

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут
охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Методичні рекомендації
щодо виконання практичних робіт з освітнього компоненту
«Теорія і методика спортивного тренування»
для здобувачів вищої освіти спеціальності
«017 Фізична культура і спорт»

Полтава – 2023

УДК 796.015.1(072)

Укладачі:

Асистент кафедри Олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», майстер спорту України А. О. Омельченко;

Рецензенти:

Школа О. М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Ливацький О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Рекомендовано

до друку вченою радою

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
(протокол № 5 від 22 грудня 2023 р.)

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти денної та заочної форм навчання першого (бакалаврського) рівня спеціальності «017 Фізична культура і спорт» містять загальні положення, пояснення та вимоги щодо виконання практичних робіт з освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування».

Омельченко А. О.

Методичні рекомендації щодо виконання практичних робіт з освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування» для здобувачів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2023. 36 с.

ЗМІСТ

Зміст	3
1. Вступ	4
2. Пояснювальна записка	5
3. МОДУЛЬ 1. Тема «Процес організації спортивного тренування»	8
4. МОДУЛЬ 2. Тема «Різнобічна підготовленість спортсмена»	20
5. МОДУЛЬ 3. Тема «Структура побудови тренувального процесу»	29
6. Критерії оцінювання роботи студентів	33
Список використаних джерел	34

1. Вступ

Освітній компонент «Теорія і методика спортивного тренування» спрямований на вивчення здобувачами освіти узагальнені результати теоретичних досліджень та практичного досвіду провідних науковців у сфері спорту, фізичного виховання, педагогіки, психології, фізіології, біомеханіки для опанування знаннями, уміннями і навичками майбутньої тренерської діяльності. «Теорія і методика спортивного тренування» є обов'язковим освітнім компонентом професійної підготовки, який вивчається на 3-6 семестрах денної та заочної форми навчання.

Розроблені методичні рекомендації спрямовано на якісну самостійну підготовку здобувачів освіти до практичних занять. Під час відвідування практичних занять здобувачі освіти мають опанувати теоретичну частину освітнього компоненту та вдосконалити практичні навички. В процесі вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування» здобувачами освіти мають бути опановані знання, вміння і навички організації і побудови тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення; управління, контролю, прогнозування і моделювання тренувальної і змагальної діяльності; дозування навантаження та різнобічної підготовки спортсменів.

Вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування» – необхідна складова освітнього процесу здобувачів освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Головне завдання здобувача освіти при опануванні освітнього компоненту – продемонструвати вміння будувати процес підготовки спортсмена який буде спрямовано на досягнення ним вищої майстерності та спортивного результату в обраному виді спорту. Вивчення практичної частини освітнього компоненту має носити самостійний та науково-пошуковий характер.

2. Пояснювальна записка

Мета – Освітнього компоненту «Теорія і методика спортивного тренування»: є формування знань та практичних навичок у студентів з теорії та методики побудови спортивного тренування, планування і контролю оптимальних обсягів тренувальних навантажень у різних періодах та етапах підготовки спортсменів, домірність розвитку основних фізичних якостей згідно з їх віком і кваліфікацією, надання знань про підготовку провідних спортсменів Світу у різних видах спорту, формування в них базових засад необхідних для розвитку тренерських здібностей.

Завдання – оволодіння здобувачами освіти знаннями теоретичних основ дисципліни; методична підготовка; сформувати у здобувачів освіти певну систему знань та уявлень про сферу своєї майбутньої професійної діяльності, здобуття арсеналу практичних умінь і навичок.

Попередня підготовка – необхідні базові знання набуті під час занять фізичною культурою в загальноосвітніх закладах, а також анатомія людини з основами спортивної фізіології, інформаційно-комунікаційні технології, гімнастика з методикою викладання, вступ до спеціальності та спортивні споруди і обладнання, біохімія та біомеханіка.

Компетентності, які студенти мають здобути після завершення курсу:

Інтегральні компетентності:

ІК 1. Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

СК 4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку..

Програмні результати навчання:

РН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

РН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

РН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

РН 19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

РН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

3. МОДУЛЬ 1. Тема «Процес організації спортивного тренування»

З метою опанування теми «Процес організації спортивного тренування» виділено сім практичних занять. Для якісної роботи на практичних заняттях здобувачам освіти необхідно вивчити наступну теоретичну частину.

Спортивне тренування – це складний педагогічний процес, який спрямовано на навчання спортсменів, виховання і вдосконалення в них фізичних, технічних та тактичних показників необхідних для досягнення ними найвищих спортивних результатів в обраному виді спорту. Тренування – складова спортивної підготовки.

Спортивна підготовка – це поняття значно ширше ніж спортивне тренування і його можна охарактеризувати як багаторічний безперервний процес, який включає в себе тренувальні заняття, різнобічну (фізичну, технічну, тактичну, психологічну, педагогічну, фармакологічну та інші) підготовку до змагань, супровід на змаганнях, відновлення після змагань та використання певних засобів і методів для професійного розвитку спортсмену в обраному виді спорту.

В процесі тренування і підготовки спортсмен досягає певної спортивної форми. **Спортивна форма** – функціональний стан спортсмена сформований комплексними аспектами підготовки.

Виходячи з вищеназваних визначень можна охарактеризувати поняття «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма», як стан спортсмена, який виникає під дією «спортивного тренування» чи «спортивної підготовки» відповідно. Тобто поняття «спортивне тренування», «спортивна підготовка», «спортивна форма». «тренованість» і «підготовленість» пов'язані між собою і витікають одне з одного.

Приклад завдання на практичному занятті:

Пояснити протиріччя: «Спортсмен добре тренований але не підготовлений до змагань».

Приклад відповіді:

В процесі тренування у спортсмена можуть бути розвинуті певні фізичні та технічні навички, необхідні для обраного виду спорту, однак під час підготовки недостатньо уваги було

приділено його психологічному стану та фармакологічним питанням. До змагань спортсмен підійшов з високими фізичними показниками але психологічно до них не був готовий, що призвело до поразки.

В процесі тренування вирішуються наступні завдання:

1. Зміцнення здоров'я та всебічний гармонійний розвиток.

2. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей людини (сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості).

3. Опанування техніки обраного виду спорту та «школи рухів» (рухи тіла, які характерні, наприклад, для певної ДЮСШ).

4. Опанування теоретичною базою обраного виду спорту (історія, правила змагань та суддівства, тощо).

5. Виховання особистісних моральних якостей спортсмена (сила волі, патріотизм, сміливість, тощо).

Всі ці завдання вирішуються за допомогою певних спортивних засобів і методів. **Засоби** спортивного тренування – це різноманітні вправи, спрямовані на розвиток та вдосконалення фізичних якостей людини, її технічної майстерності та підготовку спортсмена до виконання складних елементів. Вправи можна виконувати з різною швидкістю, темпом, кількістю, інтервалом відпочинку в залежності від мети і завдань. Спосіб виконання вправ називається **методом**.

В процесі спортивного тренування формуються **здібності спортсмена** – це його здатності до виконання своєї професійної діяльності для досягання спортивного результату.

Приклад завдання на практичному занятті:

Чи є різниця між здібностями спортсмена і його задатками?

Приклад відповіді:

Ці поняття мають різне значення, однак пов'язані між собою. Здібності спортсмена – це сформовані під дією зовнішніх і внутрішніх факторів певні компетентності спортсмена до його професійної спортивної діяльності. Задатки – це генетичні морфо-функціональні особливості організму спортсмена. Задатки виступають однією зі складових формування здібностей спортсмена і можуть впливати на них позитивно чи негативно.

Міністерство молоді та спорту України за єдиною спортивною класифікацією виділяє дві групи видів спорту: **олімпійські та неолімпійські**. В свою чергу олімпійські види поділяються на **літні** олімпійські види і **зимові** олімпійські види спорту. В Україні визнано 40 літніх олімпійських види спорту та 13 зимових.

Таблиця 1.

Олімпійські види спорту в Україні

Літні олімпійські види	
1. Бадмінтон	20. Гімнастика художня
2. Баскетбол	21. Дзюдо
3. Бейсбол	22. Кінний спорт
4. Бокс	23. Легка атлетика
5. Боротьба вільна	24. Плавання
6. Боротьба греко-римська	25. Плавання синхронне
7. Важка атлетика	26. Софтбол
8. Велосипедний спорт - трек	27. Стрибки у воду
9. Велосипедний спорт - шосе	28. Стрибки на батуті
10. Велосипедний спорт маунтенбайк	29. Стрільба з лука
11. Веслування академічне	30. Стрільба кульова
12. Веслування на байдарках і каное	31. Стрільба стендова
13. Веслувальний слалом	32. Сучасне п'ятиборство
14. Вітрильний спорт	33. Теніс
15. Водне поло	34. Теніс настільний
16. Волейбол	35. Триатлон
17. Волейбол пляжний	36. Тхеквондо (ВТФ)
18. Гандбол	37. Фехтування
19. Гімнастика спортивна	38. Футбол
	39. Хокей на траві
	40. Велосипедний спорт BMX
Зимові олімпійські види	
41. Біатлон	48. Санний спорт
42. Бобслей	49. Сноуборд
43. Гірськолижний спорт	50. Фігурне катання на ковзанах
44. Ковзанярський спорт	51. Фрістайл
45. Лижні гонки	52. Хокей з шайбою
46. Лижне двоборство	53. Шорт-трек
47. Стрибки на лижах з трампліна	

До неолімпійських видів спорту відносяться 120 видів

спорту, поділених на три групи.

Таблиця 2.

Неолімпійські види спорту в Україні

І група		
1. Бодібілдинг	11. Пляжний футбол	
2. Боротьба самбо	12. Сквош	
3. Боулінг	13. Спортивна акробатика	
4. Воднолижний спорт	14. Спортивна аеробіка	
5. Джиу-джитсу	15. Спортивне орієнтування	
6. Кікбоксинг WAKO	16. Сумо	
7. Парашутний спорт	17. Танцювальний спорт	
8. Пауерліфтинг	18. Таїландський бокс Муей Тай	
9. Підводний спорт	19. Ушу	
10. Пляжний гандбол	20. Шахи	
II група		
1. Акробатичний рок-н-рол	7. Пляжна боротьба	
2. Більярдний спорт	8. Перетягування канату	
3. Боротьба на поясах Алиш	9. Роликовий спорт	
4. Го	10. Спортивний бридж	
5. Грешлінг	11. Французький бокс Сават	
6. Панкратіон	12. Шашки	
III група		
1. Авіамоделльний спорт	16. Вертолітний спорт	28. Карате JKS
2. Автомобільний спорт	17. Військово-спортивне	29. Карате WKS
3.Автомобельний спорт	багатоборство	30. Карате JKA
4. Айкидо	18. Водно-моторний спорт	WF
5. Аквабайк	19. Гирьовий спорт	31. Кіберспорт (електронний спорт)
6. Альпінізм	20. Годзю-рю карате	32. Кікбоксинг
7. Американський футбол	21. Голубиний спорт	ІСКА
8. Армспорт	22. Городковий спорт	33. Кікбоксинг
9. Багатоборство тілоохоронців	23. Дартс	WKA
10. Богатирське багатоборство	24.Дельтапланерний спорт	34. Кікбоксинг
11. Боротьба Кураш	25. Естетична групова гімнастика	WPKA
12. Бойове самбо	26. Змішані єдиноборства (ММА)	35. Кікбоксинг
13. Боротьба на поясах	27. Кануполо	ВТКА
14. Вейкбординг		36. Кіокушин
15. Веслування на човнах Драконах		Будо карате
		37. Кіокушин карате

Продовження таблиці 2.

38. Кіокушинкай карате	54. Повітроплавальний спорт	72. Спортинг
39. Кіокушинкайкан карате	55. Пожежно-прикладний спорт	73. Стронгмен
40. Кіокушінкаї карате унія	56. Поло	74. Судномодельний спорт
41. Козацький двобій	57. Поліатлон	75. Таеквон -До
42. Комбат Дзю-Дзюцу	58. Професійний бокс	76. Таеквон-до І.Т.Ф.
43. Комбат самозахист ІСО	59. Радіоспорт	77. Традиційне карате
44. Кунгфу	60. Ракетомодельний спорт	78. Українська боротьба на поясах
45. Літаковий спорт	61. Регбіліг	79. Українській рукопаш «Спас»
46. Міні-гольф	62. Риболовний спорт	80. Універсальний бій
47. Морські багатоборства	63. Рукопаш гопак	81. Фітнес
48. Мотоциклетний спорт	64. Рукопашний бій	82. Флорбол
49. Парапланерний спорт	65. Середньовічний бій	83. Фрі-файт
50. Пейнтбол	66. Спортивний покер	84. Фунакоші шотокан карате
51. Петанк	67. Спорт із собаками	85. Футзал
52. Планерний спорт	68. Спортивні танці	86. Хортинг
53. Практична стрільба	69. Спортивний туризм	87. Черліденг
	70. Спорт надлегких літальних апаратів	88. Шотокан карате-до С.К.І.Ф.
	71. Спорт з літаючим диском	

Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу;
- доступності;

- систематичності та послідовності;
- свідомості, активності та самостійності;
- наочності;
- індивідуалізації.

Таблиця 3.

Принципи за якими реалізовується процес спортивного тренування

Назва	Характеристика
Спрямованість до максимально можливих досягнень	Цей принцип спрямовано на досягнення спортивного результату спортсменів, вдосконалення своєї майстерності для перемоги на змаганнях і отримання винагород і звань.
Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація	Цей принцип базується на спеціалізації спортсменів в окремому спорті на основі його можливостей, задатків і вмій.
Єдність загальної та спеціальної підготовки	Загальна та спеціальна підготовка спортсменів є взаємопов'язаними поняттями. На початковому етапі тренувань спортсмен опановує широким колом загальних рухових умінь і навичок, вдосконалює основні фізичні якості. На основі цієї загальної підготовки базується спеціальна підготовка спортсмена зі специфікою обраного виду спорту.
Безперервність тренувального процесу	Цей принцип висвітлює взаємозв'язок поступового зростання спортивного результату і безперервністю тренувального процесу впродовж багаторічного вдосконалення.
Єдність поступовості та граничного збільшення тренувального навантажень	Цей принцип відображає основні закони адаптації людини до навантажень. Зі зростанням спортивної кваліфікації навантаження збільшуються, однак вони мають відповідати індивідуальному розвитку і підготовленості спортсмена.
Хвилеподібність динаміки навантажень	Цей принцип реалізовано на основі необхідності чергування навантаження і відпочинку спортсмена для його відновлення і суперкомпенсації.

Продовження таблиці 3.

Циклічність тренувального процесу	Цей принцип реалізовано на основі систематичному повторення відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу (малих циклів – мікроциклів, середніх – мезоциклів, великих – макроциклів).
Доступність	Цей принцип оснований на тому, що засоби і методи які використовуються в спортивному тренуванні мають бути доступними для розуміння і виконання спортсменам (з урахуванням їх віку, статі, фізичного розвитку, тощо).
Систематичності і послідовності	Цей принцип оснований на раціональній побудові плану тренувань і підготовки спортсмена з урахуванням фаз втоми, відновлення та адаптації до фізичних навантажень. Послідовність навантаження-від простого до складного.
Свідомості, активності, самостійності	Принцип відповідає свідомому виконанню спортсменом запропонованих засобів спортивного вдосконалення з розумінням необхідності виконання, високій самостійній відповідальності та активності.
Наочності	Принцип наочності висвітлює основний закон дидактичного впливу і навчання людини на основі впливу на його органи почуттів. В процесі тренування спортсмен має візуально бачити правильність виконання рухової дії.
Індивідуалізації	Принцип оснований на індивідуальному підході до кожного спортсмену з урахуванням його фізичного розвитку, генетичних задатків, здібностей та кваліфікації.

Приклад завдання на практичному занятті:

Які ще принципи спортивного тренування вам відомі? Охарактеризуйте кожен з них. Поясніть різницю між дидактичними принципами та специфічними спортивними принципами тренування.

Процес спортивного тренування базується на основі систематичного повторення відносно закінчених структурних одиниць – циклів. В залежності від тривалості циклу виділяють:

- мікроцикли (від 3-х до 10 днів);
- мезоцикли (від 14 до 30 днів);
- макроцикли (від декількох місяців до року).

В залежності від мети та завдань виділяють наступні різновиди **циклів**:

- Втягувальні цикли спрямовані на підведення організму спортсмену до напруженої тренувальної діяльності.

- Базові цикли спрямовані на вирішення основних завдань фізичного та технічного вдосконалення спортсменів.

- Контрольно-підготовчі цикли спрямовані на досягнення необхідного рівня працездатності для виступу на змаганнях. В цих циклах моделюються певні ситуації, які можуть виникнути на змаганнях і відпрацьовуються шляхи їх подолання.

- Змагальні цикли за тривалістю відповідають кількості змагальних днів у виді спорту. Ці цикли спрямовано на побудові змагальних днів для збереження працездатності спортсмена, підтримання його фізичного та психічного стану для досягання найвищого результату.

- Відновні цикли спрямовані на реабілітацію спортсменів після виснажливих навантажень. В цих мікроциклах вирішуються питання фізичного та психічного відновлення, лікування травм (Єрмоєнко, 2021).

Мікроцикли поєднуючись складають мезоцикл, а з мезоциклів складається макроцикл. Найбільший макроцикл – це чотирьохрічний Олімпійський цикл підготовки.

Макроцикл має свою структуру, він складається з декількох етапів:

- Підготовчий період: цей період, як правило, найтриваліший з усіх інших етапів. На цьому етапі вдосконалюється фізичний розвиток спортсмена, його техніко-тактична майстерність, психологічна стійкість, тощо. Засоби, які використовуються на цьому етапі мають загально-розвиваючий характер і можуть не відповідати змагальним характеристикам (наприклад, гімнасти на цьому етапі будуть вдосконалювати окремі фізичні і технічні навички за допомогою підготовчих засобів, а не виконувати гімнастичні вправи на зняттях).

- Спеціально-підготовчий етап. На цьому етапі вирішуються питання вдосконалення спеціальних фізичних показників та відпрацювання елементів змагальної програми. Активно використовуються спеціальні засоби і методи, спрямовані на вдосконалення спеціальної техніки і тактики.

- Змагальний етап. На цьому етапі увага приділяється відпрацюванню змагальної програми спортсмена, підготовка його до змагань (фізична, психологічна, фармакологічна, тощо) та підтримання набутої спортивної форми впродовж всього етапу. Тренування на цьому етапі мають бути розплановані таким чином, щоб пік працездатності спортсмена припадав на головні змагання сезону.

- Перехідний етап. Завдання цього етапу у відновленні сил організму спортсмена після довгих і виснажливих тренувань та змагань. На цьому етапі планується активний і пасивний відпочинок спортсмена, його відновлення і реабілітація, а також забезпечення оптимальної готовності спортсмена до тренування на наступних циклах підготовки (Мітова, 2022).

Приклад завдання на практичному занятті:

Цикли спортивного тренування в залежності від завдання і мети можуть бути різними по тривалості, однак все ж таки найпоширенішими вважаються тижневий мікроцикл тривалістю 7 днів, місячний мезоцикл тривалістю 30 днів та річний макроцикл тривалістю 12 місяців. Поясніть чому саме така тривалість циклів є самою зручною?

Приклад відповіді:

Така тривалість циклів співпадає по тривалості з календарним тижнем (з понеділка по неділю), календарним місяцем (приблизно 4 тижні) та календарним роком (з січня по грудень). Окрім того така тривалість циклів відповідає особливостям розпорядку і плануванню життя спортсмена, наприклад, з п'ятиденним навчанням у школі з понеділка по п'ятницю та двома вихідними з суботи по неділю.

В процесі спортивного тренування використовують різні види навантаження. **Спортивне навантаження** можна розглядати як вплив фізичних вправ на організм спортсмена з метою розвитку окремих його якостей (Толчева, 2022).

За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні. **За величиною** навантаження поділяються на малі,

середні, значні та великі. **За спрямованістю** навантаження поділяються на ті, які розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх окремі компоненти (алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості), ті, які вдосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості, тактичної майстерності тощо. **За координаційною складністю** навантаження поділяються на ті, які виконуються в стереотипних умовах, що не потребують значної мобілізації координаційних здібностей та на ті, які пов'язані з виконанням рухів координаційної складності.

Для характеристики величини фізичного навантаження використовують **зовнішні і внутрішні показники**. Зовнішні показники характеризуються обсягом (кількість годин, хвилин, секунд виконання вправ, час відпочинку, кількість інтервалів, кількість серій і підходів, тощо) та інтенсивністю (кількість рухових дій за одиницю часу, швидкість виконання вправи, темп виконання) (Адамчук, 2020).

Внутрішні показники характеризуються терміною реакцією функціональних систем (ЧСС, ЧД, АТ, колір обличчя, колір шкіри) та процесів відновлення (характер та тривалість).

Приклад завдання на практичному занятті:

Поясніть взаємозв'язок між зовнішніми і внутрішніми показниками навантаження.

Приклад відповіді:

Зовнішні і внутрішні показники взаємозалежні. Чим більше інтенсивність, об'єм та швидкість навантаження (зовнішні показники) тим сильніше будуть проявлятися пристосувальні реакції організму у вигляді частоти серцевих скорочень, зовнішнього дихання, потовиділення, тощо (внутрішні показники).

Приклад завдання на практичному занятті:

Розкрийте класифікацію навантажень за величиною.

Приклад відповіді:

Таблиця 4.

Класифікація навантажень за величиною

Величина навантаження	Критерії навантаження	Завдання що вирішуються
Мала	15-20 % об'єму роботи до настання втоми	Підтримання досягнутого рівню розвитку, відновлення після навантаження

Продовження таблиці 4.

Середня	40-60 % об'єму роботи до настання втоми	Підтримання досягнутого рівню розвитку, вирішення окремих питань підготовки.
Значна	60-75 % об'єму роботи до настання втоми	Стабілізація і подальше підвищення рівню підготовки
Велика	75-100 % явної втоми	Підвищення рівню підготовки.

Для відновлення після фізичних навантажень використовують різні засоби: фізичні, педагогічні, психологічні, фармакологічні. Окрім того, необхідно використовувати і пасивний відпочинок (наприклад якісний сон).

В процесі тренування спортсмени виконують великий об'єм різноманітних рухів. Одним з завдань спортивного тренування є навчання управлінню довільними рухами. Розрізняють наступні визначення:

Рухове уміння – ступінь оволодіння технікою рухів, здатність люди виконувати рух, максимально концентруючись на ньому.

Рухова навичка – ступінь оволодіння руховими діями на сформованому автоматичному рівні завдяки систематичному їх відтворенню.

Рухова дія – цілеспрямований руховий акт, який виконує людина для вирішення певного рухового завдання.

Довільний руховий акт – рухова дія людини, яка виконується рефлексивно.

У процесі вивчення раціональної техніки рухових дій вирішуються такі завдання:

1. Забезпечується початкова школа рухів, тобто оволодіння відносно простими рухами, які є вихідною базою для більш складних форм рухових дій.

2. Вивчаються рухові дії, які використовуються як допоміжні вправи, або як засіб вибіркової дії на розвиток конкретних фізичних здібностей.

3. формуються та доводяться до необхідного ступеня досконалості основні рухові вміння і навички (Богуславська, Бріскін, Пітин, 2021).

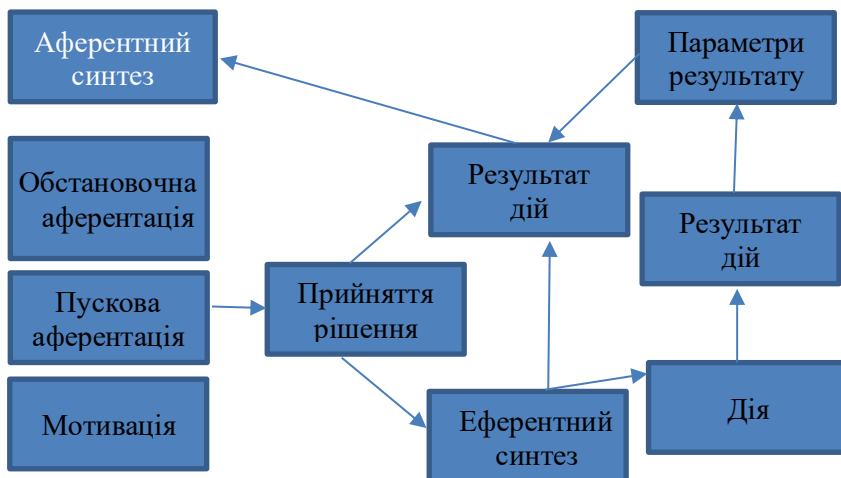


Схема 1. Механізм формування довільного руху

Питання для самоперевірки:

1. Дати визначення наступним термінам: тренування, підготовка, тренуваність, підготовленість, спортивні засоби, спортивні методи, фізичні якості, фізична форма, здібності, спортивні задатки, спорт.
2. Розкрити історичні передумови виникнення наукових досліджень з теорії і методики спортивного тренування.
3. Назвати відомих наукових діячів у сфері спортивного тренування.
4. Назвати мету спортивного тренування.
5. Перерахувати завдання спортивного тренування (привести приклад зі свого виду спорту).
6. Дати характеристику педагогічним принципам спортивного тренування.
7. Дати характеристику спеціальним принципам спортивного тренування. Привести приклади зі свого виду спорту.
8. Розкрити класифікацію навантажень та їх вплив на організм людини.
9. Розказати механізм навчання руховій дії в обраному спорті.

4. МОДУЛЬ 2. Тема «Різнобічна підготовленість спортсмена»

З метою опанування теми «Різнобічна підготовленість спортсмена» виділено шість практичних занять. Для якісної роботи на практичних заняттях здобувачам освіти необхідно вивчити наступну теоретичну частину.

В процесі спортивного тренування вирішуються окремі питання, які реалізуються різними сторонами підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна підготовка.

Фізична підготовка спрямована на виховання фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка розподіляється на загальну та спеціальну.

Завданнями **загальної фізичної підготовки** є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту.

В процесі фізичної підготовки спортсмени підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом дій, які виконуються в змаганні, а також за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань (Горбачук, Кривенцова, 2021).

Тактична підготовка має сприяти спортсмену в реалізації спортивної майстерності в умовах змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо.

Теоретична підготовка необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки спортсменів, еволюції розвитку виду спорту тощо.

Досягнення високого спортивного результату неможливо

без належної **психологічної підготовки**, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Сутністю **інтегральної підготовки** є об'єднання в одне ціле умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку. Інтегральна підготовка особливо важлива для спортсменів високої кваліфікації.

В процесі спортивного тренування розвиваються та вдосконалюються фізичні якості людини: швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість.

Приклад завдання на практичному занятті:

Охарактеризувати технічну, тактичну, теоретичну, психологічну підготовку в обраному виді спорту. Привести приклад засобів і методів.

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальній для даних умов відрізок часу з певною частотою та імпульсивністю.

Швидкість спортсмена можна оцінити за декількома показниками:

- швидкість рухової реакції,
- швидкість виконання одиночного руху,
- швидкість виконання руху з максимальною частотою,
- швидкість виконання цілісного рухового акта.

Рівень розвитку швидкісних показників залежить від багатьох факторів. Один з факторів – генетичні та фізіологічні особливості організму спортсмену:

- лабільність нервово-м'язового апарату;
- еластичність м'язів;
- рухливість у суглобах;
- узгодженість діяльності м'язів-антагоністів;
- чергуванні процесів збудження та гальмування;
- швидкість проведення нервових імпульсів;
- вік;
- стать.

Засоби, які використовуються для розвитку швидкісних показників мають відповідати наступним критеріям:

- такі вправ мають виконуватися з максимальною кількістю раз за одиницю часу (темп вправи максимальний);
- для виконання вправ у швидкому темпі вони мають бути попередньо добре опановані і виконуватися автоматично (зусилля спортсмена мають бути спрямовані саме на швидкість виконання, а не на обдумування правильності виконання);
- тривалість таких вправ має перевищувати 30 с (це обумовлено процесами адаптації людини);
- вправи мають відповідати індивідуальним особливостям контингенту спортсменів (з урахуванням віку, статі, фізіологічних особливостей, тощо);
- вправи мають бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у різних її проявах.

Для розвитку і вдосконаленні швидкісних якостей використовуються наступні **методи**:

Тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами. Інтенсивність вправи – 70-100 % індивідуальної максимально можливої швидкості в звичайних умовах і – 110-120 % в полегшених (біг з гори); на початкових етапах – 70-90 %.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Рівень сили можна оцінити за допомогою наступних показників:

- рівень максимальної сили;
- рівень вибухової сили;
- рівень швидкісної сили;
- рівень відносної сили.

Рівень розвитку сили залежить від вікових показників:

- прогресивний розвиток – до 25-30 років;
- незначний загальний розвиток – 9-10 років (дівчата), 10-11 років (хлопці);
- найбільш високі темпи приросту – 10-16 років;
- максимальний показник абсолютної сили – 25-30 років;
- високі показники відносної сили – 10-11 років;
- стабілізація показників відносної сили – 11-13

років;

- повторне зростання показників відносної сили – 15-17 років.

Засобами розвитку силових показників вважають:

- фізичні вправи з вагою власного тіла (піднімання ніг у висі, присідання, підняття тулуба в положенні лежачі, вистрибування);

- фізичні вправи з використанням маси інших предметів (присідання з грифом, стрибки з обтяженнями на ногах);

- фізичні вправи з додатковим опором (біг проти вітру, біг по мокрому піску чи воді, підйом вгору);

- фізичні вправи з опором еластичних предметів (високі махи ногою з прикріпленою між ногами гумовою стрічкою);

- фізичні вправи з опором партнера або з власним опором (тиск на стіну, або штовхання партнера);

- фізичні вправи на спеціальних тренажерах, спрямованих на розвиток різних груп м'язів.

Методи для розвитку силових показників можна поділити за наступними характеристиками:

Метод максимальних зусиль (85-90% від максимально-можливого до настання явної втоми). При виконанні вправ за цим методом виконують відпочинок до повного відновлення. Кількість повторень – 1-3, кількість підходів – 2-5, темп повторення – 1,2-2,5 с. Інтервал відпочинку – 2-5 хв.

Метод біля порогових зусиль (60-80% від максимально-можливого до настання явної втоми). Кількість повторень – 3-5, кількість підходів – 3-6. Інтервал відпочинку – 2-3хв.

Метод «ударний» (50-60% від максимально-можливого до настання явної втоми). Виконання спеціальних вправ з миттєвим подоланням обтяження. Кількість повторень – 15-30, кількість підходів – 5-8. Інтервал відпочинку – до відновлення

Метод повторних зусиль (до настання явної втоми і відмови від виконання). Спортсмени виконують вправи тривалістю 25-30 с по 5-10 підходів. Інтервал відпочинку – 5-10 хв.

Метод ізометричних вправ (до настання явної втоми і відмови від виконання). Кількість повторень – 15-35, кількість підходів – 1-3 або до втрати швидкості. Інтервал відпочинку – до відновлення (Костюкевич, Щепотіна, Стасюк, 2019).

В повсякденному житті люди виконують велику кількість різноманітних рухів. Спортсмени додатково мають виконувати окремі рухи, іноді, з граничною і біля граничною амплітудою. Якість виконання таких рухів залежить від рівню рухливості у суглобах та рівню розвитку гнучкості.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість – це можливості організму людини проявляти максимально високі показники амплітуди рухів, за допомогою силу власних м'язів (наприклад, різноманітні нахили, активні махи, скручування, тощо).

Пасивна гнучкість – це максимальні показники рухливості у суглобах, яку може показати людина за допомогою зовнішніх сил (виконання вправ, спрямованих на рухливість у певних суглобах за допомогою партнерів, обтяжень чи гнучких предметів).

Амплітуда рухів при пасивному виконанні (наприклад, за допомогою партнера) матиме більші показники рухливості суглоба ніж при активному. Різницю між пасивною й активною гнучкістю називають **резервом гнучкості**: чим більший показник резерву гнучкості, тим легше піддається розвитку активна гнучкість.

На рівень розвитку показників гнучкості впливають деякі фактори:

- будова суглобів: форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній, наявність кісткових виступів та їх розмірів.

- місце прикріплення м'язів;
- сила м'язів і їх еластичність;
- еластичність шкіри і підшкірної основи;
- психологічний стан людини (у стані перезбудження м'язи перебувають у тонусі, що негативно впливає на рівень гнучкості);

- зовнішня температура (при низькій температурі показники гнучкості знижується і навпаки, при нагріванні суглоба його рухливість підвищується);

- вік і стать (чим менше вік тим вище показники гнучкості; фізіологічно у жінок показник гнучкості вище ніж у чоловіків).

Засоби розвитку гнучкості поділяють на три типи: силові вправи, вправи на розслаблення і вправи на розтягування. Окрім того всі ці вправи також поділяються за групами: активні вправи, пасивні, статичні, динамічні та комбіновані.

Вправи на розвиток гнучкості мають певні методичні рекомендації:

Тривалість виконання однієї вправи дорівнює від 15 с до декількох хвилин (в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів).

Інтенсивність виконання вправ має зростати поступово і плавно з досяганням якомога більшої амплітуди. При використанні обтяжень, вагу підвищують поступово.

Інтервал відпочинку коливається від 15 с до декількох хвилин в залежності від індивідуальних показників спортсмена і мети. Під час відпочинку слід використовувати активні засоби (вправи на розслаблення, ходьба, нахили, потягування, тощо).

Швидкість і якість опанування складними руховими діями залежить від рівню розвитку координаційних показників у людини.

Координація – здібність людини ефективно узгоджувати роботу м'язів тіла для виконання рухового завдання.

Спритність – здатність людини швидко опановувати руховими діями та перебудовувати їх в залежності від ситуації, що швидко змінюється.

Рівень координаційних показників можна оцінити за наступними показниками:

- час утримання статичної рівноваги;
- час утримання динамічної рівноваги;
- швидкість опанування новими руховими діями;
- швидкість реакції на рухомий предмет;
- швидкість реакції на світловий чи звуковий подразник;
- рівень просторово-часових показників;
- рівень розвитку вестибулярного апарату.

Показники спритності залежать від деяких аспектів:

Рухова пам'ять. В процесі тренування спортсмен виконує певні рухи велику кількість разів, що поступово робить їх автоматичними за допомогою рухової пам'яті (тобто запам'ятання особливостей їх виконання). Після опанування загальною базою рухів – всі наступні нові рухи будуть

виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Чим більше коло опанованих рухів буде в запасі у спортсмена тим йому буде легше опанувати нові рухові дії. Від об'єму вивчених рухів і швидкості їх виконання залежить показник розвитку спритності.

Внутрішньом'язова і міжм'язова координація проявляється в швидкості протікання нервових імпульсів у м'язах при виконанні рухової дії, в економізації м'язової діяльності (напруження тільки необхідних м'язів) та взаємодія всіх м'язів під час виконання рухового завдання.

Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

Для розвитку спритності використовуються наступні **засоби**:

- рухливі ігри;
- біг зі зміною напрямку та перешкодами;
- естафети з різноманітними завданнями та предметами;
- виконання акробатичних вправ;
- виконання вправ на утримання рівноваги (на твердій чи м'якій поверхні або рухливій опорі);
- виконання різноманітних рухливих завдань з реагуванням на звукові чи світлові подразники;
- виконання завдання зі швидкою зміною напрямлення руху (наприклад, човниковий біг).

Для розвитку та вдосконалення спритності можна використовувати наступні **методи**:

- застосування незвичних вихідних положень;
- «дзеркальне» виконання вправ;
- зміна швидкості і темпу рухів;
- зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
- зміна способів виконання вправ;
- зміна протидії у групових чи парних вправах;
- ускладнення вправ допоміжними рухами;
- виконання знайомих рухів у нових сполуках.

В процесі тренування під час виконання різної роботи у спортсмена виникає відчуття втоми. Здатність людини протидіяти цій втомі називається **витривалістю**. Існує два види витривалості – загальна і спеціальна.

Загальна витривалість – це здатність люди виконувати певний час роботу помірної інтенсивності. Рівень загальної витривалості не залежить від типу роботи. Розвиток загальної витривалості включає два основні завдання: створення передумов для переходу до підвищених тренувальних навантажень і перенесення витривалості на вибрані форми спортивних вправ.

Спеціальна витривалість – здатність люди тривалий час виконувати певну роботу специфічної спрямованості (наприклад, спортсмени які спеціалізуються у бігу на довгі дистанції або марафонському бігу або спортсмени з ігрових видів спорту, які на протязі всієї гри не втрачають рівень працездатності).

Витривалість залежить від деяких факторів:

- Від структури м'язів.
- Від внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації.
- Від продуктивності роботи систем енергозабезпечення (ємність та потужність систем забезпечення, рухливість системи аеробного енергозабезпечення, економічність рухових дій).
- Від психічних якостей (стійкість установки на результат).
- Від вікових та статевих показників.

Для розвитку витривалості використовують наступні методи:

Метод безперервної варіативної вправи.

Тривалість вправ – від 20-30 хв. до 1-2 годин.

Інтенсивність вправ – темп вправ змінюється з урахуванням ЧСС під час їх виконання.

Метод безперервної прогресуючої вправи.

Тривалість вправ – від 20-30 хв до 1-2 год.

Інтенсивність вправ – поступово зростає.

Метод інтервальної стандартизованої вправи.

Тривалість вправ – від 15 до 60 с до зростання ЧСС від 120-130 уд/хв до 150-180 уд/хв.

Інтервал відпочинку – не більше 90 с активного відпочинку (наприклад, продовжувати виконувати біг але з меншою інтенсивністю) до показника ЧСС 120 уд/хв. Якщо показник ЧСС не знижується після 90 с – виконання вправи слід

припинити.

Кількість повторень – не більше 50 разів за тренування (кількість повторень обумовлюється метою і завданнями тренування).

Питання для самоперевірки:

1. Дати визначення поняттям: силові показники, витривалість, швидкісні показники, гнучкість, спритність.

2. Пояснити відмінність між поняттями «спритність» та «координація».

3. Привести приклади вправ активної і пасивної гнучкості.

4. Дати визначення поняттям «загальна витривалість» і «спеціальна витривалість».

5. Заповнити наступні таблиці:

Тести на виявлення рівню швидкісних показників/силових показників/гнучкості/спритності/витривалості

№	Назва тесту	Особливості проведення	Одиниці вимірювання	Інвентар	Шкала оцінювання
1					

Засоби виховання швидкісних показників/силових показників/гнучкості/спритності/витривалості

№	Назва засобу	Спрямованість	Особливості виконання	Дозування	Інвентар
1					

Методи виховання швидкісних показників/силових показників/силових показників/гнучкості/спритності/витривалості

№	Назва методу	Спрямованість	Особливості виконання	Дозування	Інвентар
1					

5. МОДУЛЬ 3. Тема «Структура побудови тренувального процесу»

З метою опанування теми «Структура побудови тренувального процесу» виділено п'ять практичних занять. Для якісної роботи на практичних заняттях здобувачам освіти необхідно вивчити наступну теоретичну частину.

Процес багаторічної підготовки спортсменів можна поділити на чотири етапи: етап початкової підготовки етап базової підготовки, етап спеціалізованої підготовки, етап спортивного вдосконалення або етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Тривалість етапів багаторічної підготовки обумовлена особливостями виду спорту, рівнем спортивної підготовленості спортсменів (Адамчук, 2020).

Чітких вікових рамок кожного етапу немає, а перехід з етапу на етап відбувається індивідуально для кожного спортсмена, в залежності від його віку, кваліфікації і підготовки.

Етап початкової підготовки. Цей етап охоплює молодший шкільний вік (в деяких видах спорту і дошкільний вік). Основними завданнями цього етапу виділяють:

- збереження здоров'я та загальний фізичний розвиток спортсмена;
- опанування спортсменом загальних теоретичних знань у сфері фізичної культури та спорту;
- формування необхідних рухових умінь і навичок, їх закріплення і вдосконалення («школа рухів»);
- виховання основних фізичних якостей людини.

Підготовка дітей характеризується різноманітністю засобів, методів і організаційних форм, широким використанням елементів різних видів спорту, рухливих і спортивних ігор. Ігровий метод допомагає емоційно і невимушено виконувати вправи, підтримувати інтерес у дітей при повторенні навчальних завдань (Толчева, Огар, 2023).

Етап базової підготовки. На цьому етапі вирішуються наступні завдання:

- забезпечення усебічної фізичної підготовленості спортсменів,
- оволодінням основам техніки;
- опанування великою кількістю рухів;
- розвиток фізичних якостей;
- формування рухових навичок обраного виду спорту.

Етап спеціалізованої підготовки. На цьому етапі завершується формування усіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність і резистентність організму по відношенню до несприятливих факторів, що проявляються в процесі напруженого тренування. На цьому етапі більша кількість часу приділяється саме спеціальним руховим умінням і навичкам, а також технічній майстерності, необхідній для обраного виду спорту. Збільшується кількість змагань.

Етап спортивного вдосконалення. Вікові рамки спортсменів на цьому етапі сходні з віком, сприятливим для досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Основними завданнями цього етапу є:

- підготовка до змагань і успішна участь у них;
- спеціалізованої спрямованості фізичного, технічного та тактичного вдосконалення;
- досягання найвищих результатів у змаганнях.

Головною структурною одиницею тренувального процесу є окреме заняття, протягом якого використовуються різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних та відновних процесів в організмі спортсмена.

Структура занять визначається багатьма факторами, до яких належать: мета і завдання заняття, закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена у процесі тривалої м'язової діяльності, величина навантаження у занятті, особливості добору і сполучення тренувальних вправ, режим роботи та відпочинку та ін. Існуюча структура заняття складається з підготовчої, основної та заключної частин, визначається динамікою функціонального стану організму спортсмена під час роботи (Шльонська, Мунтадр, 2019).

В підготовчій частині проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, концентрує увагу на майбутній діяльності. В основній частині заняття вирішуються основні завдання. Робота може бути різноманітною й забезпечувати всебічне покращення спеціальної фізичної та психологічної підготовленості, вдосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики застосування вправ, величини

тренувального навантаження. Підбір вправ, їхня кількість визначають спрямованість заняття та його навантаженість. Основні завдання основної частини заняття полягають у підвищенні загальної й спеціальної фізичної підготовки, а також у навчанні техніці й тактиці основних вправ і їх удосконалення (Костюкевич, Щепотіна, Стасюк, 2019).

В заключній частині заняття відбувається приведення організму спортсмена в стан, якомога близький до передробочого, та створення умов, які б сприяли інтенсивному проходженню відновлювальних процесів. Інтенсивність роботи поступово зменшують.

В залежності від характеру поставлених завдань визначають наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, контрольні, модельні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння учнями нового матеріалу: засвоєння різноманітних елементів техніки, вивчення раціональних тактичних схем, техніко-тактичних комбінацій, тощо. Особливостями занять цього типу є: відносно обмежена кількість вмінь, навичок та знань, що засвоюються; широке застосування контролю з боку тренера та самоконтролю за якістю засвоєння матеріалу (Богуславська, Бріскін, Пітин, 2021).

У тренувальних заняттях, спрямованих на здійснення різних видів підготовки (від технічної до інтегральної), багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. В залежності від змісту ці заняття можуть мати вибірковий або комплексний характер та різні за величиною навантаження.

Навчально-тренувальні заняття є проміжними між чисто навчальними та тренувальними. Підчас цих занять спортсмени поєднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням. Учбово-тренувальні заняття особливо широко застосовуються на другому етапі багаторічної підготовки, у річному циклі – в другій половині першого та на початку другого етапу підготовчого періоду (Мітова, 2022).

Відновлювальні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом спеціалізованої роботи, її різноманітністю, широким використанням ігрового методу. Їхнє основне завдання – стимулювати відновлювальні процеси після великих навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливе тло для протікання в організмі спортсмена особливо широко застосовуються на другому етапі багаторічної підготовки, у річному циклі – в другій половині першого та на початку другого етапу підготовчого періоду (Єрмоєнко, 2021).

Модельні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програми таких занять будуються у чіткій відповідності з програмою майбутніх змагань та їх регламентом, складом та можливостями учасників змагань.

Кілька тренувальних занять об'єднуються в мікроциклах, що представляють ряд тренувальних занять, що становлять відносно закінчений що повторюється фрагмент тренувального процесу.

Методика побудови мікроциклів залежить від ряду чинників. До них в першу чергу відносяться особливості процесів стомлення і відновлення в результаті навантажень окремого зайняття. Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, яка дія робить на спортсмена навантаження, різні за величиною і спрямованістю, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них. Чергування навантажень і відпочинку в мікроциклі може привести до реакцій трьох типів:

- максимальному зростанню тренуваності;
- незначному тренувальному ефекту або повній його відсутності;
- перевтомі спортсмена.

У основі системи чергування навантажень в мікроциклі знаходиться концепція, що припускає виконання подальшого тренувального навантаження у фазі суперкомпенсації після попередньої. В цьому випадку тренувальний ефект буде найвищим. Якщо повторне навантаження здійснюється пізніше, коли сліди від попереднього навантаження практично згладяться, ефект виявляється найменшим. Повторні навантаження на фоні недовостановлення функціональних можливостей організму призводять до перевтоми і перетренованості (Мітова, 2022).

У практиці застосовуються також варіанти чергування навантажень і відпочинку в мікроциклі, при яких чергове зайняття проводиться на тлі значного недовостановлення після попереднього. В цьому випадку відбувається підсумовування слідових явищ декількох зайняття. Природно, що стомлення після серії з декількох зайняття виражене значно глибше, ніж після одного, що супроводжується значно великим надвідновленням працездатності.

Оптимальне поєднання тренувального зайняття з різними за величиною і спрямованості навантаженнями, проведеними через різні інтервали часу, можливо лише на основі чітких

уявлень про сумарну їх дію на організм спортсмена.

Питання для самоперевірки:

1. Охарактеризувати особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалювання в обраному виді спорту.
2. Охарактеризувати особливості побудови річної підготовки в обраному виді спорту.
3. Охарактеризувати основи багатоциклової побудови річної підготовки в обраному виді спорту.
4. Охарактеризувати структуру заняття в обраному виді спорту.
5. Охарактеризувати заняття за навантаженням.

6. Критерії оцінювання роботи студентів

Оцінка ECTS	Визначення	бали	(%)
А	<p>ВІДМІННО – відмінне виконання завдання з незначною кількістю помилок (зараховано). Здобувач вищої освіти має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми курсу, мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті теоретичні та практичні знання. Не допускає помилок при виконанні різних практичних тестів та самостійному проведенні занять</p>	90–100	90–100
В	<p>ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками (зараховано). Здобувач вищої освіти має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових вправ, та самостійному проведенні занять</p>	83–89	83–89
С	<p>ДОБРЕ – загалом вірне виконання завдання з кількома значними помилками (зараховано). Здобувач вищої освіти знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми.</p>	75–82	75–82

D	<p>ЗАДОВІЛЬНО – посередньо, зі значною кількістю недоліків (зараховано).</p> <p>Здобувач вищої освіти знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методику проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями не в повному обсязі.</p>	63–74	63–74
E	<p>ДОСТАТНЬО – виконання завдання задовольняє мінімальним критеріям (зараховано).</p> <p>Здобувач вищої освіти знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методику проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.</p>	50–62	50–62
FХ	<p>НЕЗАДОВІЛЬНО – для одержання кредитів потрібне доопрацювання (не зараховано)</p> <p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє провести окремі частини заняття, та викласти програмний матеріал. Практичні вміння та навички на примітивному рівні.</p>	21–49	21–49
F	<p>НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота, обов'язковий повторний курс (не зараховано)</p> <p>Здобувач вищої освіти повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії та спортивному залі з викладачем або самостійно.</p>	0–20	0–20

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна навчальна література

1. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Теоретична підготовка спортсменів у циклічних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського. 2021. 340 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Основи побудови тренувального процесу в бойовому хортингу: монографія. Ірпінь: Університет ДФС України 2021. 596 с.
3. Мітова О. О. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки: монографія. Дніпро: Вид-во ТОВ «Дріант». 2022. 396 с.
4. Толчева Г. В. Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2022. 280 с.
5. Шинкарук О. А., Данішевський І. О., Єрмолаєв А. В., Анохін Е. В., Маркелов А. В., Четверг Д. В., Орішевський А. І. Кіберспорт (електронний спорт): навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Федерація кіберспорту (електронного спорту) України, 2022. 43 с.

Додаткова навчальна література

1. Адамчук В. В. Програмування тренувальних занять висококваліфікованих десятиборців з легкої атлетики на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2020. № 9(28). С. 98–105.
2. Горбачук Є., Кривенцова І. В. Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК. 2021. С. 36-40.
3. Дяченко А., Шкретій Ю., Цзя Го. Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності веслувальників на байдарках і каное. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 42-46.
4. Костюкевич В., Щепотіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 8. С. 145–156.
5. Омельченко А. О. Дослідження рівня сформованості

особистісних якостей майбутніх тренерів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 3 (357). 2023. С. 9-15.

6. Омельченко А. О. Рівень патріотичної вихованості майбутніх тренерів у закладах вищої освіти. Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 2 (340). 2021. С. 119 - 126.

7. Омельченко А. О. Виявлення рівню професійних здібностей у майбутніх тренерів в українських закладах вищої освіти. Вісник Луганського Національного Університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 3 (351). 2022. С. 307-316.

8. Особливості професійної діяльності майбутніх тренерів з фітнесу. Метод. реком. Школа О.М., Пелешенко І.М., Фоменко О.В., Кирпенко В.М. Харків: ФОП Бровін О.В., 2023. 105 с.

9. Толчева Г. В. та ін. Структура управління спортивно- оздоровчою організацією. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ, 2019. С. 110-112.

10. Толчева Г. В., Огар А. В. Функціональні обов'язки тренера з фітнесу в фізкультурно-рекреаційних і спортивних закладах. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: Зб. Тез наук. конф., присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2023. С. 221-223.

11. Формування фахової компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – фактор підвищення професійної діяльності. Монографія: Школа О.М., Пономарьова Г.Ф., Петриченко Л.О., Харківська А.А., Мудрик В.І. Харків: ФОП О. В. Бровін, 2020. 185 с.

12. Шльонська О., Мунтадр Ф. К. Х. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі вдосконалення швидко-силових здібностей спортсменок. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. № 4. С. 21–29.

Інформаційні ресурси

1. Національна академія наук України. Режим доступу:

<http://www.nas.gov.ua>

2. Державний фонд фундаментальних досліджень. Режим доступу:

<http://www.dffd.gov.ua>

3. Міністерство освіти і науки України. <http://www.mon.gov.ua>

Навчально-методичне видання

ОМЕЛЬЧЕНКО Аліна Олександрівна

Методичні рекомендації
щодо виконання практичних робіт з освітнього компоненту
«Теорія і методика спортивного тренування»
для здобувачів вищої освіти спеціальності
«017 Фізична культура і спорт»