75)	15,00" (0,8)	14,00" (0,88)	13,00" (0,92)	12,00" = 1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Витривалість													
10. 1 км 1 = 3 хв	5,0 (0,6)	4,50 (0,63)	4,40 (0,66)	4,30 (0,69)	4,20 (0,71)	4,10 (0,73)	4,0 (0,75)	3,50 (0,79)	3,40 (0,83)	3,30 (0,87)	3,20 (0,91)	3,10 (0,95)	3,00 = 1
11. 3 км 1 = 10 хв				14,30 (0,69)	14 (0,71)	13,30 (0,74)	13,0 (0,77)	12,30 (0,8)	12,0 (0,83)	11,30 (0,87)	11,0 (0,91)	10,30 (0,95)	10,00 = 1
12. 5 км 1 = 16 хв								21,00 (0,76)	20,00 (0,8)	19,00 (0,84)	18,00 (0,89)	17,00 (0,94)	16,00 = 1
13. 8 км 1 = 26 хв										29,00 (0,9)	28,00 (0,93)	27,00 (0,96)	26,00 = 1
14. 10 км 1 км = 33 хв										36,00 (0,92)	35,00 (0,94)	34,00 (0,97)	33,00 = 1
Технічна підготовленість (стіжки)													
		1 (0,13)	1 (0,13)	2 (0,25)	2 (0,25)	3 (0,38)	3 (0,38)	4 (0,5)	4 (0,5)	5 (0,63)	6 (0,73)	7 (0,88)	8 = 1
Тактична підготовленість (стіжки)													
		1 (0,08)	2 (0,17)	3 (0,25)	4 (0,33)	5 (0,42)	6 (0,5)	7 (0,58)	8 (0,67)	9 (0,75)	10 (0,83)	11 (0,92)	12 = 1
Технічна підготовленість (лежачи)													
		1 (0,13)	1 (0,13)	2 (0,25)	2 (0,25)	3 (0,38)	3 (0,38)	4 (0,5)	4 (0,5)	5 (0,63)	6 (0,73)	7 (0,88)	8 = 1
Тактична підготовленість (лежачи)													
		1 (0,08)	2 (0,17)	3 (0,25)	4 (0,33)	5 (0,42)	6 (0,5)	7 (0,58)	8 (0,67)	9 (0,75)	10 (0,83)	11 (0,92)	12 = 1
Теоретична підготовленість													
15. кількість спеціальних знань	10 (0,1)	20 (0,2)	25 (0,25)	30 (0,3)	35 (0,35)	40 (0,4)	45 (0,45)	50 (0,5)	60 (0,6)	70 (0,7)	80 (0,8)	90 (0,9)	100 = 1
Психологічна підготовленість													
16. концентрація уваги з дитячої (30 хв = 1)	6 хв (0,2)	8 хв (0,27)	10 хв (0,33)	12 хв (0,4)	14 хв (0,47)	16 хв (0,53)	18 хв (0,6)	20 хв (0,67)	22 хв (0,73)	24 хв (0,8)	26 хв (0,87)	28 хв (0,93)	30 хв = 1
Середній показник (індекс)	0,2	0,22	0,28	0,41	0,46	0,53	0,58	0,65	0,71	0,82	0,85	0,92	1
Інтегральна підготовленість													
Активність	-	0,5 (0,08)	1 (0,17)	1,5 (0,25)	2 (0,33)	2,5 (0,42)	3 (0,5)	3,5 (0,58)	4 (0,67)	4,5 (0,75)	5 (0,83)	5,5 (0,92)	1 = 6
Ефективність	-	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	0,94	0,98	1 = 1/1 = 1
ЗТТД	-	4 (0,1)	6 (0,15)	10 (0,25)	12 (0,3)	16 (0,4)	18 (0,45)	22 (0,55)	24 (0,6)	28 (0,7)	32 (0,8)	36 (0,9)	40 = 1
Якість	-	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	1 = 10
Середній показник (індекс)		0,12	0,19	0,29	0,35	0,43	0,5	0,58	0,67	0,76	0,84	0,93	1

У плані підготовки спортсменів до змагань необхідно визначити:

- проблемні питання у кожному виді підготовленості;
- методи і форми вирішення виявлених проблем;
- обсяги навантажень та їх інтенсивність у певному виді підготовленості за час відведений на підготовку до змагань;

- дати контрольних нормативів для визначення ефективності обраних форм, методів, обсягів та інтенсивності тренувальної роботи;

- методи та тривалість відновлення спортсмена після фізичних навантажень.

Крок № 4. Фіксувати в контрольних листах спортсменів, результати їх роботи, яку було виконано згідно намічених планів підготовки до головних змагань року (Таблиця 2.4).

Ні тренер, ні спортсмен не можуть утримувати в пам'яті показники за різними видами підготовленості, обсяги виконаної кожним спортсменом тренувальної роботи, результати контрольних нормативів тощо.

Тому нагально необхідно записувати всю виконану спортсменом роботу, з метою об'єктивної оцінки та визначення її ефективності, а також внесення корективів, за необхідності.

На рисунку 2.1 представлено зразок форми контрольного листа спортсмена за результатами виконаної роботи в різних видах підготовленостей.

Таблиця 2.4

Орієнтовна форма запису плану підготовки до головних змагань

№	Види підготовок	Проблеми	Методи вирішення	Обсяги роботи						Інтенсивність роботи (PS)	Дати контрольних нормативів	Методи відновлення (терміни)	Висновки
				Час		Км	Тони		Ідеомоторне тренування				
				П	В		В	П					
1	Теоретична підготовленість												
2	Психологічна підготовленість												
3	Технічна підготовленість												
4	Тактична підготовленість												
5	Фізична підготовленість												
6	Інтегральна підготовленість												

Крок № 5. Здійснити порівняльний аналіз тренувальної роботи, яка була виконана на етапах підготовки до запланованих змагань і результатів участі у цих змаганнях, на підставі відеозаписів (Таблиця 2.5, 2.6).

Таблиця 2.5

Аналіз результатів виконаної роботи за період підготовки спортсмена до запланованих змагань

№	Основні показники тренувальної діяльності	План	Виконання
1. 2. 3. 4. 5.	<p>Проблеми та причини їх виникнення: _____</p> <p>Кількість тренувальних днів: _____</p> <p>Кількість тренувальних занять: _____</p> <p>Обсяг тренувальних навантажень:</p> <p>_____ - сила (кг)</p> <p>_____ - швидкість (сек. хв.)</p> <p>_____ - витривалість (км, хв.)</p> <p>_____ - гнучкість (хв.)</p> <p>_____ - координація (хв.)</p> <p>_____ - Техніка (хв., год)</p> <p>_____ - Тактика (в хв., год)</p> <p>Інтенсивність тренувальних навантажень (%):</p> <p>ЧСС 100 : 190 і більше;</p> <p>95 : 170-190</p> <p>85 : 150-170</p> <p>70 : 130-150</p> <p>40 : 90-130</p> <p>Результати контрольних нормативів з основних видів _____ підготовки (залежно від специфіки виду спорту)</p>		

Таблиця 2.6

Аналіз результатів участі у змаганнях

Показники інтегральної підготовленості	Головні показники аналізу змагальної діяльності	
	Результати попередніх змагань	Результати наявних змагань
1. Активність		
2. Ефективність		
3. Запас Т-Т-Д		
4. Якість		

Крок № 6. Підібрати більш ефективні форми і методи для вирішення проблемних питань у різних сторонах спортивної підготовки.

Для вирішення виявлених проблем у різних видах підготовленостей спортсмена пропонується заповнення таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Проблеми різних сторін спортивної підготовки та способи їх вирішення

№	Проблеми	Форми і методи вирішення проблем
1.	Теоретична підготовленість _____ _____	
2.	Психологічна підготовленість _____ _____	
3.	Технічна підготовленість _____ _____	

№	Проблеми	Форми і методи вирішення проблем
4.	Тактична підготовленість _____ _____	
5.	Фізична підготовленість _____ _____	
6.	Інтегральна підготовленість _____ _____	

Крок № 7. Розробити новий план підготовки до наступних змагань, з урахуванням нових, більш ефективних форм і методів роботи.

Отже, після порівняльного аналізу підготовки до змагань і результатів участі у змаганнях, тренер разом зі спортсменом акцентують увагу на виявлених проблемах з різних сторін спортивної підготовки, які завадили досягнення запланованого змагального результату (**Крок №5**).

На **кроці № 6** тренер здійснює підбір більш ефективних форм і методів підготовки спортсмена до змагань і розробляє більш досконалий, план підготовки до нових змагань (Таблиця 2.3).

І весь алгоритмічний процес повторюється знову.

Список використаної літератури

Основна:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. – Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf/ Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
2. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Платонов. – К. : Олімп. л-ра, 2013. – 624 с.
3. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов, Ю. О. Павленко, В. В. Томашевский. – К. : Издательский дом Дмитрия Бугало, 2012. – 252 с.
4. Ревнівцев Б. О. Алгоритм успіху – ключ до управління власним життям. Житомир: Видавець О. О. Євенок. 2016. – 192 с.
5. Ревнівцев Б. Технологія «Алгоритм успіху» в управлінні підготовкою спортсменів високого класу. – Новоград-Волинський : «НОВОГрад», 2020. – 156 с. ISBN 978-617-7628-43-8.
6. Ревнівцев Б. О. Основи самореалізації особистості. Методичний посібник. Житомир: Полісся, 2014. 120 с.
7. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

Допоміжна:

1. Ахметов Р. Ф. Ревнівцев Б. О. Вдосконалення системи управління спортивної підготовки спортсменів високого класу. Житомир: ОП «Житомирська облдрукарня», 2005. – 36 с.

2. Ахметов Р. Ф., Ревнивцев Б. А. К вопросу управления тренировочным процессом. Житомир: ОП «Житомирська облдрукарня», 1999. 20 с.
3. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / Коллектив авторов. Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. лит., 2002.
4. Костюкевич В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. Киев: Освіта України. 2010. 192 с.
5. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочных занятий в хоккее на траве. Винница: Планер, 2011. 160 с.
6. Кутек Т. Б. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 108 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
8. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу/ Постанова КМУ № 993, від 5.11.2008 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>
9. Профессиональный спорт / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. – К. : Олимп. лит., 2000. – 392 с.
10. Ревнивцев Б. А. Путь к пьедесталу. Житомир: Олеся. 1994. – 89 с.
11. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року/ Постанова КМУ від 4 листопада 2020 р. № 1089 / <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

Методичне видання

Б. О. Ревніцев, Т. Б. Кутек

**АЛГОРИТМ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ**

Надруковано з оригінал-макету автора

Підписано до друку 28.12.2022. Формат 60x90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 1.5. Наклад 100.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua