

В. В. Гейтенко  
В. М. Пристинський  
В. О. Зайцев



# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Міністерство освіти і науки України  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
Донбаська державна машинобудівна академія  
Національний університет «Чернігівська політехніка»

**В.В. Гейтенко, В.М. Пристинський, В.О. Зайцев**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА  
ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ**

Навчально-методичний посібник

Слов'янськ – 2021

УДК 378.016:796-053.5/.6(072)

Г29

Рекомендовано вченою радою  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(протокол № 9 від «29» червня 2021 р.)

**Рецензенти:**

**Осіпцов Андрій Валерійович**

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Маріупольського державного університету

**Холодний Олександр Іванович**

доктор філософії, доцент, декан факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету

**Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О.**

Г29 Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. *Навчально-методичний посібник*. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

У навчально-методичному посібнику системно викладено основи теорії і методики дитячо-юнацького спорту. Представлено сучасну методологію навчання, тренування й виховання юних спортсменів; медико-біологічні засади розвитку організму дітей та підлітків; методику розвитку рухових якостей та навчання й тренування; основи планування, управління й контролю за навчально-тренувальним процесом юних спортсменів.

Матеріали посібника можуть бути використані в процесі професійно-педагогічної підготовки студентів, магістрантів, аспірантів зі спеціальності 017 – Фізичне виховання і спорт, 014.11 – Середня освіта (Фізична культура).

- © В.В. Гейтенко, В.М. Пристинський, В.О. Зайцев, 2021
- © Донбаський державний педагогічний університет, 2021
- © Донбаська державна машинобудівна академія, 2021
- © Національний університет «Чернігівська політехніка», 2021

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА .....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова та навчальна дисципліна.....</b>	<b>9</b>
1.1. Процес підготовки юних спортсменів як об'єкт і предмет викладання.....	9
1.2. Загальні закономірності підготовки юних спортсменів .....	10
1.3. Характеристика основних тенденцій розвитку та напрямів наукових досліджень проблем дитячо-юнацького спорту .....	15
1.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей ..	18
1.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ....	19
<b>РОЗДІЛ 2. Спорт як чинник розвитку й виховання дітей та підлітків.....</b>	<b>20</b>
2.1. Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого та юнацького спорту .....	20
2.2. Особливості організації спортивної підготовки дітей та підлітків у закладах загальної середньої освіти різних типів .....	22
2.3. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей ..	37
2.4. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ....	38
<b>РОЗДІЛ 3. Структура та зміст підготовки юних спортсменів .....</b>	<b>39</b>
3.1. Етапи багаторічної підготовки .....	39
3.2. Особливості побудови макроциклів .....	41
3.3. Типи та особливості побудови мезо- та мікроциклів .....	43
3.4. Характеристика форм організації занять та їх спрямованість .....	47
3.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей ..	49
3.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ....	49
<b>РОЗДІЛ 4. Побудова навчально-тренувального процесу на засадах теорії періодизації .....</b>	<b>51</b>
4.1. Особливості побудови річних тренувальних циклів у різних видах спорту .....	51
4.2. Особливості побудови навчально-тренувальних занять в командних ігрових видах спорту (на прикладі футболу) .....	54
4.3. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей ..	72
4.4. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ....	73

<b>РОЗДІЛ 5. Особливості методики навчання та виховання юних спортсменів.....</b>	<b>74</b>
5.1. Врахування вікових функціональних особливостей організму юних спортсменів.....	74
5.2. Загальні та специфічні принципи навчання та спортивної підготовки .....	83
5.3. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей ..	92
5.4. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ....	93
<b>РОЗДІЛ 6. Особливості навчально-тренувальних навантажень в заняттях з юними спортсменами .....</b>	<b>94</b>
6.1. Характер фізичних навантажень.....	94
6.2. Обсяг та інтенсивність фізичних навантажень .....	96
6.3. Спрямованість фізичних навантажень .....	100
6.4. Координаційна складність фізичних навантажень .....	107
6.5. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей	108
6.6. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ..	109
<b>РОЗДІЛ 7. Контроль й управління навчально-тренувальним процесом юних спортсменів .....</b>	<b>110</b>
7.1. Мета, об'єкт і види контролю .....	110
7.2. Контроль й управління змагальною діяльністю .....	114
7.3. Контроль й управління тренувальними і змагальними навантаженнями .....	115
7.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей	116
7.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ..	117
<b>РОЗДІЛ 8. Особливості виховної роботи з юними спортсменами .....</b>	<b>118</b>
8.1. Методи виховання в спорті.....	118
8.2. Мотивація юного спортсмена .....	122
8.3. Виховання морально-вольових якостей .....	127
8.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей	131
8.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ..	131
<b>РОЗДІЛ 9. Психологічна підготовка юних спортсменів.....</b>	<b>133</b>
9.1. Особливості психологічного забезпечення підготовки в спорті .....	135
9.2. Види психологічної підготовки спортсменів та команд .....	137
9.3. Засоби психологічної підготовки в спорті .....	143
9.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей	147
9.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки ..	148

<b>ПІСЛЯМОВА .....</b>	<b>149</b>
<b>ДОДАТКИ Перевірка успішності результатів формування професійних компетентностей здобувачів вищої освіти (контрольне тестування) .....</b>	<b>152</b>
Варіант 1.....	152
Варіант 2.....	155
Варіант 3.....	158
Варіант 4.....	161
Варіант 5.....	164
Варіант 6.....	167
Варіант 7.....	170

## ПЕРЕДМОВА

Метою вивчення навчальної дисципліни є набуття здобувачами вищої освіти таких компетентностей:

*загальні:*

- здатність до критичного аналізу та оцінки сучасних наукових досягнень, генерування нових ідей під час вирішення дослідницьких і практичних завдань дитячого та юнацького спорту;

- проєктування, ініціювання та виконання досліджень на основі знання соціально-педагогічного значення занять спортом у системі фізичного виховання дітей і підлітків, системи організації дитячого та юнацького спорту в Україні;

- здатність планувати і вирішувати завдання професійного та особистісного розвитку на засадах знання сучасних педагогічних і психологічних основ та медико-біологічних передумов навчання і виховання юних спортсменів;

*фахові:*

- готовність до раціонального вирішення практичних завдань щодо визначення значущості занять фізичною культурою і спортом у формуванні всебічно розвиненої особистості;

- володіння сучасними формами, методами, технологією навчання та розробки алгоритмів розвитку та удосконалення фізичних здібностей юного спортсмену відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і виду спорту (силові і швидкісно-силові здібності, швидкості, спритності і гнучкості, витривалості);

- здатність розробляти алгоритм процесу вдосконалення спортивної підготовки юного спортсмена (фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної і морально-вольової, інтегральної);

- володіння навичками планувати й організовувати навчально-тренувальний процес у заняттях з дітьми і підлітками;

- готовність до володіння основними психологічними закономірностями та вимогами до проєктування та реалізації завдань навчально-тренувального процесу в діяльності з дітьми та підлітками;

Передумовами вивчення навчальної дисципліни є попередньо набуті такі компетентності: володіння теоретичними основами знань та практичними вміннями щодо розуміння значущості занять спортом та методики проведення навчально-тренувальних занять з дітьми і підлітками.

Очікувані *програмні результати навчання*: після успішного завершення освітньої програми студент повинен знати, розуміти та бути здатним на достатньому професійному рівні забезпечувати реалізацію освітніх, виховних, оздоровчих і мотиваційних завдань спортивного тренування в заняттях з учнями закладів загальної середньої освіти та дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ):

- аналізувати техніку і тактику виду спорту;
- пояснювати, аналізувати і забезпечувати створення загального уявлення про елемент техніки й тактики виду спорту;
- володіти методикою навчання техніки й тактики у спрощених та ускладнених умовах виконання;
- володіти методикою удосконалювання техніки і тактики в умовах наближених до змагань.

Критеріями оцінювання результатів навчання є проходження студентом підсумкового оцінювання досягнень за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни на засадах кількісних і якісних параметрів оволодіння методикою проведення навчально-тренувальних занять з видів спорту з дітьми і підлітками.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- аналітичні звіти, реферати, есе;



- презентація результатів виконаних завдань та досліджень у формі індивідуального навчально-дослідного завдання;
- складання екзамену (заліку).

Виконання програми здійснюється у формі лекцій, семінарських, самостійних занять та екзамену. Навчальна дисципліна передбачає аудиторну, індивідуальну та самостійну підготовку здобувачів вищої освіти.

На лекціях і семінарських заняттях студенти отримують знання з основних розділів дисципліни, а також формують професійні компетентності (уміння і навички) проведення тренувань з юними спортсменами, розвитку рухових здібностей, програмувати і організовувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів, контролювати тренувальні навантаження в мікроциклах і мезоциклах підготовки, організовувати і проводити спортивні змагання з обраного виду спорту.

Індивідуальна робота проводиться під керівництвом викладача. На цих заняттях деталізується інформація, яка була отримана за розділами програми. Окремо відводиться час на консультації й обговорення алгоритму виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочої навчальної програми дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури, а також інших інформаційних ресурсів.

# РОЗДІЛ 1

## Теорія і методика дитячо-юнацького спорту як наукова та навчальна дисципліна

### 1.1. Процес підготовки юних спортсменів як об'єкт і предмет викладання

Предметом вивчення навчальної дисципліни є сучасні уявлення фахівців про стратегію спортивної підготовки юних спортсменів, а також принципи відбору обдарованої молоді, розвиток фізичних якостей, оцінки рівня фізичної підготовленості, організації та проведення змагань серед юнаків і підлітків, які своєю системою заліків дозволяють уникнути ранньої спеціалізації і дають можливість змагатися дітям з різним рівнем підготовленості.

Теорія спорту збагатилася великою кількістю наукових даних, котрі дозволяють здійснювати спортивну підготовку дітей та підлітків з урахуванням особливостей розвитку зростаючого організму і охоплюють не тільки організм в цілому, а й розвиток окремих його систем, що так чи інакше відчують на собі вплив тренувальних та змагальних навантажень.

Спортивний тренер, який працює з дітьми та підлітками, повинен володіти значним обсягом знань з педагогіки, фізіології, психології та інших наукових дисциплін. Ці знання повинні відображати інформацію не тільки про віковий стан розвитку юних спортсменів різної статі.

На початковому етапі спортивної підготовки вирішуються питання оцінки загальної рухової обдарованості. Будь-який рівень розвитку спортивної обдарованості дозволяє досягнути успіху в спорті. Однак олімпійські медалі можуть завоювати тільки спортсмени, які мають високі показники спортивної обдарованості.

Навчально-тренувальний процес вимагає знань у сфері технології тренувальних навантажень відповідно до віку, володіння методами та

формами організації занять, уміння оцінювати стан юного спортсмена та вносити корективи до змісту педагогічного впливу. Спорт – це ігрова, змагальна діяльність. Тільки позитивні емоції, правильний та умілий педагогічний вплив можуть викликати та підтримувати бажання тренуватися кожного дня, брати участь у змаганнях, навіть якщо вони не приносять переможних очок. Особливе місце у спортивній підготовці займає змагальна діяльність, в якій по суті проходить перевірку «на міцність» не тільки юний спортсмен як особистість, а і його тренер-вихователь.

Змагальна діяльність вимагає серйозної спортивної підготовки як фізичної, так і психологічної. До неї готуються не тільки в процесі навчально-тренувальних занять, а й в повсякденному житті, суворо дотримуючись вимог режиму дня, харчування, відновлення.

Сучасний спорт дітей та підлітків побудований на взаємозв'язку діяльності: тренер – юний спортсмен – сім'я. Така співдружність приводить до успіхів у спорті, сприяє досягненню високих спортивних результатів. Теорія та практика спортивної підготовки дітей та підлітків мають не тільки свою історію, а й велике майбутнє, тому що спорт виховує, змушує мислити та аналізувати, зміцнює здоров'я, загартовує волю та характер, що, в кінцевому підсумку, визначає майбутній розвиток нації.

## **1.2. Загальні закономірності підготовки юних спортсменів**

Спортивна підготовка передбачає багаторічний процес удосконалення спортсмена в обраному виді спорту. Протягом багаторічного процесу забезпечується формування і удосконалення необхідних умінь і навичок у поєднанні з розвитком фізичних якостей і виховання вольових і моральних якостей.

Спортивна підготовка включає:

- систему тренувань;
- систему змагань;
- систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності.

Спортивне тренування здійснюється під безпосереднім (опосередкованим) керівництвом тренера; за певною програмою (планом); з визначеним контингентом; за фіксованим розкладом.

Під час тренування здійснюється загальна і спеціальна підготовка спортсмена. *Загальна підготовка* сприяє різносторонньому розвитку, збагаченню знаннями, вміннями і навичками. Зміст загальної спортивної підготовки залежить від специфіки обраного виду спорту. *Спеціальна підготовка* спрямована на засвоєння спеціальних вмінь і навичок і удосконалення фізичних якостей відносно обраного виду спорту. У процесі загальної і спеціальної підготовки спортсмен підвищує рівень фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості.

Загальна і спеціальна підготовка переважно здійснюється через використання фізичних вправ. Є декілька класифікацій фізичних вправ: історична, біомеханічна, за зонами потужності, за переважним проявом фізичних якостей.

*Історична класифікація:*

- гімнастика;
- спорт;
- ігри;
- туризм.

*Біомеханічна класифікація:*

- циклічні вправи;
- ациклічні вправи;
- комбіновані вправи;

- поступальні вправи;
- обертальні вправи;
- складнопросторові вправи.

*Класифікація вправ за зонами потужності:*

- вправи максимальної потужності;
- вправи субмаксимальної потужності;
- вправи великої потужності;
- вправи помірної потужності.

*Класифікація вправ за переважним проявом фізичних якостей:*

- швидко-силові види вправ, що характеризуються максимальною інтенсивністю чи потужністю зусиль (спринтерський біг, метання, піднімання штанги).

- види вправ, що вимагають переважного прояву координаційних та інших здібностей в умовах суворо регламентованої програми (гімнастичні вправи, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах);

- види вправ, що вимагають переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру (лижні гонки, біг, плавання, веслування);

- види вправ, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах безперервної зміни ситуацій і форм дій (боротьба, бокс, спортивні ігри).

Засоби спортивного тренування розподіляються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні вправи відносно обраного виду спорту.

*Загально-підготовчі вправи.* Засоби, що служать всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Засоби загальної фізичної підготовки мають бути різнобічними, що дозволяють в комплексі зі спеціальними вправами забезпечити всебічний розвиток фізичних здібностей; мають відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок.

*Спеціально-підготовчі вправи* включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту як за формою, так і за характером прояву здібностей.

Спеціально-підготовчі вправи в свою чергу поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. *Підвідні вправи* сприяють засвоєнню форми техніки рухів. *Імітаційні вправи* відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання техніки обраного виду спорту. *Підготовчі вправи* спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. *Спеціальні вправи* відносно обраного виду спорту – це цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань обраного виду спорту.

Методи спортивного тренування розподіляються на загально-педагогічні, специфічні, додаткові методи, що спеціально розроблені до запитів спортивної практики.

*Загально-педагогічні методи* спрямовані на оволодіння знаннями. Вони розподіляються на методи, що забезпечують:

- сенсорну передачу та засвоєння інформації (демонстрація техніки);
- друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією);
- усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (лекція, розповідь, пояснення тощо).

*Специфічні методи* використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

Для оволодіння руховими вміннями та навичками використовуються методи, що передбачають формування цілісної рухової навички (цілісні вправи), а також методи, які передбачають формування цілісної рухової навички по частинам з наступним їх з'єднанням в одне ціле («розчленовані» вправи).

Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, колове тренування. З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин в процесі виконання завдання.

Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

Стосовно відбору спортсменів та їх орієнтації у практиці спорту вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.

*Задатки* – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

*Здібності* – це властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності не є вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

*Придатність* – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, вмінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

*Схильність* – це стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності. Схильність розвивається під впливом занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

*Обдарованість* (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до

даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму тощо).

*Талант* – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування. У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється рідко навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов. Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

*Спортивна орієнтація* – це визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер-стаєр, захисник-нападник), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

### **1.3. Характеристика основних тенденцій розвитку та напрямів наукових досліджень проблем дитячо-юнацького спорту**

Велику роль у вдосконаленні теорії і методики спортивної підготовки дітей, підлітків юнаків і дівчат відіграють наукові дослідження. В науково-дослідних, та навчальних університетах фізичної культури, педагогічних університетах виконано багато дослідницьких робіт, цінних для теорії і практики дитячого та юнацького спорту. На основі матеріалів досліджень,



даних узагальнення передового досвіду склалась і сформувалась наукова і навчальна дисципліна – теорія і методика дитячо-юнацького спорту.

Великий вклад в розробку теорії і методики юнацького спорту внесли наукові праці В. Платонова, А. Новікова, І. Яблонського, Н. Озоліна, П. Мотилянської, А. Маркосяна, В. Фарфеля, В. Філіна, Н. Фоміна, В. Волкова та інші. В їх роботах показана роль спорту в фізичному вихованні підростаючого покоління, науково обґрунтовані засоби, методи і організаційні форми спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків та дівчат.

Наукові дослідження і методична робота у сфері юнацького спорту особливо активізувалась в 1948 році, коли була прийнята постанова про розвиток масового фізичного руху, в якій відмічена необхідність посилення наукової розробки питань фізичного виховання дітей і молоді. Це здійснило вплив на діяльність науково-дослідних і навчальних інститутів, на розгортання досліджень, присвячених важливим проблемам юнацького спорту і фізичного виховання школярів.

Наприкінці 50-х років дослідники звернулись до такої проблеми, як виявлення особливостей розвитку фізичних якостей у юних спортсменів і способи оцінки рівня їх розвитку. Цим питанням були присвячені дослідження І. Яблонського, В. Фарфеля, З. Кузнецової, В. Філіна та ін. Результати цих робіт були узагальнені у виданнях Н. Зіміна «Фізична характеристика сили, швидкості і витривалості» і В. Фарфеля «Розвиток рухів у дітей шкільного віку» та «Фізіологія спорту», де розкривається вікова динаміка розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку, обґрунтовуються важливі положення методики фізичного виховання дітей, підлітків, юнаків і дівчат.

У 60-ті роки основну увагу було звернуто на розробку таких актуальних наукових проблем як методика виховання фізичних якостей у юних спортсменів, обґрунтування ефективних засобів і методів тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, результатом яких було видання

навчальних посібників, монографій («Питання юнацького спорту», «Нормування тренувальних навантажень» та інші. В цих роботах були сформульовані принципи нормування тренувальних навантажень в багаторічній підготовці, в річному, місячному, тижневих циклах тренування, охарактеризовані комплекси ефективних засобів і методів виховання фізичних якостей у юних спортсменів.

Серйозна увага була приділена проблемі перспективного планування багаторічної підготовки і періодизації тренування юних спортсменів. На основі узагальнення передового спортивного досвіду і матеріалів експериментальних досліджень була визначена переважна спрямованість тренувань на різних етапах багаторічної підготовки, встановлено раціональне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів.

У 70-х років особливий інтерес викликають комплексні дослідження, які були спрямовані на вдосконалення методики тренування юних спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. У монографії Н. Озоліна «Сучасна система підготовки спортсмена» містяться цінні рекомендації по раціональній побудові багаторічної підготовки спортсменів, перспективному плануванню тренувального процесу.

У монографії Н. Фоміна, В. Філіна «Вікові основи фізичного виховання» викладені дані фізіології, спортивної медицини і педагогіки про закономірності фізичного виховання і тренування дітей, підлітків, юнаків і дівчат, дорослих контингентів населення. В 1973 р. відбулася III конференція з проблем юнацького спорту. Важливе значення для подальшого вдосконалення наукових основ юнацького спорту мав Всесвітній науковий конгрес «Спорт в сучасному суспільстві», де була підкреслена зростаюча роль юнацького спорту як важливого соціального фактору формування особистості, основи підготовки спортивних резервів національних збірних команд.

Отже, з середини 70-х років остаточно сформувалися основи теорії і методики юнацького спорту. Найважливіші її положення знайшли своє відображення в монографії В. Філіна, Н. Фоміна «Основи юнацького спорту», в якій схарактеризовані зміст, форми, організація і зміст спортивних занять з дітьми, підлітками, юнаками і дівчатами, викладені найбільш суттєві закономірності цього процесу для різних видів спорту.

Важливими є обговорення питань раціональної побудови багаторічної підготовки юних спортсменів. На основі аналізу спортивних біографій чемпіонів і рекордсменів, визначені оптимальні вікові групи вищих спортивних досягнень, виділені вікові періоди етапів багаторічної підготовки, конкретизована методика тренування на цих етапах. Тим самим на основі матеріалів багаточисельних експериментальних і теоретичних досліджень відбувається становлення науково обґрунтованої системи багаторічної підготовки спортсменів; різноманітні аспекти теорії і методики спортивного відбору; розроблені програми відбору талановитих дітей і підлітків, які відіграли позитивну роль в процесі підготовки спортивних резервів.

В теперішній час в основному завершено формування науково-організаційних і методичних основ системи відбору дітей і підлітків в спортивні школи. До вітчизняних фахівців, які ґрунтовно досліджували проблеми дитячо-юнацького спорту маємо віднести Платонова В.М., Волкова Л.В., Сахновського К.П., Сергієнко Л.П. та інші.

#### **1.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте суспільну значущість занять фізичною культурою і спортом у формуванні гармонійно розвиненої особистості підлітків.

Схарактеризуйте основні риси виховання сучасної молодого людини.

Визначити місце спорту в системі фізичного виховання дітей і підлітків.

Сформулюйте мету і завдання дитячого і юнацького спорту.

Визначити місце дитячого і юнацького спорту в системі виховання підростаючого покоління.

Схарактеризуйте сучасні проблеми та тенденції розвитку дитячого і юнацького спорту.

Схарактеризуйте якості особистості, які формує сучасний спорт.

### **1.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

#### *Основні*

Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

Нікітушин В.Г. Багатолітня підготовка юних спортсменів: монографія, 2010. 240 с.

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

#### *Допоміжні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.

#### *Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

## РОЗДІЛ 2

### Спорт як чинник розвитку й виховання дітей та підлітків

#### 2.1. Розвиток вітчизняної теорії і методики дитячого та юнацького спорту

У процесі суспільного розвитку з'явилися наукові дослідження, які глибоко проникли в сутність явища фізичного виховання і спорту, всебічно розкривають його закономірності, розширюють та поглиблюють знання про ефективні засоби і методи дії на фізичний розвиток людини, тим самим вирішуючи практичні питання. До теперішнього часу склався комплекс наукових дисциплін, об'єктом досліджень яких є процес фізичного виховання і спортивного тренування. Сформувався розділ теорії спорту – теорія і методика дитячого та юнацького спорту, тобто сукупність знань про зміст, форми побудови і умови спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків і дівчат, про найбільш суттєві і загальні для різних видів спорту закономірності даного педагогічного процесу.

Теорія і методика юнацького спорту враховує вікові особливості дітей шкільного віку, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, найбільш відповідних кожному етапу багаторічної спортивної підготовки.

Сучасні умови життя (урбанізація життя, розвиток промисловості, транспорту, певних змін в навколишньому середовищі тощо) пред'являють великі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, до захисних сил організму людини.

Велика увага в системі фізичного виховання та спорту приділяється питанням розвитку спорту серед дітей і молоді, що визначається перш за все широкими можливостями його використання для зміцнення здоров'я і виховання підростаючого покоління. У порівнянні з іншими методами і формами фізичного виховання дітей шкільного віку, спорт найбільш

ефективно стимулює позитивні функціональні і морфологічні зміни в організмі, який формується, в більшій мірі впливає на розвиток рухових здібностей, сприяє психічному розвитку. Для підлітків характерним є бурхливий розвиток самосвідомості, прагнення виховати в собі цінні якості особистості (вольові, моральні, фізичні). І лише у спорті школярі знаходять ефективні засоби розвитку цих здібностей.

Увага фахівців все в більшій мірі сфокусована не лише на розробці методики тренування професійних спортсменів, а й на подальшому вдосконаленні системи підготовки резервів, які забезпечують повноцінне поповнення національних збірних команд. Аналіз стану світового спорту показує, що високі організаційні і методичні рівні спортивної роботи з дітьми і підлітками в значній мірі визначають успіх країни на міжнародній спортивній арені. Тому цілком закономірно, що в нашій країні, як і в інших сильних в спортивному відношенні країнах світу, велика увага приділяється резервам збірних команд.

У процесі спортивних занять з дітьми шкільного віку успішно вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, всебічний і гармонійний розвиток; виховання фізичних якостей і формування рухових навиків і вмінь, необхідних для побуту і професійної діяльності; оволодіння знаннями, які дають можливість успішно використовувати засоби фізичної культури і спорту в процесі професійної діяльності і в щоденному житті; формування світогляду, ідейного переконання, виховання патріотизму; підготовка спортивних резервів збірних команд.

В Україні фізичне виховання дітей, підлітків, юнаків та дівчат здійснюється об'єднаними зусиллями органів освіти, профспілковими і спортивними організаціями. Організація цієї роботи характеризується наступними основними положеннями:

- 1) відповідність цілям, задачам і принципам системи фізичного виховання, орієнтація на підготовку і виконання нормативів спортивної класифікації;

2) взаємодія і погодженість між відомствами, закладами, організаціями, безпосередньо зацікавленими в цій роботі, а також суспільством і сім'єю; всілякою допомогою школі в закріпленні вмінь і навиків у сфері фізичної культури і спорту, в організації здорового способу життя і відпочинку;

3) використання різноманітних (відповідних інтересам, віковим особливостям і рівню підготовленості спортсменів) форм роботи, упорядкованість форм роботи у відповідності з планами (система дитячих і юнацьких змагань, організація роботи дитячих спортивних секцій і шкіл);

4) постійною опорою на свідому дисципліну, активну зацікавленість дітей і молоді заняттями фізичною культурою і спортом;

5) забезпеченням основних форм позашкільних занять з фізичної культури і спорту кваліфікованим методичним керівництвом і лікарським контролем.

Отже, постійно збільшується суспільне значення спорту юних, вдосконалюються організаційні форми і методи фізичного виховання, навчально-тренувального процесу.

## **2.2. Особливості організації спортивної підготовки дітей та підлітків у закладах загальної середньої освіти різних типів**

Формування здорової нації починається із школи. Зокрема, такий важливий момент покладено на вчителів фізкультури, які повинні реалізовувати цей аспект через уроки та інші форми організації навчання з фізичного виховання. У школі існують різноманітні форми фізичного виховання: уроки з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (фізкультурні хвилинки під час уроку, ігри та вправи на перервах і в режимі подовженого дня), позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання). Але, на допомогу педагогічному колективу та вчителям фізкультури у втіленні основної мети фізичного виховання,

22

доцільним буде відновлення досвіду щодо створення колективу фізичної культури.

Завданнями такого колективу фізичної культури має бути залучення школярів у систематичні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом; поглиблення умінь і навичок учнів, отриманих на уроках; сприяння формуванню у школярів військово-прикладних знань і вмінь, патріотичних почуттів.

До цієї організації залучаються учні 5-11 класів на добровільних засадах, за усною заявою фізкультурному організатору (фізоргу) класу. Фізорги обираються на загальних зборах кожного класу. У їх обов'язки входить залучення до колективу учнів класу, забезпечення участі у фізкультурних і спортивних заходах, виконання завдань ради колективу, проведення фізкультурних хвилин під час уроків тощо.

Роботою колективу фізичної культури керує рада колективу, що обирається щорічно на загальних зборах фізоргом та фізкультурного активу школи. До складу ради (5-15 осіб) слід рекомендувати найбільш активних і авторитетних учнів, кращих спортсменів, що відповідають за фізкультурну роботу. Рада організує свою роботу на навчальний рік за планом, який має наступні розділи:

- 1) організаційна робота;
- 2) навчально-спортивна робота;
- 3) спортивно-масова робота;
- 4) агітаційно-пропагандистська робота;
- 5) господарська робота.

На основі річного плану складаються конкретні плани заходів на певний проміжок часу (тиждень, місяць, канікули, навчальний семестр), а також календар шкільних змагань.

Для планомірної підготовки інструкторів та суддів з видів спорту колектив фізичної культури організує постійно діючий семінар. З підготовлених суддів створюються суддівські колегії з видів спорту.



Колектив фізичної культури надає постійну допомогу початковим класам в проведенні ігор, спортивних розваг, фізкультурних свят тощо.

Для обліку і контролю діяльності колективу фізичної культури доцільним було би ведення журналу роботи колективу фізичної культури та спортивних секцій школи; складання положення про змагання; книга спортивних рекордів школи; щоденник обліку роботи фізоргом класу тощо (бажано в електронному форматі).

Колективам фізичної культури шкіл, які досягли високих показників роботи, може бути присвоєно (у відповідності з Положенням) звання «Спортивний клуб школи».

Колектив фізичної культури проводить навчально-спортивну роботу в школі у наступних напрямках.

*Секція загальної фізичної підготовки*, основним завдання якої є поліпшити загальну фізичну підготовленість і фізичний розвиток школярів (шляхом використання вправ з навчальної програми з фізичної культури). Секції можуть бути створені як на базі школи, так і на базі спортивного товариства. Вони мають працювати за навчальним планом і розкладом, затвердженим директором школи. Планується робота секції загальної фізичної підготовки на основі принципів і по типу планування навчальної роботи на уроках фізичної культури. Облік пройденого матеріалу і відвідуваності занять ведеться в журналі секції.

Спортивні секції організуються для учнів, які бажають займатися тим, чи іншим видом спорту в школі. Головне в роботі секцій – формування у школярів стійкого інтересу до видів спорту та підготовка спортсменів і команд для участі в районних (міських) змаганнях. Тим самим створюється база для відбору найбільш здібних дітей в спортивні школи.

Загальне керівництво роботою секції покладається на вчителя фізичної культури. Заняття в секціях проводяться 2-3 рази на тиждень по 60-90 хв. У річному плані розкривається зміст основних розділів

підготовки юних спортсменів, вказується обсяг тренувальних годин на кожен місяць. План складається окремо для кожної вікової групи.

Поряд з постійними спортивними секціями у школі нерідко виникає необхідність у створенні тимчасових секцій або груп для підготовки учасників збірних команд з тих видів спорту, з яких немає постійних секцій. Робота таких секцій планується на весь період їх існування у вигляді поурочних планів навчально-виховної роботи. Журнал обліку роботи спортивної секції містить список групи із зазначенням року народження, наявності спортивного розряду, дати проходження медичного огляду; виклад змісту і дати проведення занять, кількість годин роботи і кількість присутніх; дані про участь у змаганнях і показаних результатах.

*Спортивні змагання* займають важливе місце в позакласній роботі школи. Кожне змагання має підводити підсумок навчальної роботи за певний період часу і в той же час бути продовженням цієї роботи. Крім того, змагання служать засобом агітації за фізичну культуру і спорт.

Внутрішньошкільні змагання можуть проводитися: всередині класів; між паралельними класами; між групами класів; між класами; на особисту першість. Змагання в класах використовуються у навчальних цілях (як доповнення до уроків) та для виявлення найсильніших спортсменів команди класу. Основною формою змагань є загальношкільна Спартакіада з комплексним заліком за кількома видами спорту. До змагань, що входять в залік Спартакіади, належать:

а) змагання класів-команд (обов'язкові для всіх школярів) з тих видів фізичних вправ, які вивчаються на уроках фізичної культури;

б) змагання збірних команд класів (добровільні, для найсильніших спортсменів) з видів спорту, за яким в школі ведеться секційна робота.

Колектив фізичної культури може організовувати також змагання між командами окремих вікових груп учнів з найбільш популярних видів спорту на кубок або першість школи (футбол, хокей, настільний теніс, шахи тощо). Однак, якщо за цими видами спорту не ведеться навчальна

робота в шкільних секціях, то включати підсумки таких змагань в залік спартакіади не доцільно.

При організації спортивних змагань необхідно домагатися масовості, стабільності, організованості та узгодженості термінів з районними і міськими змаганнями, а також дотримуватись норм навантажень, встановлені для учнів певного віку і статі. Кожне змагання має бути ретельно продумано і проведено так, щоб мало повноцінний виховно-освітній вплив на учнів. Для цього слід створити урочисте, святкове середовище, забезпечити зразковий порядок і суворе дотримання правил змагань. Результати змагань слід завчасно доводити до відома школярів.

Залучення дітей у позакласні заняття сприяє пропаганді фізичної культури серед школярів та їх батьків. Форми цієї роботи наступні: доповіді та бесіди на фізкультурні теми; показові виступи Майстрів спорту України; відвідування спортивних змагань і свят; перегляд спортивних кінофільмів; оформлення вітрини спортивних нагород школи і дошки рекордсменів та чемпіонів школи тощо.

Спортивні школи можуть бути державної, комунальної або приватної форм власності.

Засновником спортивних шкіл можуть бути:

- центральні та місцеві органи виконавчої влади і органи місцевого самоврядування;
- фізкультурно-спортивні товариства, інші громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості;
- підприємства, установи, організації та їх об'єднання;
- громадяни України.

Спортивна школа є юридичною особою і діє на підставі статуту, що розробляється на основі Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу та затверджується засновником (власником).

Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи всіх типів, що забезпечують відбір обдарованих осіб із системи дитячого

спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, які мають високий рівень підготовленості, для участі в європейських та всесвітніх спортивних змаганнях дітей та підлітків, а також для подальшого переходу в систему резервного спорту.

В Україні виділяють наступну класифікацію спортивних шкіл:

- комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи;
- дитячо-юнацькі спортивні школи з видів спорту;
- дитячо-юнацькі спортивні школи для осіб з особливими потребами паралімпійського резерву незалежно від підпорядкування, типу і форми власності;
- спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву.

Спортивна школа у своїй структурі має відділення з певних видів спорту, інші підрозділи, що передбачені її статутом та відповідають меті діяльності спортивної школи.

Відділення з певного виду спорту дитячо-юнацької спортивної школи включає:

- групи початкової підготовки, в яких здійснюється відбір обдарованих дітей для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, забезпечується підвищення інтересу до регулярної рухової активності, розвиток фізичних здібностей, формування морально-етичної і вольової поведінки, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту;
- групи попередньої базової підготовки, в яких здійснюється підготовка до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, забезпечується підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів;
- групи спеціалізованої базової підготовки, до яких залучається оптимальна кількість перспективних дітей з метою спеціалізованої спортивної підготовки для досягнення високих спортивних результатів;
- групи підготовки до вищих досягнень для забезпечення досягнення високих спортивних результатів на всеукраїнських та

міжнародних змаганнях, підготовки резерву до національних збірних команд України.

Спортивним школам надається:

- вища категорія;
- перша категорія – комітетом з фізичної культури і спорту, структурними підрозділами з фізичної культури і спорту міських держадміністрацій за поданням структурних підрозділів з фізичної культури і спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення;
- друга категорія – структурними підрозділами з фізичної культури і спорту районних держадміністрацій або органів місцевого самоврядування для міст обласного значення за поданням засновника (власника) спортивної школи.

Категорія надається спортивній школі на підставі заяви засновника (власника) та з урахуванням вимог, визначених у додатку, терміном на чотири роки. Після закінчення терміну категорія підтверджується або змінюється. Спортивна школа, яка не одержала вищу, першу або другу категорію, вважається такою, що не має категорії. Надання відповідної категорії спортивній школі підтверджується свідоцтвом.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою школою олімпійського резерву може бути лише спортивна школа, яка має вищу категорію з олімпійських видів спорту.

Спеціалізованою дитячо-юнацькою спортивною школою з паралімпійського резерву може бути, за погодженням з Національним комітетом спорту інвалідів України, лише спортивна школа, яка має вищу категорію. Утворення, реорганізація та ліквідація спортивної школи здійснюється в установленому порядку.

Навчально-тренувальна та спортивна робота спортивної школи проводиться за навчальними програмами з видів спорту.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь у спортивних змаганнях різного рівня.

Річний навчальний план для кожного відділення складається на 52 тижні. Для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки передбачається проведення впродовж шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого центру.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хвилин. Тривалість одного заняття в спортивній школі не може перевищувати:

- двох навчальних годин у групах початкової підготовки;
- трьох навчальних годин у групах попередньої базової підготовки;
- чотирьох навчальних годин у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Режим щоденної роботи спортивної школи визначається розкладом занять, що затверджується на навчальний рік директором спортивної школи, правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективною угодою між адміністрацією спортивної школи та профспілковим комітетом, а у разі відсутності профспілкового комітету – представниками трудового колективу, що обрані та уповноважені ним. У період канікул у закладах загальної середньої освіти спортивна школа здійснює діяльність за окремим планом, затвердженим її директором.

Адміністрація спортивної школи створює для вихованців, тренерів-викладачів та інших працівників безпечні умови для навчально-тренувальної, спортивної та іншої роботи.

Норми наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної та спортивної роботи спортивних шкіл установлюються відповідно до навчальних програм з видів спорту.

Проект плану комплектування відділень з видів спорту на наступний навчальний рік подає директор спортивної школи засновникові (власникові) до 1 серпня поточного року для затвердження. Списки груп відділень з видів спорту затверджуються директором спортивної школи за погодженням з її засновником (власником) до 1 вересня, а для груп початкової підготовки – до 1 жовтня поточного року. Упродовж навчального року в списки, у разі потреби, можуть вноситись в установленому порядку зміни. Списки груп спеціалізованої базової підготовки і груп підготовки до вищих досягнень погоджуються також відповідно з комітетом по фізичній культурі і спорту України, структурними підрозділами обласних та міських держадміністрацій.

До спортивної школи приймаються особи, які бажають займатися фізичною культурою і спортом, виконали нормативи з фізичної підготовленості, що встановлені навчальними програмами з видів спорту, та не мають медичних протипоказань.

Зарахування до спортивної школи здійснюється на підставі заяви батьків або осіб, що їх замінюють, медичного висновку лікаря поліклініки за місцем проживання або лікаря закладу загальної середньої освіти про відсутність медичних протипоказань для занять. Мінімальний вік дитини, що підлягає зарахуванню до спортивної школи, залежить від специфіки виду спорту та визначається за погодженням з Міністерством охорони здоров'я.

Переведення вихованців спортивної школи відповідно з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки, групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень здійснюється за результатами виконання встановлених вимог, зазначених у навчальних програмах з видів спорту.

Особи, які досягли 18 років, залишаються у спортивній школі у групах попередньої базової підготовки четвертого і п'ятого року навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень за наявності позитивної динаміки показників підготовленості та високих спортивних результатів за погодженням з комітетом по фізичній культурі і спорту України, структурними підрозділами обласних та міських держадміністрацій.

Спортсмени можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови їх навчання в закладах вищої освіти I-IV рівнів акредитації. Вихованці спортивної школи, які направлені для підвищення рівня спортивної майстерності до спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, центрів олімпійської підготовки і команд з ігрових видів спорту, які беруть участь у чемпіонатах України серед команд вищих ліг, не включаються до кількісного складу груп спортивної школи, але можуть брати участь у спортивних змаганнях у складі команд спортивної школи протягом двох років з часу їх направлення. За тренером-викладачем спортивної школи зберігаються протягом двох років, з часу направлення зазначених осіб, раніше встановлені надбавки (доплати) за їх підготовку. Норми наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневий режим навчально-тренувальної та спортивної роботи встановлюються відповідно до навчальних програм з видів спорту.

Однією з форм організації дитячо-юнацького спорту є спеціалізовані спортивні класи. Спеціалізовані класи відкриваються в установленому порядку до початку навчального року. В угоді зазначаються обов'язки сторін щодо фінансового забезпечення, комплектації класу, раціонального поєднання навчання із заняттями спортом, організацією медичного контролю, проведення медико-відновлювальних заходів тощо.

Директор спортивної школи за погодженням з педагогічною радою закладу загальної середньої освіти та батьками учнів або особами, що їх



замінюють, може вносити пропозиції щодо зміни в установленому порядку терміну закінчення навчального року, початку та закінчення півріччя, складення навчальних атестацій з урахуванням результатів виконання учнями спеціалізованого класу навчальної програми з виду спорту.

Для забезпечення безперервності навчально-тренувального процесу та активного відпочинку вихованців організуються спортивно-оздоровчі центри на власній або орендованій базі у канікулярний період. Під керівництвом одного тренера-викладача може займатися 15-20 вихованців у денних спортивно-оздоровчих центрах та 10 вихованців – у цілодобових. Спортивна школа має право проводити навчально-тренувальні збори для підготовки команд, спортсменів до місцевих, обласних, всеукраїнських, міжнародних змагань та організувати спортивно-оздоровчі центри із забезпеченням харчування, фармакологічними медико-відновлювальними засобами, вітамінами та білково-глюкозними препаратами, спортивною екіпіровкою та інвентарем відповідно до норм та інших нормативних актів.

Тривалість навчально-тренувальних зборів становить у групах попередньої базової підготовки не більше як 100 днів, у групах спеціалізованої базової підготовки – не більш як 150 днів на рік. Для вихованців, які входять до складу національних збірних команд України, затвердженого наказом, та груп підготовки до вищих досягнень, можуть проводитися постійно діючі навчально-тренувальні збори до 24 днів на місяць, але не більше ніж 250 днів на рік.

Спортивна школа, відповідно до затвердженого календарного плану, може проводити шкільні і відкриті першості, матчеві зустрічі, турніри та інші змагання.

Організація медичного супроводження підготовки вихованців спортивної школи здійснюється відповідно до спільних нормативних документів. Лікар або середній медичний працівник спортивної школи здійснює безпосередній медичний контроль за проведенням навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також, у разі потреби, надає першу

медичну допомогу. Робота медичних працівників спортивної школи має бути організована відповідно до вимог чинного законодавства.

Учасниками навчально-тренувальної та спортивної роботи в спортивній школі є:

- вихованці;
- тренери-викладачі, медичні працівники та інші фахівці;
- батьки або особи, що їх замінюють;
- директор та його заступники.

Вихованці спортивної школи мають право на:

- здобуття позашкільної освіти спортивного профілю, одержання свідоцтва про закінчення спортивної школи та копії особистої картки спортсмена, форми яких затверджуються Міністерством освіти і науки України;

- добровільний вибір виду спорту та проходження підготовки відповідно до навчальних програм з видів спорту під керівництвом тренера-викладача;

- безпечні та нешкідливі умови навчально-тренувального процесу;

- користування матеріально-технічною, спортивною базою та наявності – оздоровчою базою спортивної школи;

- одержання в установленому порядку спортивного інвентарю індивідуального користування;

- забезпечення в установленому порядку спортивним екіпіруванням, а також харчуванням, проживанням під час навчально-тренувальних зборів і спортивних змагань, проїздом до місця проведення змагань, навчально-тренувальних зборів і нарад;

- медичне та фармакологічне обслуговування;

- одержання нагород, цінних подарунків, призів, премій, грамот, дипломів та на інші види заохочення за досягнуті спортивні успіхи;

- представлення в органах громадського самоврядування спортивної школи;
- захист від будь-яких форм прояву психічного і фізичного насильства, дій працівників школи, які порушують їхні права, принижують честь та гідність.

Перерозподіл або зміна педагогічного навантаження тренера-викладача протягом навчального року здійснюється директором спортивної школи у разі виникнення обґрунтованої потреби з додержанням вимог законодавства про працю.

Тренери-викладачі можуть утворювати бригади з окремого виду спорту. Склад бригади та регламент її роботи затверджує директор спортивної школи на підставі відповідного рішення тренерської ради спортивної школи з додержання вимог. Тренери-викладачі спортивної школи підлягають атестуванню один раз на чотири роки.

Безпосереднє керівництво спортивною школою здійснює директор, який призначається на посаду (звільняється з посади) засновником (власником) відповідно до законодавства. На посаду директора спортивної школи призначається особа, яка є громадянином України, має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» або «магістр», стаж роботи у закладах та організаціях фізкультурно-спортивної спрямованості не менше трьох років і яка пройшла підготовку та атестацію.

Директор спортивної школи:

- здійснює загальне керівництво школою, забезпечує раціональний добір і розстановку кадрів, створення належних умов для підвищення фахового рівня працівників, контролює проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи, несе відповідальність перед засновником (власником) за її результати;

- в установленому порядку за погодженням із засновником затверджує структуру і штатний розклад роботи, контролює додержання виконавчої та фінансової дисципліни;
- забезпечує додержання вимог охорони здоров'я, антидопінгового законодавства, праці і господарської діяльності, санітарно-гігієнічних, протипожежних норм і норм техніки безпеки та несе за це відповідальність;
- представляє спортивну школу на підприємствах, в установах, організаціях та органах влади, розпоряджається в установленому порядку майном і коштами спортивної школи, укладає угоди, відкриває рахунки в установах банків або органах Державного казначейства;
- видає, у межах своїх повноважень, накази та розпорядження і контролює їх виконання, затверджує посадові інструкції працівників;
- приймає на роботу і звільняє з роботи тренерів-викладачів та інших фахівців відповідно до законодавства;
- установлює надбавки і розглядає питання щодо надання доплат, премій і матеріальної допомоги тренерам-викладачам та іншим фахівцям спортивної школи, вживає інших заходів заохочення, а також дисциплінарного впливу;
- несе відповідальність за виконання покладених на спортивну школу завдань, результати фінансово-господарської діяльності, стан і збереження приміщень та іншого майна, переданого в користування і володіння спортивної школи.

Заступник директора спортивної школи з навчально-тренувальної роботи повинен мати вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» чи «магістр», стаж роботи тренером-викладачем не менше п'яти років.

У спортивній школі вищої та першої категорії може бути введена посада старшого інструктора-методиста у разі, коли під його керівництвом працює не менше двох інструкторів-методистів. На посаду старшого

інструктора-методиста призначається фахівець, який має вищу освіту з фізичного виховання і спорту освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» чи «магістр». Старший інструктор-методист очолює роботу інструкторів-методистів, здійснює контроль за їхньою діяльністю та виконує функції, які передбачені для інструкторів-методистів.

У спортивній школі може бути передбачена (для кожного відділення) посада старшого тренера-викладача у разі, коли під його керівництвом працює не менше двох штатних тренерів-викладачів. При цьому два тренери, які працюють як сумісники, вважаються одним штатним тренером-викладачем. Старший тренер-викладач виконує обов'язки, визначені для тренерів-викладачів, і здійснює контроль за діяльністю тренерів-викладачів з видів спорту, несе відповідальність за організацію навчально-тренувального процесу, комплектування та проведення тренерських рад відділень, організацію заходів з підвищення кваліфікації тренерів-викладачів і за результати виступу спортсменів на змаганнях, здійснює контроль і несе відповідальність за додержання норм антидопінгового законодавства.

З метою забезпечення розвитку та удосконалення навчально-тренувальної та спортивної роботи, професійної діяльності працівників у спортивній школі утворюється тренерська рада, яку очолює директор. Тренерська рада спортивної школи:

- вивчає плани, результати та актуальні питання навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також питання щодо додержання санітарно-гігієнічних вимог, забезпечення техніки безпеки, охорони праці;
- розробляє пропозиції щодо поліпшення діяльності спортивної школи;
- визначає заходи щодо підвищення кваліфікації кадрів, упровадження під час навчально-тренувальних занять досягнень науки і кращого досвіду роботи;

- розробляє рекомендації з питань удосконалення навчально-тренувальної та спортивної роботи;
- вносить керівництву спортивної школи пропозиції щодо налагодження міжнародних спортивних зв'язків;
- захищає права працівників на виявлення ініціативи, вільний вибір форм, методів і засобів навчання, аналізує форми, методи і засоби навчання та скасовує такі, що не придатні для використання під час проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи;
- розглядає інші питання, пов'язані з діяльністю спортивної школи.

Засідання тренерської ради спортивної школи проводяться у разі потреби, але не рідше одного разу на два місяці.

Органом громадського самоврядування спортивної школи є загальні збори колективу, в яких можуть брати участь наукові та інші працівники, які залучаються до навчально-тренувальної та спортивної роботи, і представники батьківського комітету. Загальні збори колективу спортивної школи скликаються не рідше одного разу на рік. У період між загальними зборами може діяти рада спортивної школи, діяльність якої регулюється її статутом. Рада спортивної школи розглядає питання щодо перспективного розвитку спортивної школи, надає допомогу керівництву в їх вирішенні, здійснює громадський контроль за діяльністю керівництва. У спортивній школі, за рішенням загальних зборів, можуть утворюватися і діяти піклувальна рада та батьківський комітет.

### **2.3. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте тенденції становлення та розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні.

Схарактеризуйте сутність перспективного планування багаторічної підготовки юних спортсменів.

Схарактеризуйте сутність періодизація навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Схарактеризуйте організаційні та програмно-нормативні основи дитячого і юнацького спорту.

Схарактеризуйте класифікацію дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Україні.

Схарактеризуйте особливості діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл різних типів та визначте їх провідні завдання.

Схарактеризуйте зміст та складіть типове положення про дитячо-юнацьку спортивну школу.

Схарактеризуйте структуру та зміст роботи дитячо-юнацької спортивної школи.

#### **2.4. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

##### *Основні*

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

##### *Допоміжні*

Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

##### *Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

<http://zakon1.rada.gov.ua>

## РОЗДІЛ 3

### Структура та зміст підготовки юних спортсменів

#### 3.1. Етапи багаторічної підготовки

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів, кожен з яких має визначену мету, завдання і зміст.

Етап *початкової підготовки* має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніки обраного виду спорту і техніки допоміжних вправ. Річний обсяг тренувань становить 120-150 год., тривалість етапу в залежності від віку початку занять та виду спорту – 1,5-2 роки.

Етап *попередньої базової підготовки* спрямований на різнобічний фізичний розвиток юних спортсменів і формування стійкої зацікавленості цим видом спорту. Пріоритетна увага приділяється технічній підготовці, а також розвитку гнучкості та швидкісних якостей.

Етап *спеціалізованої базової підготовки* має більш індивідуалізований характер, що відповідає особливостям розвитку організму спортсмена. На цьому етапі відбувається уточнення конкретної дисципліни в обраному виді спорту.

Етап *максимальної реалізації індивідуальних можливостей* передбачає досягнення максимальних результатів у обраному виді спорту. Обсяг та інтенсивність навчально-тренувальної роботи досягають максимуму – 1400-1600 год., стрімко збільшується змагальна практика.

Етап *збереження досягнень* спрямований на підтримання досягнутого рівня підготовленості. Спортсмени добре адаптовані до найрізноманітніших тренувальних впливів, що вимагає застосування неспецифічних засобів підготовки, часто із зменшенням загального обсягу роботи. Цей етап, у залежності від виду спорту, може тривати інколи десятки років.



Постановою Кабінету Міністрів України від 30 березня 2016 р. № 248 визначені зміни щодо Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу в контексті реалізації завдань:

- *початкової підготовки*, коли здійснюється навчально-тренувальний процес для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;

- *базової підготовки*, коли продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого-третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом четвертого-п'ятого років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації обраного виду спорту із застосуванням засобів, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал спортсменів для поступового виконання тренувальних та змагальних навантажень;

- *спеціалізованої підготовки*, коли продовжується навчально-тренувальний процес підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;

- *підготовки до вищої спортивної майстерності*, коли здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

### 3.2. Особливості побудови макроциклів

Структура тренувальних макроциклів залежить від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тренувальний процес будується переважно на основі річних макроциклів, у яких вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки спортсменів.

На подальших етапах макроструктура тренувань має складніший характер. Тенденція до постійного розширення календаря спортивних змагань, в якому досить багато відповідальних і більш-менш рівномірно розподілених змагань, викликала появу 2-3 макроциклів протягом року (боротьба, бокс, важка атлетика). Цьому сприяло поліпшення матеріальної бази спорту. Закриті манежі, велотреки, зимові стадіони, басейни дозволили відмовитися від сезонності у багатьох видах спорту. У видах спорту, що пов'язані з тривалою і напруженою змагальною діяльністю (велоспорт, марафон), і тих, що вимагають багато часу для підготовчої роботи, переважно зберігся один річний макроцикл.

Особливості календаря спортивних ігор багато в чому зумовлюють побудову тренувального процесу протягом року. Поряд із річними макроциклами (футбол, хокей) можуть плануватись піврічні макроцикли (баскетбол, водне поло). Для сезонних видів спорту характерна побудова на основі річних макроциклів (лижні гонки, парусний спорт, веслування).

Річне тренування з одного макроциклу називається одноцикловим, з двох – двоцикловим, з трьох – трицикловим. У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. Дво- і трициклова будови тренувального процесу часто мають варіанти, які отримали назву подвоєного і потроєного циклів. У них змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного. При трицикловому плануванні підготовки спортсменів високого класу

перший макроцикл має базовий характер – комплексна підготовка і виступ у другорядних змаганнях, у другому макроциклі тренувальний процес стає специфічним, а в третьому, що передбачає досягнення найвищих результатів у кульмінаційних змаганнях сезону, обсяг специфічних тренувальних і змагальних навантажень досягає максимуму (рис. 1).

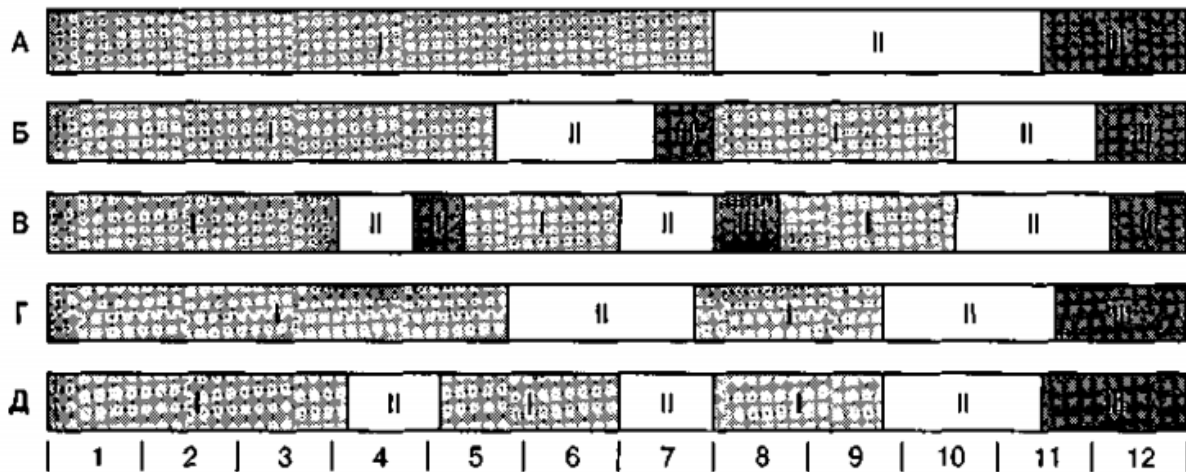


Рис 1. Структура та зміст макроциклів при різних варіантах побудов річної підготовки (А одноцикловий, Б двоцикловий, В трицикловий, Г «здвоєний», Д «зтроєний»)

I підготовчий, II змагальний, III перехідний періоди

У підготовчому періоді закладають міцну функціональну базу для успішної підготовки й участі в основних змаганнях, забезпечують становлення різнобічної підготовленості. У змагальному періоді продовжується подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, здійснюється безпосередня підготовка до участі й участь в основних змаганнях. Перехідний період спрямовують на відновлення.

Збільшення сумарного обсягу роботи впродовж року є одним із найважливіших чинників підвищення спортивних результатів. Є підстави прогнозувати стабілізацію кількісних показників тренувального процесу, а зміни будуть у якісних показниках – інтенсивності роботи різної спрямованості.

Потрібно вибирати оптимальне співвідношення роботи різної спрямованості протягом року для того, щоб досягнути найбільшого приросту результату. При цьому враховуємо спеціалізацію спортсмена, рівень підготовленості, індивідуальні особливості.

У різні періоди тренувального макроциклу співвідношення роботи суттєво змінюється. Першому етапові підготовчого періоду притаманний великий обсяг роботи аеробної спрямованості, потім поступово збільшуються обсяги анаеробної і анаеробно-гліколітичної роботи. Це співвідношення залежить від кваліфікації спортсмена і від етапу багаторічної підготовки, на якому він перебуває. Із зростанням кваліфікації спостерігається тенденція до зростання частки засобів, спрямованих на підвищення економічності системи енергозабезпечення.

Специфіка виду спорту накладає суттєвий відбиток як на сумарний обсяг роботи, так і на її співвідношення щодо видів фізичної та технічної підготовленості: складні в координаційному плані види спорту потребують особливої уваги до технічної підготовки, а види, що пов'язані із високою значимістю для результату функціональної підготовки, вимагають переважно фізичного вдосконалення.

### **3.3. Типи та особливості побудови мезо- та мікроциклів**

*Мезоцикл* – це відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від двох до шести мікроциклів, тривалістю 3-6 тижнів. Найпопулярнішими є три- і чотирициклові мезоцикли.

Типи мезоциклів: втягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

У втягуючому мезоциклі спортсмен поступово підводиться до ефективної специфічної роботи. Використовуються спеціально-підготовчі вправи для поліпшення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей і гнучкості; становлення рухових навиків та вмій, які

обумовлюють ефективність змагальної діяльності.

Впродовж базових мезоциклів проводиться основна і тренувальна робота щодо поліпшення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренування характеризуються різноманітністю засобів, великим за обсягом та інтенсивністю навантаженням.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, до специфіки змагальної діяльності. Широко застосовуються змагальні і спеціальні підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення недоліків, виявлених протягом підготовки спортсмена, та для цілеспрямованої психічної, тактичної і технічної підготовки. В залежності від стану спортсмена, тренування будують на основі мікроциклів, спрямованих на зростання спеціальної фізичної підготовленості або мікроциклів розвантаження.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні спортсменів залежить від специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості. У циклічних видах спорту проводять 1-2 змагальних мезоцикли, а у спортивних іграх період змагань триваліший і відповідно може бути проведено 4-6 змагальних мезоцикла.

*Мікроциклом* називають серію занять, що проводяться впродовж декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклу коливається від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш розповсюджені семиденні мікроцикли, які збігаються за тривалістю із календарним тижнем.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підводящі, змагальні і відновлювальні.

Щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, як діє на спортсмена різне за величиною та спрямованістю навантаження, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після навантаження. При плануванні в один день декількох тренувальних занять із різним навантаженням необхідно враховувати закономірності коливання спеціальної працездатності впродовж дня. Можна отримати реакцію трьох типів: 1) максимальний ріст результатів; 2) незначний ріст результатів; 3) перевтома спортсмена.

Процеси відновлення і суперкомпенсація різних функцій організму проходять гетерохронно.

Тривалість відновлювальних процесів у кваліфікованих спортсменів багато в чому залежить від спрямованості окремих занять та їхньої величини. Швидше за все відновлюються функціональні можливості спортсменів після занять, що сприяють підвищенню швидкісних, координаційних і швидкісно-силових якостей (зазвичай протягом 2-4 днів). Відновлення після напружених занять аеробної спрямованості, що вичерпують вуглеводні ресурси організму, може затягнутися до 5-7 днів. Відновлювальні процеси після занять із значним навантаженням скорочуються вдвічі порівняно з такими після занять з великим навантаженням, хоча обсяг роботи в заняттях із значним навантаженням, як правило, нижчий всього на 20-30%; після занять із середнім навантаженням відновлення триває 10-12 годин, а після малих навантажень – в основному хвилини.

Після занять з великим навантаженням, спрямованим на вдосконалення швидкісних можливостей, цей показник у кваліфікованих спортсменів приходить до норми через 48-72 години, витривалість у роботі анаеробного характеру – через 18-24 години, а витривалість у роботі аеробного характеру – через 6-14 годин.

Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі анаеробного характеру, найшвидше відновлюється

аеробна працездатність (через 9-11 годин), потім – швидкісні можливості (через 24-30 годин) і, нарешті, анаеробні функції (через 48-60 годин).

Після занять з великим навантаженням, спрямованим на підвищення витривалості у роботі аеробного характеру, швидкісні якості відновлюються через 6-8 годин, анаеробна працездатність – через 30-40 годин і аеробні можливості – через 72-82 годин.

Після занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей, потім витривалості у роботі анаеробного й аеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів тривалість відновлювальних процесів багато в чому залежить від обсягу роботи в кожній частині заняття. Встановлено, якщо обсяг роботи в них коливається в межах 30-35% можливого у відповідних заняттях вибіркової спрямованості, то через 24 години всі зрушення, викликані роботою, зникають. Тому таке навантаження класифікуємо як значне, а не велике.

Якщо обсяг цих засобів дорівнює 40-45% від можливого навантаження в заняттях вибіркової спрямованості, то величина тренувального навантаження класифікується як велика. Швидкісні якості й анаеробна працездатність у цьому випадку відновлюються приблизно через 48 годин, а аеробні – через 72 години.

Після занять з великим навантаженням комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань (підвищення швидкісних можливостей і витривалості в роботі анаеробного характеру) у кваліфікованих спортсменів найшвидше відновлюється аеробна працездатність (через 24 години), потім (через 48 годин) швидкісні якості й анаеробні можливості. Під час паралельного розвитку витривалості аеробного й анаеробного характеру працездатність до такої ж діяльності знижується на 48-72 години, а швидкісні можливості повертаються до початкового стану зазвичай через 24 години.

Інтенсивність і тривалість відновлення після тренувальних і змагальних навантажень великою мірою залежить від індивідуальних

можливостей спортсменів. Наприклад, у спортсменів високої кваліфікації, що перебувають на одному й тому ж етапі підготовки, відновлювальні процеси в одного відбуваються швидше після занять швидкісно-силової спрямованості, а в іншого – після занять, спрямованих на розвиток витривалості в роботі аеробного характеру.

### **3.4. Характеристика форм організації занять та їх спрямованість**

В основних заняттях виконують основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду або стану підготовки, планують найбільш істотні навантаження тощо. У додаткових заняттях вирішують окремі конкретні завдання підготовки, створюють сприятливий фон для проходження адаптаційних процесів.

Заняття *вибіркової спрямованості* сприяють переважному розвитку окремих властивостей і здібностей, від яких залежить рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісні або силові якості, анаеробна або аеробна продуктивність, спеціальна витривалість.

Заняття *комплексної спрямованості* передбачають одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Перший варіант таких занять полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного й аеробного характеру; у першій частині вирішуються завдання навчання новим технічним елементам, у другій – фізичної підготовки, а в третій – тактичного вдосконалювання.

Процеси відновлення і суперкомпенсація різних функцій організму проходять гетерохронно. Повне відновлення настає через 4-7 днів. На практиці застосовуються варіанти навантажень та відпочинку, при яких наступне тренування проводиться на фоні значного недовідновлення після попереднього. Комплексні заняття із послідовним вирішенням завдань, в



кожній частині яких обсяг роботи коливається в межах 30-35% доступного у відповідних заняттях вибіркової спрямованості, діють на організм спортсмена широко, але менш глибоко. Приблизно через 6 год. спостерігається достовірне зниження всіх функціональних можливостей організму спортсменів. Через добу всі зміни зникають. При виконанні 40-45 % доступного обсягу однотипної роботи приводить до виникнення загальної втоми відповідної великому навантаженню.

Другий варіант припускає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей. Прикладом може служити програма з бігу 10 x 400 м зі швидкістю 85-90 % максимально можливої на цій дистанції й паузами відпочинку тривалістю 45 секунд Така тренувальна програма, з одного боку, має багато спільного з інтервальними тренуваннями, що сприяє підвищенню рівня аеробної продуктивності, а з іншого боку – висуває високі вимоги до анаеробного (гліколітичного) енергозабезпечення, стимулюючи зростання витривалості при роботі анаеробного характеру.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного вдосконалювання (особливо яскраво це виражено в спортивних іграх і єдиноборствах), фізичного й психічного вдосконалення (наприклад, при розвитку спеціальної витривалості).

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють наступні типи занять.

*Навчальні заняття* передбачають засвоєння спортсменами нового матеріалу. *Тренувальні заняття* спрямовані на здійснення різних видів підготовки – від технічної до інтегральної. *Навчально-тренувальні заняття* являють собою проміжний тип занять між навчальними й тренувальними. *Відновлювальні заняття* характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, різноманітністю й емоційністю, широким застосуванням ігрового методу. *Модельні заняття* є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. *Контрольні*

заняття передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки.

### **3.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте основні етапи багаторічної підготовки юних спортсменів.

Схарактеризуйте структуру та складіть програму макроциклу підготовки юних спортсменів (за обраним видом спорту).

Схарактеризуйте структуру та складіть програму мезоциклів підготовки юних спортсменів (за обраним видом спорту).

Схарактеризуйте структуру та складіть програму мікроциклів підготовки юних спортсменів (за обраним видом спорту).

Який етап підготовки юного спортсмена має найбільш індивідуалізований характер?

Сформулюйте тенденції перспективного планування багаторічної підготовки юних спортсменів.

### **3.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

#### *Основні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

#### *Допоміжні*

Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.

*Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

<http://zakon1.rada.gov.ua>

<http://lib.sportedu/press/tpfk>

## РОЗДІЛ 4

### Побудова навчально-тренувального процесу на засадах теорії періодизації

#### 4.1. Особливості побудови річних тренувальних циклів у різних видах спорту

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

Тенденція розширення календаря спортивних змагань, в числі яких достатньо багато відповідальних, розподілених більш-менш рівномірно протягом року, визначає планування трьох макроциклів (боротьба, бокс, важка атлетика, марафонський біг).

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

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

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

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

Так Д. Каунсілмен, спираючись на досягнення спортивної фізіології та теорії адаптації, широко використовуючи такі поняття, як стрес, втома, адаптація, суперадаптація, запропонував модель побудови цілорічного тренування в плаванні на основі двох піврічних циклів, перший з яких був зорієнтований на досягнення найвищих результатів в основних змаганнях, що проводилися в закритих басейнах в кінці осінньо-зимового циклу, другий (весняно-літній) повинен був забезпечувати успішний виступ у змаганнях, що проводилися в серпні. В кожному циклі передбачалось чотири періоди:

1) передсезонне тренування – 4-6 тижнів (утягуюча робота, силове тренування та розвиток гнучкості за рахунок вправ, що проводилися на суші, робота над технікою, базова підготовка у воді);

2) підготовча фаза – 5-6 тижнів (підготовка до напруженого спеціального тренування у наступній фазі, удосконалення техніки плавання, стартів та поворотів, розвиток сили та гнучкості за рахунок вправ на суші та у воді);

3) фаза напруженого тренування – 8-12 тижнів (тренування спеціальної спрямованості з великим обсягом та інтенсивністю роботи);

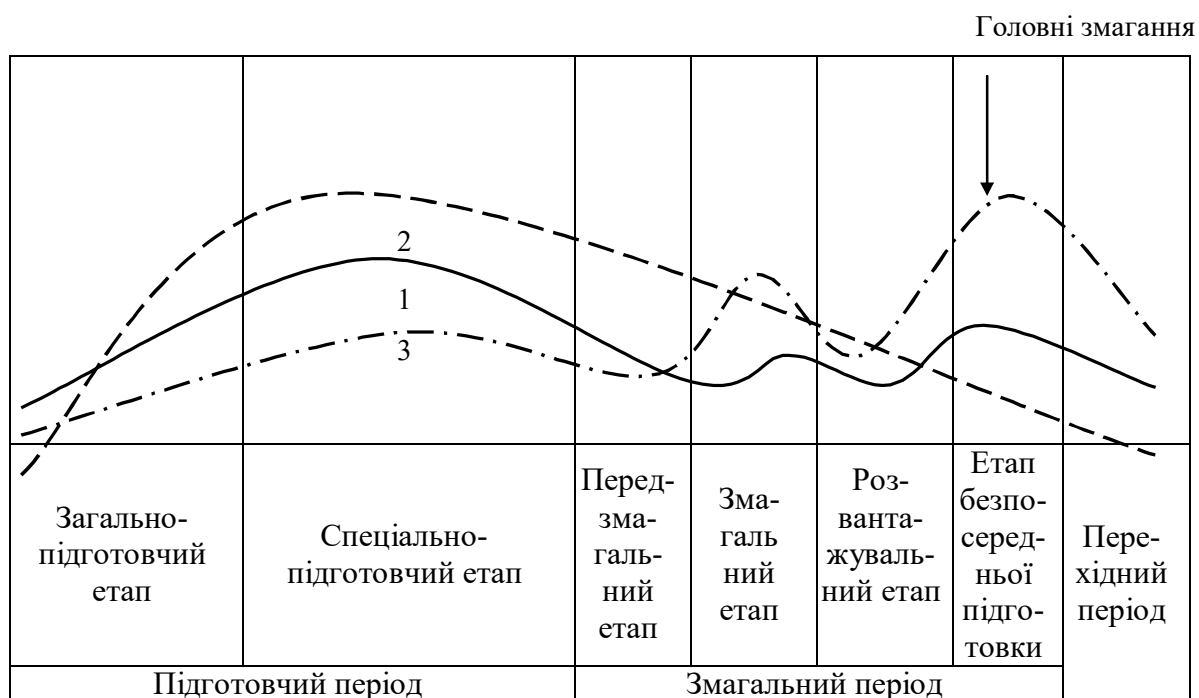
4) фаза «звуження» – 2-4 тижні (повноцінне відновлення при тренуваннях з невеликими навантаженнями, удосконалення деталей техніки плавання, стартів і поворотів, психологічне налаштування) і участь у головних змаганнях циклу.

На сучасному етапі в практиці висококваліфікованих спортсменів у плаванні протягом року застосовуються багатоциклові системи – від чотирьох до семициклового планування.

Відомий фахівець теорії спортивного тренування Н. Озолін, підтримуючи та розвиваючи ідею Л. Матвєєва щодо теорії періодизації на прикладі легкої атлетики деталізував структуру річної підготовки, виділяючи у змагальному періоді самостійний 6-8-тижневий етап безпосередньої підготовки до головних змагань року.

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

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



Принципова схема періодизації тренування протягом року:

1 – загальне навантаження; 2 – обсяг; 3 – інтенсивність

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

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

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

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

#### **4.2. Особливості побудови навчально-тренувальних занять в командних ігрових видах спорту (на прикладі футболу)**

Тренувальне заняття – самостійна структурна одиниця процесу підготовки, в якій застосовуються різні засоби, спрямовані на розв'язання завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу

адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсменів. У більш вузькому сенсі, тренувальне заняття – це процес систематичного виконання вправ з метою підвищення їх ефективності й збільшення працездатності відповідних органів і систем організму спортсмена.

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

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

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

Адаптація до навантажень за допомогою тренувальних занять здійснюється на основі таких закономірностей: надобтяження, «синдром стресу», залежність «доза – ефект», специфічність, зворотність дії, позитивна взаємодія, послідовна адаптація.

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

*Залежність «доза – ефект»* визначає співвідношення між обсягом виконаної тренувальної роботи та приростом тренувальної функції. У



початкових стадіях адаптації футболістів до навантажень спостерігається практично прямолінійна залежність між величиною тренувальних впливів і рівнем тренуваності. Під час впливу навантажень, близьких до граничних, крива залежності рівня тренуваності від величини навантаження може мати параболічний характер, що зумовлюється перенапруженням функцій організму і зривом адаптації.

Адаптація організму до впливу фізичних навантажень, як і до будь-якого іншого подразника, носить фазовий характер. Залежно від характеру та часу реалізації пристосувальних змін в організмі виділяються два етапи адаптації – етап термінової й етап довгострокової (хронічної) адаптації.

Етап термінової адаптації – це безпосередня відповідь організму на одноразовий вплив фізичного навантаження. Реалізується він на основі раніше сформованих біохімічних механізмів і зводиться переважно до змін енергетичного обміну і функцій вегетативного обслуговування.

Етап довгострокової адаптації охоплює великий проміжок часу, розвивається поступово (на основі багаторазової реалізації термінової адаптації) як результат підсумовування впливів навантажень, які повторюються, і пов'язаний з виникненням в організмі структурних і функціональних змін, що формуються завдяки активації під впливом навантаження генетичного апарату функціонуючих клітин і посиленню в них синтезу специфічних білків.

Терміновий тренувальний ефект визначається величиною і характером біохімічних змін в організмі, що здійснюються безпосередньо під час дії фізичного навантаження й у період термінового відновлення (найближчі 0,5-1 год. після навантаження), коли відбувається ліквідація кисневого боргу, що утворився під час роботи. Відставлений тренувальний ефект спостерігається на пізніх фазах відновлення після фізичного навантаження. Його сутність становлять стимульовані роботою пластичні процеси, спрямовані на заповнення енергетичних ресурсів організму та прискорене відтворення зруйнованих при роботі й знову

синтезованих клітинних структур. Кумулятивний тренувальний ефект виникає як результат послідовного підсумовування наслідків багатьох навантажень або великої кількості термінових і відставлених ефектів. У кумулятивному тренувальному ефекті втілюються біохімічні зміни, пов'язані з посиленням синтезу нуклеїнових кислот і білків, які відбуваються протягом тривалого періоду тренування. Кумулятивний тренувальний ефект виражається в прирості показників працездатності та покращенні спортивних результатів.

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

*Принцип зворотності дії* полягає в тому, що після припинення тренування, показники тренованості знижуються і досягають вихідного рівня. Тому процес тренування не повинен перериватися, необхідно регулювати співвідношення стимулювальних (навантажувальних) та відновлювальних фаз.

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

*Принцип послідовної адаптації* заснований на гетерохронності біохімічних змін в організмі, що виникають як у процесі тренування, так і після нього. При формуванні термінового тренувального ефекту

адаптаційні зміни спочатку спостерігаються з боку анаеробної алактатної системи, потім – анаеробної гліколітичної системи. Більше часу необхідно для відновлення механізмів аеробного забезпечення рухової діяльності.

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

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

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

гліколітичні і далі аеробні.

Інші варіанти поєднання тренувальних навантажень можуть носити або нейтральний, або негативний характер. При формуванні тренувальних ефектів переважний вплив має не тільки спрямованість і послідовність навантажень, а й величина, яка залежить від тривалості та інтенсивності впливу на організм. При цьому рекомендується враховувати тривалість впливу фізичного навантаження за трьома компонентами: час виконання вправи ( $T_{впр}$ ), час відпочинку між повтореннями вправи ( $T_{відн}$ ) і час, що витрачається на відновлення після закінчення навантаження ( $T_{відн}$ ):  
$$T_{нав} = T_{впр} + T_{відн} + T_{відн}$$

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

$T_{впр} = (4 \text{ спроби} \times 4 \text{ серії}) \times 4,4 \text{ с} = 70,4 \text{ с}$ . Відпочинок між спробами складає:

$T_{відн} = (3 \times 90 \text{ с}) \times 4 \text{ серії} = 1080 \text{ с}$ . Час відновлення між серіями:

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

Таким чином тривалість даного навантаження складає:

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

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

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

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

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

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

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

У підготовчій частині здійснюються організаційно-методичні впливи тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення зі структурою тренувального заняття, у разі потреби – короткий аналіз

попереднього заняття) і проводиться розминка.

Під розминкою розуміють комплекс спеціально підібраних вправ, які виконують спортсмени з метою підготовки організму до майбутньої роботи. У процесі розминки вирішуються функціональні (прискорення періоду впрацювання систем організму в м'язову роботу: серцево-судинної, дихальної та ін.), рухові (оптимальне включення в роботу м'язової системи, посилення еферентної інформації та аферентної іннервації) та емоційні (формування позитивного психологічного настрою на майбутню роботу) завдання.

У тренувальних заняттях футболістів розминка, як правило, складається з двох частин: загальної та спеціальної. Загальна частина розминки охоплює загально-розвивальні вправи. Вона забезпечує активізацію серцево-судинної, дихальної систем організму, а також рухового апарату до специфічної роботи (роботи з м'ячем). Спеціальна частина розминки за допомогою спеціально-підготовчих вправ сприяє оперативному налаштуванню рухового апарату, систем енергозабезпечення та психологічної мобілізації на основну роботу в тренувальному занятті. Орієнтовне співвідношення за часом загальної і спеціальної частин розминки становить від 30-40% до 70-60%.

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

Завданням заключної частини тренувального заняття є поступове доведення всіх систем організму до рівня, близького до того, що був перед тренуванням. Підбір засобів і методів для заключної частини заняття повинен сприяти активному протіканню відновних процесів. Тривалість заключної частини тренувального заняття залежить від спрямованості, тривалості та величини навантаження в основній частині (табл. 4.1).

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

Величина навантаження	Співвідношення за тривалістю розминки і заключної частини до основної частини тренувального заняття	
	Розминка	Заключна частина
Мала	1:4	1:8
Середня	1:3	1:6
Велика	1:2	1:4
Максимальна	1:2	1:4

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

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, застосовуваних на заняттях, розрізняють заняття вибіркової (переважної) і комплексної спрямованості. На заняттях вибіркової спрямованості розв'язуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, які визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, анаеробної й аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо. Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Вони будуються за двома варіантами. Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для поліпшення витривалості під час роботи відповідно анаеробного й аеробного характеру. Або, в першій частині вирішуються завдання навчання нових технічних елементів, у другій – фізичної підготовки, а в третій – технічного вдосконалення. Інший варіант передбачає не

послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей.

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

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

У процесі підготовки футболістів застосовуються всі типи занять, але в основному це тренувальні, навчально-тренувальні, модельні та відновлювальні. На тренувальних заняттях в основному розв'язуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності й розвитку рухових здібностей. Найчастіше такі заняття проводяться в змагальному періоді. Навчально-тренувальні заняття більше проводяться в підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням освоєного матеріалу вивчаються нові елементи техніки і тактики гри. Модельні тренувальні заняття, як правило, проводяться в передзмагальному мезоциклі і протягом змагального періоду. Основною метою таких занять є апробування плану майбутньої гри. На такому занятті проводиться гра двома складами, один з яких є стартовий склад на майбутню гру. Завдання другого складу – намагатися імітувати гру майбутнього суперника. У плануванні тренувального процесу таке заняття позначається як «модельна гра». Відновлювальні заняття, як правило, проводяться в кінці мікроциклів або після гри. Їх основне завдання – стимулювати відновлювальні процеси і сприяти формуванню так званих відставлених тренувальних ефектів.

Залежно від конкретних завдань і змісту тренувального заняття, а



також рівня підготовленості спортсменів, розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

При індивідуальній формі занять спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно. Групова форма заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо об'єднуються в кілька груп, кожна з яких виконує певне завдання. При фронтальній формі всі спортсмени одночасно виконують одні й ті ж вправи. Вільна форма передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю з боку тренера.

З точки зору організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну та кругову форми. При стаціонарній формі тренування спортсмени виконують завдання на спеціально обладнаних «станціях». Кругове тренування передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях.

Тренувальні заняття з футболу рекомендують проводити за такими організаційними формами: колективне тренування, групове тренування, індивідуальне тренування.

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

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

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

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

У процесі потокової форми виконують вправи послідовно один за одним, безперервно і у швидкому темпі. Виконання вправ на місцях: гравці розподілені на групи (пари, трійки, четвірки), кожна з яких на певній ділянці виконує конкретне завдання. Маятникова форма тренування передбачає почергове виконання тренувального завдання на двох станціях. Наприклад, одна група гравців виконує удари у ворота, а інша – вдосконалює єдиноборство в парах. Після визначеного часу групи міняються місцями. Паралельна форма: дві паралельні групи змагаються між собою у швидкості виконання дій, гравці виконують одні й ті ж ігрові прийоми, наприклад: ведення м'яча – обведення стійок – удар у ворота. Кругова форма: гравці розбиваються на групи, кожна з них, виконує певне завдання по станціях. Наприклад: на першій станції жонглювання м'ячем, на другій – гра у квадрат 4x2, на третій – стрибки через бар'єри, на четвертій – вправи на розтягування. По всіх станціях гравці можуть пройти кілька кіл.

На тренувальних заняттях поряд із загальнокомандною може застосовуватися групова неіндивідуалізована, групова індивідуалізована, індивідуалізовано-командна, індивідуалізовано-самостійна форми проведення тренувань. При цьому використовується принцип групової індивідуалізації, заснований на тому, що спортсмени з виявленими односпрямованими особливостями ігрової діяльності об'єднуються в групи і займаються за однією програмою.

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

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

До методів спортивного тренування відносять наступне.

Методи суворо регламентованої вправи, які характеризуються:

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

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

Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалення фізичних якостей виділяють дві основні групи – безперервні та інтервальні. Безперервні методи тренування, що застосовуються в умовах рівномірної та змінної роботи, переважно використовуються для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості. Інтервальні методи спрямовані переважно на розвиток швидкісної витривалості (прогресуючий – біг 100-200-300-400 м та регресуючий – біг 400-300-200-100 м).

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

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка в даному випадку виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувального процесу.

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

Провідні вчені та тренери рекомендують використовувати методи техніко-тактичної підготовки відповідно до мети і завдань тренувального заняття. Так, пропонується застосовувати такі методи техніко-тактичної підготовки спортсменів: метод вербального спілкування (оголошення, усні інструкції); наочний метод (уявлення про техніку, комбінації тощо); аналітико-синтетичний метод (удосконалення техніко-тактичної майстерності за логічною схемою: синтез – аналіз – синтез); комплексний метод (розучування ігрових дій комплексного типу); метод поступового освоєння ігрових завдань в умовах матчу (освоєння тактичних функцій згідно з ігровим амплуа); метод творчого вибору дій (розвиток тактичного мислення).

Так, наприклад, найбільш оптимальними для баскетболу вважаються такі методи техніко-тактичної підготовки гравців: метод ускладнення (зменшення просторових характеристик та умов виконання

дії і час реалізації рухового завдання); метод багатоканальної реалізації рухових програм (формування певних варіантів виконання технічного прийому відповідно до позначених раніше типових ігрових ситуацій); метод моделювання (ґрунтується на принципах і прийомах моделювання); метод переключень (базується на зміні тактичних комбінацій і прийомів за заздальгідь зумовленим сигналом); метод «м'якої» інтервальної підготовки (виконання вправ тривалістю до 10 хв. у режимі середньої інтенсивності, ЧСС – 132-144 уд·хв<sup>-1</sup>, інтервал відпочинку від 10 с до 1 хв.); метод «жорсткого» інтервального тренування (виконання вправ тривалістю 1-2 хв. у режимі максимальної інтенсивності і однакових інтервалів відпочинку, ЧСС – 162-186 уд·хв<sup>-1</sup>); форчекінг (вправи виконуються у «змінному» ритмі з максимальною інтенсивністю при активному опорі суперника); метод сполучених впливів (поєднання техніко-тактичної та фізичної підготовки гравців); метод кругового тренування (організаційна форма проведення занять, в основу якої покладений повторно-змінний метод тренування).

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

Більшість з цих методів використовуються для вдосконалення ігрової підготовленості та змагальної діяльності у футболі. Може також застосовуватися метод довільного виконання ігрових вправ і метод

виконання ігрових вправ з тактичними завданнями. Наприклад, ігрова вправа утримання м'яча  $8 \times 8$  на  $\frac{1}{2}$  поля без обмеження торкань реалізує перший метод, а утримання м'яча  $8 \times 8$  на  $\frac{1}{2}$  поля в два дотики – другий. Безумовно, в рамках цих двох методів застосовуються різні прийоми, що дозволяють не тільки підвищувати рівень ігрової та змагальної підготовленості, а й формувати тренувальні ефекти, що сприяють адаптації футболістів до тренувальних і змагальних навантажень. Одним з найбільш оптимальних методів вдосконалення змагальної підготовленості футболістів є метод моделювання, що передбачає заздалегідь передбачену взаємодію гравців у фазі відбору та володіння м'ячем (табл. 4.2).

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

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

Обрані змагальні вправи – це цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які служать засобом ведення спортивної боротьби і виконуються по можливості в тому ж вигляді, що і в умовах змагань з обраного виду спорту. З методичної точки зору розрізняють власне змагальні вправи та їх тренувальні форми.

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

Загально-підготовчі вправи служать основним засобом загальної підготовки спортсмена. До них належать найрізноманітніші вправи, серед яких є такі, що наближені за окремими характеристиками до спеціально-підготовчих, і ті, які суттєво відмінні від них.

Таблиця 4.2

**Методи техніко-тактичної підготовки футболістів**

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

Отже, основними засобами на тренувальному занятті футболістів,

як у всій системі спортивного тренування, є фізичні вправи. У сучасному футболі використовується безліч фізичних вправ, спрямованих на розв'язання завдань фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Фізичні вправи в спортивних іграх, виходячи з їх спеціалізованості і спрямованості, розподіляють на специфічні та неспецифічні. Спеціалізованість – це міра подібності даного тренувального засобу із змагальною вправою. Спрямованість – дія тренувальної вправи на розвиток тієї чи іншої рухової якості.

До специфічних (спеціально-підготовчих) належать усі вправи, подібні за своєю структурою зі змагальними вправами. Неспецифічними вважаються вправи, які спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки спортсменів.

Допоміжні вправи поділяють на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та підвідні. До загально-підготовчих належать загально-розвивальні вправи, вправи з партнером і вправи з інших видів спорту. Спеціально-підготовчі охоплюють вправи на розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості (відповідно до специфіки змагальної діяльності). До групи підвідних належать вправи, які за формою і змістом адекватні основним – змагальним. До них відносять імітаційні вправи, вправи на спеціальних тренажерних пристроях, модернізовані під різні спортивні ігри. Основні (змагальні) вправи включають вправи з техніки, тактики, спеціальної фізичної підготовки та комбіновані вправи.

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

Таким чином, до неспецифічних належать загальнопідготовчі вправи, спрямовані на розвиток компонентів загальної фізичної підготовки: сили (атлетизму), швидкості, швидко-силових якостей,



загальної та швидкісної витривалості, гнучкості та координації рухів. До специфічних належать спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи. За допомогою спеціально-підготовчих вправ розвиваються компоненти спеціальної фізичної підготовленості: швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю; спеціальних швидкісно-силових якостей (наприклад, у футболі ударів по м'ячу, стрибків у поєднанні з ударами, ефективних дій у єдиноборствах); спеціальної витривалості. Підвідні вправи спрямовані на вдосконалення компонентів технічної і тактичної підготовки. Змагальні вправи використовуються в процесі ігрової (інтегральної) підготовки та змагальної діяльності.

#### **4.3. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте тенденції формування теорії і методики побудови тренувального процесу юних спортсменів.

Назвіть та схарактеризуйте основні компоненти тренувального процесу (структурні утворення), на основі яких здійснюється підготовка юних спортсменів з урахуванням положень теорії періодизації.

Дайте визначення дефініції «спортивна форма» та схарактеризуйте її взаємозв'язок з теорією періодизації спортивного тренування.

Схарактеризуйте структуру та зміст річного макроциклу підготовки юного спортсмена.

Сформулюйте основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу підготовки спортсмена.

Схарактеризуйте варіанти періодизації спортивного тренування юного спортсмена протягом року.

Схарактеризуйте особливості побудови річних тренувальних циклів на основі теорії періодизації у командних ігрових видах спорту.

Схарактеризуйте основні закономірності, на основі яких

відбувається адаптація юних спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Схарактеризуйте особливості визначення тривалості впливу певного навантаження в процесі тренувального заняття.

Схарактеризуйте структуру і зміст тренувального заняття з юними спортсменами.

Схарактеризуйте типи тренувальних занять з юними спортсменами.

Схарактеризуйте форми проведення тренувальних занять.

Схарактеризуйте методи проведення тренувальних занять з юними спортсменами у командних ігрових видах спорту.

Схарактеризуйте засоби проведення тренувальних занять з юними спортсменами у командних ігрових видах спорту.

#### **4.4. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

##### *Основні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

##### *Допоміжні*

Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

##### *Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

## РОЗДІЛ 5

### Особливості методики навчання та виховання юних спортсменів

#### 5.1. Врахування вікових функціональних особливостей організму юних спортсменів

Кожен віковий період має свої особливості в будові, функціях окремих систем і органів, які змінюються у зв'язку із заняттями фізичною культурою і спортом. Педагоги, тренери, лікарі роботу з дітьми і підлітками з фізичного виховання та спортивної підготовки мають будувати з урахуванням вікових особливостей. В практиці роботи прийнята наступна вікова періодизація, що охоплює терміни навчання в закладі загальної середньої освіти: 7 років – завершення періоду першого дитинства; 8-11 років (дівчатка) і 8-12 років (хлопчики) – період другого дитинства; 12-15 (дівчатка) і 13-16 (хлопчики) – підлітковий вік. З 16 років у дівчаток і з 17 років у хлопчиків починається юнацький вік, яким і закінчується шкільний віковий період. Збереглося і таке розходження шкільних вікових груп: молодша 1-4 класи (7-11 років), середня 5-9 класи (11-16 років) і старша 10-11 класи (16-18 років).

Шкільний вік – це найсприятливіший час виховання фізичних якостей. Тренеру в своїй роботі необхідні точні знання про статеві, вікові, індивідуальні особливості учнів, які допоможуть йому успішно вирішувати завдання по навчанню рухам, виховання фізичних здібностей, формування морально-вольових якостей юних спортсменів. З огляду на індивідуальні особливості, спадковість, перші задатки, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей, тренер може правильно побудувати процес підготовки юного спортсмена, використовувати адекватні методи і засоби розвитку рухових здібностей, формування техніко-тактичної підготовленості відповідно з віком.

У молодшому шкільному віці (1-4-й класи) у дітей триває формування структури тканин, їх зростання. У порівнянні з дошкільним періодом темпи зростання в довжину сповільнюються, але маса тіла збільшується. Щорічно зростання збільшується приблизно на 4 см, а маса тіла – на 2 кг. Уже в цьому віці потрібен диференційований підхід до хлопчиків і дівчат при дозуванні фізичних навантажень. За деякими показниками розвитку великої різниці між хлопчиками і дівчатками немає. У 7 років маса тіла у хлопчиків більше маси тіла дівчаток всього на 0,2 кг, в 10 років – менше на 0,4 кг. До 10-11 років пропорції частин тіла у них майже однакові, окружність грудної клітини у дівчаток на 1-2 см менше, ніж у хлопчиків, а життєва ємкість легень менше на 100-200 см<sup>3</sup>. Тому навантаження у вправах на витривалість мають бути дещо нижчими.

У школярів молодших класів швидко збільшується витривалість до статичних зусиль і приріст її вище, ніж в учнів середніх і старших класів. Але діти початкових класів ще не можуть підтримувати зусилля на високому рівні, тому що вони не вміють точно диференціювати ступінь м'язової напруги. З 8 до 11 років витривалість м'язів збільшується приблизно на 77%. Для виховання статичної витривалості у дітей цього віку можна застосовувати вправи довільно тривалого утримання певних поз (виси і упори, рівноваги, стійки на носках тощо). Для виховання силової витривалості навантаження застосовуються в індивідуально.

При розвитку сили потрібно мати на увазі, що сила м'язів кисті у дівчаток менше в 7-8 років приблизно на 5 кг, а в 10-11 років – на 10 кг. Отже, за кількістю повторень силові вправи у дівчаток можуть бути такі ж, як і у хлопчиків, але по нарузі значно меншими. Дівчатка, однак, не відстають від хлопців у фізичній підготовці. М'язи у молодших школярів не в повній мірі насичені білками і жирами. Приріст абсолютної сили незначний, а відносна сила м'язів збільшується більш високими темпами.

Найбільш важливим моментом у фізичній підготовці школярів молодших класів є розвиток спритності. Встановлено, що з 7 до 11-12

років у розвитку координації рухів відбуваються значні зміни. В 8-11 років рухливість нервово-м'язової системи досягає високого розвитку, відбувається поліпшення здатності до диференціювання з боку аналізаторів. Діти чуйно відгукуються на вправи, спрямовані на вдосконалення м'язового почуття: вони досить точно відтворюють амплітуду рухів і темп, контролюють ступінь напруги і розслаблення м'язів, у них формується відчуття часу і простору. Стійкість тіла у молодших школярів при статичних позах поступово поліпшується. Так, середня амплітуда коливань тіла в сагітальній площині зменшується майже як і в дорослих. Втрачені можливості в розвитку спритності у цьому віці практично важко, а іноді й неможливо, наздогнати в наступних класах.

На відміну від інших фізичних якостей, показники гнучкості починають погіршуватися в силу вікових особливостей ще до початку навчання в школі. Це пояснюється тим, що відбувається окостеніння хрящових тканин і в зв'язку з цим зменшується рухливість у суглобах. Тому розвитку гнучкості, як і спритності, необхідно приділяти особливу увагу в молодшому шкільному віці. Рухливість в суглобах у хлопчиків в середньому на 15-20% менша, ніж у дівчаток. Це вимагає збільшення обсягу і більш високої інтенсивності навантажень для хлопчиків. Отже, молодший шкільний вік – це найбільш сприятливий час для розвитку спритності і гнучкості.

*У середньому шкільному віці (5-9-ті класи) великої різниці в рівні фізичного розвитку й рухової підготовленості хлопчиків і дівчаток не спостерігається. У 11-12 років відмінності між хлопчиками і дівчатками в швидкісно-силовій підготовленості найменші за період навчання в школі. Починаючи з 13 років м'язова маса помітно збільшується. Починає зростати її частка в загальній масі тіла, і до 15 років вона становить вже приблизно 33%. У підлітків 12-14 років найбільш значно змінюється сила м'язів-розгиначів тулуба, стегна і згиначів стопи. У м'язах збільшується переважно сухожилйна частина, м'язова частина теж зростає, але в меншій*

мірі. Кількість м'язових волокон збільшується, особливо в тих ділянках м'язового волокна, які зазнають найбільшого розтягнення. Це підвищує швидкість скорочень м'язів. У дівчаток приріст маси тіла і сили м'язів майже вдвічі менше, ніж у хлопчиків. Отже, морфофункціональні передумови цілком сприятливі для виконання силових вправ і хлопчиками, і дівчатками. Однак при дозуванні навантажень необхідно враховувати, що дівчата вдвічі відстають в приростах сили від хлопчиків.

Різні й показники витривалості (загальної, швидкісної, силової) між хлопчиками і дівчатками. У хлопчиків ці показники продовжують зростати, а у дівчаток, при переході від середнього до старшого шкільного віку, зростання різних показників витривалості сповільнюється, зупиняється або навіть погіршується, що особливо помітно для статичної силової витривалості різних груп м'язів. Наприклад, статична силова витривалість, яка зростала до 10-11 років, різко знижується і майже не змінюється до 13-14 років, а потім знову збільшується і з 15-16 років настільки ж різко знижується до рівня 7-річних дівчаток. Такі коливання обумовлені зростанням неактивної маси тіла в період статевого дозрівання і, звичайно ж, відсутністю тренування даного типу витривалості в школі і вдома. У дівчаток статична витривалість м'язів черевного пресу зростає до 11-12 років, а потім поступово знижуються. Однак витривалість м'язів спини у дівчаток поступово збільшується аж до 17 років.

Даний вік продовжує залишатися сприятливим для розвитку спритності, координації рухів, які готові до розвитку більш складних проявів спритності: орієнтування в просторі, ритму і темпу руху, підвищенню м'язового відчуття, оцінки часових параметрів рухових дій. До 13-15 років майже завершується формування рухового аналізатора. Підвищується роль зору в орієнтуванні в просторі. Здатність точності відтворення м'язових напруг продовжує розвиватися до 16 років і досягає майже максимуму. До 15 років поліпшується здатність підтримувати постійну швидкість в складно-координованих вправах. Для поліпшення

координації рухів необхідно звертати увагу на швидкий перехід від ненапруженого стану м'язів до напруженого, і навпаки. Потрібно навчити в цьому віці розслабляти м'язи.

Статеві відмінності в рівні розвитку швидкісних здібностей незначні до 12-13-річного віку. Пізніше хлопчики починають випереджати дівчаток, особливо в показниках швидкості цілісних рухових дій. До 13-14 років стає вище кутова швидкість рухів у суглобах, в більшій мірі зростає швидкість рухів кисті, передпліччя, стопи і гомілки. До 14 років досягає максимуму частота рухів, виконуваних без обтяження. Цілеспрямовані дії або заняття різними видами спорту позитивно позначаються на швидкісних здібностях: розвивається здатність до швидкого реагування, поліпшується швидкість одиночного скорочення.

Якщо в молодшому шкільному віці особлива увага приділялась розвитку гнучкості, то в середньому шкільному віці ставиться завдання підтримувати її на досягнутому рівні і вдосконалювати спеціальними вправами, в іншому випадку гнучкість буде регресувати. Дівчата більш схильні до розвитку гнучкості, а їх оціночні нормативи більш високі.

Велике значення для раціональної підготовки в *старшому шкільному віці* (10-11-ті класи) мають облік і оцінка фізичного і психічного розвитку юнаків і дівчат. Необхідно враховувати як загальні вікові закономірності психічного і фізичного становлення старшокласників, так й індивідуальні особливості кожного учня. У 15-16 років завершується статеве дозрівання, відбувається подальше наростання м'язової маси, збільшуються м'язова сила, витривалість, закінчується зрощення тазових кісток, окостеніння стопи, кисті, грудної клітини, координація рухів. У юнаків збільшуються зріст, окружність грудної клітини, подовжуються ноги, інтенсивно зміцнюються зв'язки, сухожилля, м'язи верхнього плечового поясу та ніг. Відзначається більший приріст маси м'язів по відношенню до маси тіла. Хоча до 15 років скелетні м'язи, суглобово-зв'язковий апарат досягають високого рівня, розвиток їх у старшокласників ще триває. Оскільки триває

окостеніння хребта, треба уникати надмірних навантажень на нього, особливо при піднятті важких предметів. Удосконалюється діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Наростає хвилинний обсяг серця, зменшується частота серцевих скорочень в спокої, стабілізується кров'яний тиск, збільшується життєва ємність легенів.

Швидкість бігу на короткі дистанції у юнаків продовжує поліпшуватися з 15 до 18 років, але в більш повільних темпах, ніж раніше. Частоту рухів, а разом з нею і швидкість більшості рухів, можна підвищити за допомогою спеціальних вправ. У цьому віці триває подальший розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів, поліпшується диференціювання просторово-часових параметрів, вдосконалюється м'язове відчуття.

У дівчат цього віку зростання і розвиток ще тривають, але істотно відрізняються від попередніх періодів. Приблизно у 65% 16-ти річних дівчат зростання тіла в довжину закінчується. Кістки стають більш товстими і міцними. Хребетний стовп зміцнюється і здатний витримувати значні навантаження, хоча процес окостеніння ще повністю не припиняється. М'язи набувають еластичність і нервову регуляцію, їхня скорочувальна здатність і розслаблення достатньо великі. Відтак, опорно-руховий апарат може витримувати значне напруження і здатний до досить тривалої роботи.

Завершується розвиток центральної нервової системи, удосконалюються прояви аналізаторів. Нервові процеси відрізняються більшою рухливістю, хоча збудження все ще продовжує дещо переважати над гальмуванням.

Відбувається збільшення обсягу серця, разом з ним стрибкоподібне підвищення артеріального тиску, значно розширюється діапазон адаптаційних можливостей системи кровообігу. Життєва ємність легенів і резервні можливості легеневого дихання досягають рівня дорослих. На підставі цього підвищуються працездатність дівчат, здатність до



виконання тривалої роботи, зростає і потужність виконуваних дій. При цьому відзначається підвищення витривалості до роботи великої та помірної інтенсивності.

Максимального зростання працездатність дівчат досягає у 16 років. У цей період помітно збільшується можливість організму працювати «в борг», тобто підвищується анаеробна продуктивність. Частота дихання при напруженій роботі наближається до показників дорослих жінок, причому досягається це, в основному, шляхом поглиблення дихання. Більш економічною стає реакція системи кровообігу на фізичні напруги. Таким чином, дівчата-старшокласниці мають великі можливості для виконання тренувальної роботи, спрямованої на розвиток витривалості.

Однак, організм дівчат має менші функціональні резерви щодо інтенсивної і тривалої роботи, ніж юнаки. Фізичне навантаження у них викликає значне зростання частоти серцевих скорочень, але менше підвищення кров'яного тиску, а період відновлення цих показників до вихідного рівня триває довше, ніж у юнаків. У дівчат 16 років спостерігається стабілізація показників кисневого забезпечення та величини фізичної працездатності.

У роботі з дівчатами слід враховувати періодичність і характер функціональних змін, що відбуваються у них в період менструальних циклів, які супроводжуються значною перебудовою діяльності найважливіших систем організму і впливають на загальний стан і працездатність. Питання про заняття бігом і іншими фізичними вправами в менструальну фазу має вирішуватися суто індивідуально в залежності від самопочуття дівчат. При сприятливому перебігу менструації заняття бігом можливі, проте навантаження не повинні бути надвеликими, обмежується також використання вправ, що виконуються з високою інтенсивністю, збільшуються інтервали відпочинку між навантаженнями, потрібно виключити і вправи, пов'язані з сильними струсами тіла.

Структура занять фізичними вправами в значній мірі визначається типовими змінами працездатності. У зв'язку з цим, виділяють фазу передробочих зрушень, фазу впрацьовування, фазу стійкої високої працездатності та фазу зниження працездатності. Ці зрушення відбивають сформований характер функціонування організму в процесі рухової діяльності і тому мають силу біологічних закономірностей, проявляючись так чи інакше в будь-якому занятті фізичними вправами. Відповідно до принципів управління навантаження необхідно забезпечити поступову активізацію функцій організму – «впрацьовування» (в підготовчій частині), використовувати підвищену працездатність для вирішення головних навчальних задач і досягнення достатнього тренувального ефекту (в основній частині), нормалізувати функціональну активність організму і створити сприятливі передумови для переключення на наступну діяльність (в заключній частині).

Загальна тривалість підготовчої частини становить 20-30% від загального часу і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища тощо. Практично в навчально-тренувальному занятті підготовчій частині приділяють до 40 хв. двогодинного заняття.

Основна частина заняття представлена матеріалом, який складає головний зміст заняття і яким відводиться переважна частка в загальному обсязі часу, що витрачається на заняття. Мета основної частини – вирішення найбільш значущих тренувальних завдань, передбачених навчальною програмою і планом даного заняття. Тривалість основної частини визначається, з одного боку, працездатністю, а з іншого – часом, який виділено на заняття (до 1,5 години). Найбільш поширеними формами організації проведення основної частини заняття є групова та індивідуальна.

Призначення заключної частини тренування – це поступове зниження функціональної активності організму та приведення його у

відносно спокійний стан. До недавнього часу вважалося, що основою спортивного тренування є рівень мікроструктури, представлений окремим тренувальним заняттям або сукупністю занять, позначених як мікроцикл спортивного тренування.

Для вирішення основних завдань тренувального процесу (навчання, виховання фізичних якостей, вдосконалення техніко-тактичних навичок) застосовують різноманітні засоби спортивного тренування (фізичні вправи). Їх умовно поділяють на чотири основні групи. До першої групи належать *змагальні вправи*, властиві обраному виду спорту, і їх варіанти. Змагальні вправи є предметом спеціалізації і виконуються відповідно до умов змагань. Наприклад, це біг на короткі дистанції, стрибки у висоту, метання, біг на ковзанах, біг на лижах тощо. До другої групи входять *загально-розвивальні вправи* для всебічного фізичного розвитку спортсмена. У третю групу входять *підготовчі спеціальні вправи*, призначені для навчання і розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту. До четвертої групи відносять *вправи інших видів спорту*. Доцільність занять будь-якими вправами визначається користю, яку вони можуть принести для підвищення функціональних можливостей організму.

Відомо, що на початкових етапах спортивного тренування юні спортсмени більшу частину часу (70-80%) відводять загальній фізичній підготовці, застосовуючи в основному загально-розвивальні вправи. У процесі вдосконалення спортивної майстерності на етапах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності спортсмени підвищують рівень спеціальної фізичної підготовленості, виконуючи при цьому до 80% спеціальних вправ.

У дитячому та юнацькому віці, коли закладається основа різнобічної фізичної підготовки, спортсмени виконують величезну кількість загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей.

## **5.2. Загальні та специфічні принципи навчання та спортивної підготовки**

Усі явища та процеси у природі і житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують незалежно від волі людини. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання та спортивної підготовки юних спортсменів. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати навчально-тренувальним процесом.

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення одержали назву принципів. Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання та спортивної підготовки школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

Незнання принципів або їх ігнорування вчителем фізичної культури, дитячим тренером ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, може зашкодити розвитку і здоров'ю дітей і підлітків. У підсумку такий процес фізичного виховання породжує зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

У педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання та спортивна підготовка включає і навчання фізичних вправ, і формування потреби в самостійних заняттях, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не стільки дидактичними, скільки методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування.

Під *принципами* в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і

фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

*Загальні принципи* – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують основні сторони педагогічного процесу в сфері фізичної культури і спорту. В своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, неодноразово перевірені практикою та науково обґрунтовані.

До найбільш загальних принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку із життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Крім загальних виділяють, ще й *методичні принципи*, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів виділяють:

- принципи навчання руховим діям;
- принципи розвитку фізичних якостей;
- принципи виховання якостей особистості.

У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Але аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні і ті ж поняття, які зводяться до наступного:

- будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку;
- при вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття;
- у процесі навчання забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному учневі;

- при плануванні роботи формувати чітку систему знань та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;

- у процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, удосконалювати засвоєне на заняттях.

До педагогічних принципів фізичного виховання і спорту відносять наступні.

*Принцип свідомості і активності.* Досвід показує, що якщо учень розуміє сутність поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні – то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі свідомості й активності. Реалізація принципу активності і свідомості відбувається за такими напрямками:

- формування стійкого інтересу до мети і завдань занять;
- самоаналіз рухових дій;
- виховання творчого ставлення до занять.

Для того, щоб сформувати стійкий інтерес до навчання і тренування, необхідно знати, з яких компонентів він складається. Інтерес містить три компоненти:

- знання, якими володіє людина;
- практична діяльність у певній галузі;
- емоційне задоволення, яке отримує людина у зв'язку з наявністю знань і виконаної роботи.

Для формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом необхідна відповідна мотивація навчальної діяльності. Головними засобами мотивації навчальної діяльності учнів, що використовуються учителем на уроках фізичної культури, тренером з виду спорту є мотивування та стимули.

З практики фізичного виховання і спорту відомо: якщо учні володіють високим рівнем мотивації, що визначають їх потреби та

інтереси у навчально-виховному процесі, то його ефективність буде високою.

Мотивування – це сукупність факторів, аргументів і доказів, що переконують учнів у значимості фізичних вправ, що вивчаються. Мотиви повинні бути наочними, доказовими, лаконічними, відповідати рівню розвитку учнів, враховувати їх інтереси, статеві особливості.

Мотивація стає більш ефективною, якщо здійснюється у поєднанні із стимулюванням. Стимулювання має бути спрямоване на підвищення навчальної діяльності за допомогою зовнішніх стимулів-збудників. Важливим завданням мотивування є формування позитивного емоційного ставлення до навчання, виховання стійкого інтересу до засвоєння навчального матеріалу.

Основними прийомами у вихованні інтересу до навчального матеріалу є:

- новизна, різноманітність засобів, методів, способів організації;
- відповідність та доступність поставлених завдань певним особистим потребам учнів;
- забезпечення глибокого розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу (щоб учні знали не тільки те, чому потрібно навчитись, а й як необхідно це робити і, чому саме так, а не інакше);
- застосування переважно ігрового і змагального методів навчання;
- спонукання до самостійних занять в позанавчальний час шляхом використання заохочень;
- регулярний контроль досягнень у засвоєнні знань, умінь і навичок, розвитку основних фізичних якостей;
- використання унаочнення і технічних засобів навчання, нестандартне обладнання та інвентар.

*Принцип наочності.* Процес пізнання розвивається за алгоритмом «від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики». Це положення лежить в основі принципу наочності.

Навчання вправи починається зі створенням певного уявлення про особливості її виконання. При цьому створення уявлення повинно базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті. Отже, наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, а й шляхом мобілізації інших аналізаторів.

Розрізняють пряму і опосередковану наочність. Пряма наочність реалізується шляхом демонстрації вправ учителем (тренером), найбільш підготовленим учнем, образним описом вправи, яка вивчається. Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація відео і кінофільмів, моделей. Суть опосередкованої наочності полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається учням за допомогою інших форм зображення (кіно та відеограм, малюнків, таблиць, діаграм), або підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових дій, амплітуду рухів тощо.

Ці методи прямої й опосередкованої наочності використовуються як на початковому етапі навчання, так і на наступних, оскільки наочність є не тільки передумовою успішного оволодіння вправами, а й обов'язковою умовою їх удосконалення.

Ефективним є використання навчальних карток:

- картки-посібники, що розробляються для основних вправ шкільної програми і є програмами навчання із завданням для виховання фізичних якостей і вивчення техніки й тактики виду спорту;

- картки-завдання – це частина картки-посібника на конкретний урок або навчально-тренувальне заняття;

- картки контролю, в яких представлені ілюстрації окремих вправ для поточної і підсумкової перевірки знань та не мають супроводжувального тексту, щоб учні могли самостійно назвати вправу, проаналізувати техніку виконання вправ.

В основі принципу *доступності й індивідуалізації* лежать вікові і статеві відмінності.

Доступність залежить як від можливостей учнів, так й об'єктивних



труднощів, що виникають при виконанні завдань: координаційної складності, надмірних енерговитрат, небезпеки тощо.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та здатності його регулювання, форм занять та впливу педагогічних прийомів. Це означає, що діти одного віку і статі мають різні здібності, які обумовлені біологічними і соціальними чинниками; психічними процесами; фізичним розвитком, рівнем підготовленості.

Індивідуальний темп навчання – це природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків у ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів. Нав'язуванням вищих (порівняно з можливостями), або нижчих темпів неминуче приведе до зниження розвивального ефекту навчання, який обумовлюється існуючим для кожного учня руховим досвідом, фізичним і психічним розвитком. При цьому слід спиратися не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенціальні можливості учнів.

В основі принципу *систематичності* лежить декілька положень.

Так, по-перше, це систематизація навчального матеріалу, який підлягає засвоєнню визначається:

- яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предметів?;

- з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його?;

- як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом?;

- яких часових параметрів слід дотримуватися?

По-друге, це регулярність занять. Для того, щоб домогтися кумулятивного ефекту результатів наступних занять, перерви мають скласти не більше 1-2 днів. Це пояснюється тим, що функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, втрачаються.

По-третє, це раціональне чередування навантажень і відновлення (відпочинку), що надзвичайно актуальне при вихованні фізичних якостей.

Реалізація *принципу міцності і прогресування* передбачає постійне підвищення вимог до учнів, що забезпечує планомірний перехід з одного якісного рівня на більш високий. Це виражається зростанням тренуваності, підвищенням функціональних можливостей і фізичних здібностей. Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення щораз все нових і нових завдань, сутність яких полягає в постійному оновленні та ускладненні вправ, методів та умов занять, а також величини навантаження, об'єму та інтенсивності. Це особливо стосується добре підготовлених учнів, для яких теж обов'язкова велика кількість повторень. Інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу. Слід пам'ятати, що прогресування вимог тільки тоді призведе до позитивного результату, коли нові завдання і пов'язані з ним навантаження будуть адекватні рівню підготовленості, тобто оптимальні.

Специфічні принципи фізичного виховання і спортивної підготовки полягають насамперед у взаємодії всіх компонентів навчально-виховного процесу розвитку особистості дітей і підлітків.

Так, інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану. Продумана система фізичного виховання може бути надійною основою високого рівня розумової працездатності впродовж всього навчального дня. В перспективі систематичні заняття фізичними вправами позитивно позначаються на творчому інтелектуальному довголітті

людини.

Великі можливості має навчально-рухова діяльність для вирішення завдань морального виховання, що обумовлено її змістом, який включає розмаїття інтелектуальних, пізнавальних, емоційних і моральних компонентів, які можна використовувати для виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, сором'язливості, толерантності тощо.

Дотримання принципу індивідуального підходу передбачає відповідальність педагогічних впливів до життєвого досвіду, сил і можливостей учнів. Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу. Учитель фізичної культури – це не професія, це спосіб життя. Про можливість патріотичного виховання у процесі занять фізичними вправами свідчить діяльність багатьох спортивно-просвітницьких товариств і організацій в історії України.

Пам'ятаємо, що якими би значними не були результати, досягнуті в удосконаленні фізичних якостей і рухових можливостей особи, вони можуть виявитись некорисними для суспільства, якщо їх власник не вихований морально і якщо у нього немає активного прагнення прикласти власні сили на користь суспільства.

Вольовими якостями, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання і спортивної підготовки є цілеспрямованість, наполегливість і впертість, витримка, рішучість і сміливість, ініціативність.

Для виховання волі використовуються (особливо у спорті) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів. У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль:

- вольові зусилля при концентрації уваги, що необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка тощо), для концентрації уваги при втомі;

- вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях, які зазвичай перевищують рівень тих, які мають місце в побуті, що особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;

- вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо змагань, які спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі;

- вольові зусилля пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості тощо), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками тощо;

- вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування та харчування.

Оскільки процес фізичного виховання і спортивної підготовки дітей і підлітків немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових властивостей.

Забезпечуючи підвищення функціональних можливостей організму, фізичне виховання створює передумови забезпечення високої працездатності, а саме:

- має прикладне значення, так як сприяє формуванню життєво і професійно важливих рухових навичок і вмінь, розвиваючи фізичні здібності і створюючи великий запас рухових навичок і вмінь, гарантує високу продуктивність професійної діяльності;

- сприяє фізичному вдосконаленню, яке досягається роками наполегливої праці та формує позитивне ставлення до праці взагалі;

- при певній організації створює ефект, схожий з ефектом фізичних вправ, сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці підвищують ефективність навчально-тренувальних занять.

Фізичне виховання та спортивна підготовка дітей і підлітків розширює сферу естетичного впливу навколишнього середовища на особу, що визначається можливістю:

- виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури і спорту та в інших її проявах;
- формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості;
- формувати естетику поведінки і міжлюдських стосунків у спортивно-фізкультурній діяльності;
- виробляти активну життєву позицію в утвердженні прекрасного.

### **5.3. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте чинники, які визначають особливості організації процесу фізичного виховання і спортивної підготовки в роботі з учнями молодшого шкільного віку.

Схарактеризуйте чинники, які визначають особливості організації процесу фізичного виховання і спортивної підготовки в роботі з учнями середнього шкільного віку.

Схарактеризуйте чинники, які визначають особливості організації процесу фізичного виховання і спортивної підготовки в роботі з учнями старшого шкільного віку.

Схарактеризуйте особливості алгоритму побудови навчально-тренувальних занять з дітьми і підлітками.

Схарактеризуйте особливості впливу загальнорозвивальних та спеціалізованих вправ у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів.

Схарактеризуйте загальні принципи фізичного виховання в заняттях з дітьми і підлітками.

Схарактеризуйте специфічні принципи спортивного тренування в заняттях з дітьми і підлітками.

#### **5.4. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

##### *Основні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

##### *Допоміжні*

Prystynskiy, V., Babych, V., Zaitsev, V., Boychuk, Yu., Taymasov, Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

Blavt, O., Koryahin, V., Prystynskiy, V., & Stadnyk, V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>

Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.

##### *Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

<http://zakon1.rada.gov.ua>

## РОЗДІЛ 6

### Особливості навчально-тренувальних навантажень в заняттях з юними спортсменами

#### 6.1. Характер фізичних навантажень

Контроль тренувальних і змагальних навантажень є важливою ланкою управління підготовкою юних спортсменів. Ефективне управління тренувальним процесом, в першу чергу, залежить від знання тренером закономірностей адаптації організму спортсмена до навантажень. Механізми адаптації зумовлюють розподіл навантажень за спрямованістю та величиною впродовж певного періоду підготовки.

Будь-які зміни, що проходять в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Навантаження може бути розумове, емоційне і фізичне. Кожен із цих видів навантаження має свою специфіку і певні механізми впливу. У підготовці спортсменів велике значення має фізичне навантаження.

Під фізичним навантаженням розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, зумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень, що виконуються.

За характером навантаження поділяються на тренувальні і змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні і глобальні.

Тренувальні навантаження включають обсяг виконаних вправ у процесі підготовки спортсменів до змагань. Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ

протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Так, наприклад, у футболі це може бути кожна гра, яка проходить згідно з установленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону.

Специфічні і неспецифічні навантаження характерні для кожного виду спорту і від їх поєднання залежить тренувальний ефект.

Специфічне навантаження викликають вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні до них за формою і характером виявлення здібностей. Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують неспецифічне навантаження. Наприклад, щодо спортивних ігор до специфічних навантажень можна віднести всі вправи з м'ячем, до неспецифічних – вправи без м'яча.

Навантаження розрізняють також за інтегральним і локальним впливом на організм спортсмена. Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі беруть участь 2/3 загального обсягу м'язів). Наприклад, у спортивних іграх ці змагальні вправи досить тривалі за часом і інтенсивністю. Локальне навантаження обмежується певним місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м'язів). Наприклад, вправи для покращення рухомості стопи.

Характер навантажень розглядають, по-перше – за обсягом залучення організму до роботи; по-друге – за місцем впливу вправ до частин тіла, до м'язової групи, до різних органів і систем організму; по-третє – за переважаючим режимом м'язової роботи: статичної, динамічної, ізокінетичної, ізотонічної, балістичної, змішаної; по-четверте – навантаження впливу потрібно розрізняти на звичні і незвичні.

Отже, характер навантажень зумовлюється метою і завданнями тренувального процесу і залежить від комплексного підходу до підготовки юних спортсменів.



## **6.2. Обсяг та інтенсивність фізичних навантажень**

Під величиною навантажень розуміють кількісну міру тренувального впливу.

Величину тренувальних і змагальних навантажень можна схарактеризувати як зовнішнє і внутрішнє. Зовнішнє навантаження характеризується як фізичне і визначається за тривалістю і швидкістю виконаних вправ, кількістю повторів, підходів, елементів, піднятої ваги тощо. Внутрішнє, або фізіологічне, навантаження є мірою мобілізації функціональних можливостей організму під час виконання тренувальної роботи і враховується за такими показниками, як використання кисню, кисневий борг, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, рН-крові, лактат крові тощо.

З точки зору управління підготовкою спортсмена зовнішнє навантаження характеризується прямим зв'язком, який спрямований від керуючого об'єкту (тренера) до керованого об'єкту (спортсмена). Цей зв'язок носить видимий характер і окреслюється такими параметрами навантажень, як зміст вправ, тривалість їх виконання, інтенсивність, кількість повторів у серії, кількість серій, тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами і серіями тощо. Внутрішнє навантаження характеризується зворотним зв'язком і проявляється як «видима» частина – біомеханічна структура рухів спортсмена і «невидима» частина – реакція внутрішнього середовища організму спортсмена.

Величина навантаження визначається за двома основними компонентами – обсягом та інтенсивністю.

*Обсяг навантаження* характеризується кількісними показниками, такими як число вправ, серій, годин занять, циклів, етапів, періодів тощо.

*Інтенсивність навантаження* визначається кількістю виконаних рухів за одиницю часу. Інтенсивність є важливим показником визначення величини навантаження. Однозначного підходу до визначення меж зон

інтенсивності серед фахівців немає. Переважно виділяють 4 зони інтенсивності (потужності):

- 1) зона максимальної потужності (тривалість виконання до 20-30 с);
- 2) зона субмаксимальної потужності (від 20-30 с до 3-5 хв.);
- 3) зона великої потужності (від 3-5 хв. до 30-40 хв.);
- 4) зона помірної потужності (тривалість виконання понад 40 хв.).

З огляду на інші варіанти класифікації інтенсивності навантаження, де за основу віднесення навантаження до відповідних зон була взята величина термінового тренувального ефекту, який характеризується такими показниками як використання кисню і енергозатрати:

- 1) «легка» – використання  $O_2$  – 0,6 л/хв<sup>-1</sup>, енерговитрати – до 3 ккал/хв<sup>-1</sup>;
- 2) «середня» – використання  $O_2$  – 0,6-1,0 л/хв<sup>-1</sup>, енерговитрати – 3-5 ккал/хв<sup>-1</sup>;
- 3) «значуща» – використання  $O_2$  – 1-2 л/хв<sup>-1</sup>, енерговитрати – 5-10 ккал/хв<sup>-1</sup>;
- 4) «суттєва» – використання  $O_2$  – 2,0 л/хв<sup>-1</sup> енерговитрати – більше 10 ккал/хв<sup>-1</sup>

Виділяють також 7 видів роботи, що характеризуються такими показниками як вентиляція легень (ВЛ), л/хв<sup>-1</sup>; споживання кисню ( $O_2$ ), л/хв<sup>-1</sup>; енерговитрати (ЕТ), ккал/хв<sup>-1</sup>; частота серцевих скорочень (ЧСС), уд/хв<sup>-1</sup>:

- 1) надзвичайно легка – ВЛ – 10,  $O_2$  – 0,5, ЕТ – 2,5, ЧСС – 80;
- 2) легка – ВЛ – 11-12,  $O_2$  – 0,5-1,0, ЕТ – 2,5-5,0, ЧСС – 80-100;
- 3) помірна – ВЛ – 21-35,  $O_2$  – 1,0-1,5, ЕТ – 5,0-7,5, ЧСС – 100-120;
- 4) важка – ВЛ – 36-50,  $O_2$  – 1,5-2,0, ЕТ – 7,5-10,0, ЧСС – 120-140;
- 5) дуже важка – ВЛ – 51-65,  $O_2$  – 2,0-2,5, ЕТ – 10,0-12,5, ЧСС – 140-160;
- 6) надзвичайно важка – ВЛ – 66-85,  $O_2$  – 2,5-3,0, ЕТ – 12,5-15,0, ЧСС – 160-180;

7) виснажлива – ВЛ – 85 і вище,  $O_2$  – 3,0 і більше, ЕТ – 15,0 і більше, ЧСС – 180 і більше.

Більш оптимальною є класифікація фізичного навантаження, де виділяють 4 зони відносної потужності (інтенсивності): максимальну, субмаксимальну, велику і помірну. Ця класифікація «внутрішнього» навантаження побудована на фізіологічних механізмах енергозабезпечення – алактатного, гліколітичного й аеробного (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

**Характеристика «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності**

Показники	Зони відносної потужності			
	Максимальна	Субмаксимальна	Велика	Помірна
Граничний час роботи	до 20 с	20 с – 5 хв.	5-30 хв	понад 30 хв.
Питомі енерговитрати, ккал/с <sup>-1</sup>	4,0	0,5-4,0	0,4-0,5	0,3
Загальні витрати енергії, ккал	до 80,0	близько 150	близько 750	до 10000
$O_2$ використання в роботі	незначне	близьке до максимального	максим.	менше максим.
$O_2$ -запит/ $O_2$ -споживання	1/10	1/3	5/6	1/1
$O_2$ – борг	до 8	18 і більше	до 12	до 4
Рівень концентрації молочної кислоти (Мг%)	до 100	до 200	50-100	до 40
Рівень легеневої вентиляції, л/хв <sup>-1</sup>	до 50	100-150	100-150	до 100
Хвилиний об'єм крові	менше максимального	близький до максимального	максим.	менше максим.

Величину фізичного навантаження визначають також за мірою втоми (невелику, велику і максимальну). Невелике навантаження характеризується легким ступенем втоми, легким почервонінням шкіри, легким або середнім потовиділенням, помірним виконанням вправ, стійкою увагою, стійким бажанням продовжити роботу, піднятим настроєм тощо. Для великого навантаження характерна сильна втома, сильне потовиділення, постійне погіршення точності рухів, уваги в заданих пунктах зосередження, наростаюче прагнення до більш тривалішого

відпочинку між вправами, відчуття важкості роботи, незначний біль в м'язах, відчуття важкості в диханні тощо.

Максимальне навантаження, яке викликане сильною втомою, характеризується дуже сильним почервонінням або незвичною блідістю (зберігається добу й більше), дуже сильне потовиділення, порушення координації рухів, порушення деяких функцій уваги, небажання продовжувати виконання завдань, небажання поновити заняття наступного дня, поганий настрій, відчуття важкості у м'язах, біль в суглобах, в печінці та грудях, а в деяких випадках головокружіння, нудота та інші симптоми перенавантаження, що супроводжує погіршення загального самопочуття на значні терміни (доба, дві і більше).

Фізичне навантаження за величиною розрізняють як мале, середнє, значне і велике (табл. 6.2).

Таблиця 6.2

### Класифікація навантаження за величиною (В. Платонов)

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення задач
Мала	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження
Середня	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, вирішення найбільш конкретних завдань підготовки
Значна	Фаза схованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Стабілізація і подальше підвищення підготовки
Велика	Явна втома	Підвищення підготовки

### 6.3. Спрямованість фізичних навантажень

Спрямованість навантаження характеризується, з одного боку, педагогічними критеріями, які виходять з мети тренувального процесу, а з іншого – фізіологічним механізмом забезпечення рухової діяльності юних спортсменів. Отже, спрямованість навантаження, з педагогічної точки зору, буде скерована на вирішення завдань розвитку рівня фізичних якостей (атлетизму, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості і спритності), а також удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Фізіологічна спрямованість навантаження характеризується, перш за все, механізмами енергетичного забезпечення рухів спортсменів з наступними структурними змінами внутрішніх систем організму.

Спрямованість навантаження характеризують компоненти навантажень, що забезпечують величину і спрямованість термінового тренувального ефекту (ТТЕ). Для оцінки спрямованості навантаження запропоновано 5 компонентів:

- 1) тривалість вправ (довжина відрізків, що долаються);
- 2) інтенсивність вправ (або швидкість руху під час виконання вправ);
- 3) тривалість інтервалів відпочинку між вправами;
- 4) характер відпочинку (наповненість пауз відпочинку іншими видами діяльності);
- 5) кількість повторення вправи.

Ці компоненти забезпечують контроль і регулювання навантажень переважно в циклічних видах спорту. Для контролю навантаження в спортивних іграх пропонується також реєструвати:

- 1) координаційну складність вправ, що виконуються;
- 2) кількість гравців, що виконують вправи;
- 3) розмір майданчика, на якому виконуються вправи.

Тривалість вправ визначається специфікою виду спорту і завданнями, які вирішуються на конкретному занятті. У процесі підвищення рівня анаеробної продуктивності, пов'язаної з використанням макроергічних зв'язків, що знаходяться в м'язах протягом вправи, тривалість вправ не має перевищувати 10-15 с, збільшення її призводить до мобілізації інших механізмів ресинтезу АТФ, так як інтенсивність енергоутворення за рахунок макроергічних зв'язків м'язів знижується приблизно до 30-ї секунди роботи. В той же час, у процесі вирішення завдання підвищення аеробних можливостей, робота може тривати до 2-3 годин.

Змінюючи тривалість вправ можна вибірково розвивати різні якості. Так, для розвитку швидкісно-силових можливостей застосовуються короткочасні (5-10 с) вправи, які також використовуються у процесі удосконалення швидкісної техніки. Довготривалі вправи необхідні для вирішення завдань розвитку витривалості, економного виконання роботи, утилізації кисню в м'язах.

Тривалість вправи тісно пов'язана з інтенсивністю її виконання. Чим вище інтенсивність виконання вправи, тим менша її тривалість. Інтенсивність вправ обумовлює величину і характер фізіологічних зрушень. За помірної інтенсивності поглинання кисню повністю задовольняє потреби організму. Робота з такою інтенсивністю називається *«субкритичною»*. Енерговитрати під час такої роботи невеликі. У процесі збільшення інтенсивності виконання вправи в такий момент роботи запит кисню і його використання прирівнюються. Робота з такою інтенсивністю отримала назву *«критичної»*. *«Надкритична»* інтенсивність характеризується умовами значного підвищення кисневого запиту над використанням кисню.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами визначає здебільшого спрямованість тренувальної роботи. Відомо, що під час інтервалів відпочинку між вправами проходить відновлення

працездатності, що характеризується трьома особливостями:

- 1) швидкість відновлення процесів неоднакова: спочатку відновлення йде швидко, а потім уповільнюється;
- 2) різні показники відновлюються через різний час;
- 3) у процесі відновлення спостерігаються фазові зміни працездатності окремих показників, що залежать як від класу спортсменів, так і від рівня їх тренуваності.

Регулювати тривалість інтервалів відпочинку особливо необхідно під час проведення інтервальної підготовки, в якій потрібно враховувати як суб'єктивні відчуття спортсменів, так і закономірності відновлювальних процесів, виходячи з характеру та інтенсивності вправ, що виконуються.

У процесі планування тривалості відпочинку за показниками працездатності рекомендується розрізняти наступні види інтервалів:

- 1) *повні інтервали* – тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку наступної вправи;
- 2) *неповні інтервали* – вправи виконуються повторно в момент, коли працездатність ще не відновилася, але близька до робочого рівня. Неповні інтервали складають приблизно 60-70% часу необхідного для відновлення працездатності;
- 3) *скорочені інтервали* – повторне виконання вправ приходить на фазу значного зниження працездатності;
- 4) *подовжені інтервали* – вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5-2 рази перевищує тривалість відновлення працездатності.

Повні і подовжені інтервали використовуються під час розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також у процесі засвоєння нових прийомів техніки.

Скорочені і неповні інтервали значною мірою застосовуються під час розвитку спеціальної витривалості та удосконалення техніко-тактичних дій в умовах спортивної боротьби.

Характер відпочинку в паузах між вправами певною мірою впливає на відновлювальні процеси. Відпочинок може бути пасивним (спортсмен не виконує жодної роботи) і активним (наприклад, включення бігу «підтюпцем» між ігровими вправами). Малоінтенсивна робота дає можливість підтримувати дихальні процеси на вищому рівні та уникати внаслідок цього різких переходів від спокою до роботи і навпаки.

Кількість повторення вправ визначає ступінь дії навантаження на організм. Так, під час роботи в аеробних умовах, збільшення числа повторювань змушує тривалий час підтримувати високий рівень діяльності серцево-судинної і дихальної систем. В анаеробних умовах збільшення повторювань призводить до вичерпання безкисневих механізмів або до їх блокування центральною нервовою системою. Тоді робота або зупиняється, або її інтенсивність різко знижується.

Кількість спортсменів, що виконують вправи і розмір майданчика також є специфічними компонентами, за допомогою яких можна контролювати і регулювати навантаження в спортивних іграх. Зміни цих компонентів призводять до підвищення або зниження координаційної складності рухових завдань. Координаційна складність вправ – це чинник, що впливає на показники функціональних систем організму в процесі виконання роботи. Варіюючи компонентами навантаження, можна забезпечити потрібну величину термінового тренувального ефекту.

Взаємодія вправ різної спрямованості проявляється в тому, що біохімічні зрушення, викликані такою вправою, будуть залежати від того, виконується вправа на «чистому» фоні, тобто після досить тривалого відпочинку або йому передують інші вправи, наслідки якої відображаються на ТТЕ вправи, що виконується. Розрізняють три види взаємодії, під час яких навантаження попередньої вправи впливають на зрушення, що викликані навантаженням наступних вправ:

- 1) позитивний (підсилює зрушення);
- 2) негативний (зменшує зрушення);



3) нейтральний (мало впливає на зрушення).

Необхідно враховувати взаємодію ТТЕ вправ різної спрямованості, тому що за невдало обраної послідовності виконання вправ очікуваний результат тренування може бути протилежним запланованому.

Позитивна взаємодія ТТЕ виявляється тоді, коли на тренувальному занятті виконуються:

1) спочатку алактатні анаеробні (швидкісно-силові), а потім гліколітичні вправи (вправи на швидкісну витривалість);

2) спочатку алактатні анаеробні, а потім аеробні вправи (вправи на загальну витривалість);

3) спочатку анаеробні гліколітичні (в невеликому обсязі), а потім – аеробні вправи.

Виділяють 5 зон спрямованості тренувальних і змагальних навантажень, що мають певні фізіологічні межі та педагогічні критерії.

Перша зона – *аеробна відновна*. Найближчий тренувальний ефект навантажень цієї зони пов'язаний з підвищенням ЧСС до 140-145 уд./хв<sup>-1</sup>. Лактат крові знаходиться на рівні спокою і не перевищує 2 ммоль/л<sup>-1</sup>. Споживання кисню досягає 40-70% від МСК. Забезпечення енергією здійснюється за рахунок окислення жирів (50% і більше), м'язового глікогену і глюкози крові. Робота забезпечується повністю повільно скорочувальними м'язовими волокнами (ПМВ), які мають властивості повторної утилізації лактату, і тому він не збирається у м'язах і крові. Верхньою межею цієї зони є швидкість (потужність) аеробного порогу (лактат 2 ммоль·г<sup>-1</sup>). Робота в цій зоні може виконуватися від декількох хвилин до декількох годин. Вона стимулює відновлювальні процеси, жировий обмін, удосконалює аеробні здібності (загальну витривалість).

У цій зоні також виконуються навантаження, спрямовані на розвиток гнучкості і координації рухів. Основний метод – нерегламентованих вправ. Обсяг роботи протягом макроциклу в різних видах спорту складає від 20 до 30%.

Друга зона – *аеробна розвиваюча*. Найближчий тренувальний ефект навантажень пов'язаний з підвищенням ЧСС до 160-175 уд./хв<sup>-1</sup>. Лактат крові – 4 ммоль·л<sup>-1</sup>, споживання кисню досягає 60-90% від МСК. Забезпечення енергією проходить переважно за рахунок окислення вуглеводів (м'язового глікогену і глюкози) і меншою мірою – жирів. Робота забезпечується ПМВ і швидко скорочувальними м'язовими волокнами (ШМВ) типу «а», які включаються у процесі виконання навантаження у верхніх межах зони – швидкість (потужність) анаеробного порогу. ШМВ типу «а», що вступають у роботу, спроможні меншою мірою окислити лактат і він повільно та поступово наростає від 2 до 4 ммоль·л<sup>-1</sup>.

Загальна і тренувальна діяльність може проходити також декілька годин і пов'язана з марафонськими дистанціями, спортивними іграми. Вона стимулює розвиток спеціальної витривалості, що потребує високих аеробних здібностей, силової витривалості, а також забезпечує роботу з розвитку координації і гнучкості. Основні методи – безперервних та інтервальних екстенсивних вправ. Обсяги роботи в макроциклі складають від 40 до 80% в залежності від особливостей виду спорту.

Третя зона – *аеробно-анаеробна*. Найближчий тренувальний ефект навантажень пов'язаний з підвищенням ЧСС до 180-185 уд./хв<sup>-1</sup>. Лактат крові до 8-10 ммоль·л<sup>-1</sup>, споживання кисню досягає 80-100 % від МСК. Забезпечення енергією проходить переважно за рахунок окислення вуглеводів (глікогену і глюкози). Робота забезпечується ПМВ і ШМВ. У верхній межі зони – критичній швидкості (потужності), що відповідає МСК, підключаються ШМВ типу «б», які не спроможні окисляти нагромаджений в результаті роботи лактат, що призводить до його швидкого підвищення в м'язах і крові (до 8-10 ммоль·л<sup>-1</sup>), це рефлекторно викликає збільшення легеневої вентиляції і утворення кисневого боргу.

Змагальна і тренувальна діяльність в безперервному режимі може

продовжуватися до 1,5-2 годин. Така робота стимулює виховання спеціальної витривалості, що забезпечується як аеробними так і анаеробно-гліколітичними здібностями, силовою витривалістю. Основні методи – безперервні та інтервальні екстенсивні вправи. Обсяг роботи у макроциклі складає від 5 до 35% в залежності від виду спорту.

Четверта зона – *анаеробно-гліколітична*. Найближчий ефект навантажень пов'язаний з підвищенням лактату від 10 до 20 ммоль·л<sup>-1</sup>. ЧСС стає менш інформативною і знаходиться на рівні 180-200 уд·хв<sup>-1</sup>. Споживання кисню постійно знижується від 100 до 80% від МСК. Забезпечення енергією проходить за рахунок вуглеводів (як з участю кисню, так і анаеробним шляхом). Робота виконується всіма трьома типами м'язових одиниць, що веде до значного підвищення концентрації лактату, легеневої вентиляції і кисневого боргу. Сумарна тренувальна діяльність не перевищує 10-15 хв., що стимулює розвиток спеціальної витривалості і особливо анаеробно-гліколітичних можливостей. Змагальна діяльність продовжується від 20 с до 6-10 хв. Основний метод – інтервальні інтенсивні вправи. Обсяг роботи в макроциклі в різних видах спорту складає від 2 до 7%.

П'ята зона – *анаеробна алактатна*. Найближчий тренувальний ефект з показниками ЧСС і лактата, оскільки робота короткочасна і не перевищує 15-20 с в одному повторенні. Тому лактат в крові, ЧСС і легенева вентиляція не встигає досягнути високих показників. Споживання кисню значно спадає. Верхньою межею зони є максимальна швидкість (потужність) вправи. Забезпечення енергією проходить анаеробним шляхом за рахунок АТФ і КФ, після 10 с до енергозабезпечення починає підключатися гліколіз і в м'язах накопичується лактат. Робота забезпечується всіма типами м'язових одиниць. Сумарна тренувальна діяльність не перевищує 120-150 с за одне тренувальне заняття, що стимулює розвиток швидкісних, швидкісно-силових, максимальних силових здібностей. Обсяг роботи в макроциклі складає в різних видах

106

спорту від 1 до 5%.

Класифікуючи вправи за спрямованістю, виділяють також зону *анаболічних навантажень*. Педагогічна спрямованість – розвиток сили і силової витримки; тривалість вправ: а) 1,5-2 хв; б) до відмови, інтенсивність – від великої до субмаксимальної; час відпочинку – від 1,5 до 4 хв.; кількість повторів – серія з 5-6 вправ повторюється 3-6 разів. Виконання таких вправ призводить до значного підвищення синтезу білку в м'язах і в результаті до збільшення м'язової маси, абсолютної сили і силової витривалості.

Відтак, планування тренувального процесу з урахуванням спрямованості навантаження дозволяє оптимально керувати підготовкою юних спортсменів.

#### **6.4. Координаційна складність фізичних навантажень**

Характеристика навантаження з точки зору складності виконання вправ необхідна більшою мірою в таких видах спорту, як гімнастика, акробатика, спортивні ігри, єдиноборства тощо. Це обумовлено тим, що в таких видах спорту використовується багато специфічних вправ і спостерігається велика варіативність під час виконання тренувальних завдань. Особливо це стосується спортивних ігор, де вправи виконуються в простих, ускладнених і в умовах наближених до гри. Наприклад, футболіст виконує удар по м'ячу з місця, на великій швидкості бігу, в момент активних перешкод з боку суперника.

В ігрових видах спорту пропонуються наступні категорії складності вправ:

- 1) відповідність мети тренувальних вправ меті змагання;
- 2) обсяг і ступінь різнобічності техніко-тактичних дій;
- 3) швидкість виконання вправ;
- 4) активність єдиноборств;
- 5) стан спортсменів тощо.

З урахуванням цих критеріїв вправи класифікуються на групи:

- 1) ігри та ігрові вправи, що проводяться відповідно до правил;
- 2) ті ж завдання, але які проводяться з відхиленням від правил (зменшенням або розширенням зон дій, одночасна гра двома м'ячами, гра на четверо воріт тощо);
- 3) ігрові вправи на утримання м'яча;
- 4) стандартні вправи в парах, трійках тощо.

Перші дві групи – це вправи, складність яких рівна або перевищує змагальну. Третя група – вправи середньої складності. Четверта – прості вправи.

Облік ступеня складності вправ, що виконуються, дозволяє більш цілеспрямовано планувати тренувальні та змагальні навантаження.

## **6.5. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Надайте визначення та схарактеризуйте дефініції щодо «фізичного навантаження».

Схарактеризуйте розподіл фізичного навантаження за характером прояву.

Схарактеризуйте дефініції щодо «зовнішнього» і «внутрішнього» навантаження.

Схарактеризуйте «внутрішнє» (фізіологічне) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.

Схарактеризуйте класифікацію фізичного навантаження за величиною.

Схарактеризуйте компоненти визначення спрямованості фізичного навантаження.

Обґрунтуйте чинники, які характеризують позитивну взаємодію під

час використання вправ різної спрямованості.

Схарактеризуйте зони спрямованості тренувальних навантажень.

Схарактеризуйте особливості координаційної складності вправ у різних видах спорту.

Надайте найбільш типову (загальну) класифікацію фізичних навантажень.

## **6.6. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

### *Основні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

### *Допоміжні*

Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

Prystynskyi, V., Babych, V., Zaitsev, V., Boychuk, Yu., Taymasov, Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123.

<https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

### *Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

<http://zakon1.rada.gov.ua>

## РОЗДІЛ 7

### Контроль й управління навчально-тренувальним процесом юних спортсменів

#### 7.1. Мета, об'єкт і види контролю

Ефективність процесу підготовки юного спортсмена обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом та підвищувати рівень ефективності вирішення поставлених завдань.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності юних спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості і функціональних можливостей організму. Інформація, яка є результатом вирішення завдань контролю, реалізується в процесі прийняття управлінських рішень, які використовуються для оптимізації структури і змісту процесу підготовки та змагальної діяльності.

Об'єктом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної тощо), можливості функціональних систем.

*Етапний контроль* дозволяє оцінити стан спортсмена, що є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена є результатом тривалої підготовки протягом років, року, макроциклу, періоду або етапу.

*Поточний контроль* спрямований на оцінку поточних станів, які є наслідком навантажень серій занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

*Оперативний контроль* передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань.

Залежно від кількості завдань, показників, включених в програму обстежень, розрізняють поглиблений, вибірковий і локальний контроль.

*Поглиблений контроль* пов'язаний з використанням широкого кола показників, що дозволяють надати комплексну оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на попередньому етапі. *Вибірковий контроль* передбачає оцінку низки показників, що дозволяють оцінити будь-яку із сторін підготовленості, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу. *Локальний контроль* базується на використанні одного або декількох показників, що дозволяють оцінити окремі сторони рухової функції, можливостей окремих функціональних систем. Поглиблений контроль зазвичай використовується в практиці оцінки етапного стану, вибірковий і локальний – поточного і оперативного.

В залежності від використовуваних засобів і методів контроль може мати педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер.

У процесі *педагогічного контролю* оцінюється рівень техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу. *Соціально-психологічний контроль* пов'язаний з вивченням особливостей індивідуальності спортсменів, його психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату, умов тренувальної і змагальної діяльності. *Медико-біологічний контроль* передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження в тренувальній і змагальній діяльності. Під *комплексним контролем* слід розуміти паралельне використання етапного, поточного і оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального



процесу і змагальної діяльності.

Показники, що використовуються в процесі етапного, поточного і оперативного контролю, повинні забезпечувати об'єктивну оцінку стану спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям контингенту обстежуваних, цілям і завданням конкретного виду контролю. У комплексному контролі основними є соціально-психологічні і медико-біологічні показники. Педагогічні показники характеризують рівень технічної і тактичної підготовленості, стабільність виступу в змаганнях, зміст навчально-тренувального процесу тощо. Соціально-психологічні показники – умови навколишнього середовища, силу і рухливість нервових процесів юних спортсменів, їх здібність до засвоєння і переробки інформації, стан діяльності аналізаторів. Медико-біологічні – анатомо-морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні показники.

Показники, що використовуються у процесі контролю поділяються на декілька груп. Так, показники першої групи характеризують відносно стабільні ознаки, що передаються генетично і мало змінюються в процесі тренування. Адекватні цим ознакам показники використовуються переважно в етапному контролі при вирішенні завдань відбору і орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки. До стабільних ознак належать розміри тіла, кількість волокон різних видів в м'язах, тип нервової системи, швидкість рефлексів. Показники другої групи характеризують технічну і тактичну підготовленість, рівень розвитку фізичних якостей, рухливість і економічність систем життєдіяльності організму спортсменів в різних умовах навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

Щодо особливостей кожного з видів контролю показники повинні відповідати певним вимогам.

*Відповідність специфіці виду спорту.* Так, у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (плавання, веслування, вело, лижний,

ковзанярський спорт, біг на середні і довгі дистанції тощо) і з об'єктивно метрично вимірюваним результатом, використовуються показники, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної систем, обмінних процесів. У швидко-силових видах спорту – показники, що характеризують стан нервово-м'язового апарату, центральної нервової системи, швидко-силових компонентів рухової функції. У видах спорту, в яких спортивні досягнення більшою мірою обумовлені діяльністю аналізаторів, рухливістю нервових процесів, що забезпечують точність, відповідність рухів у часі і просторі (гімнастика, акробатика, фігурне катання, стрибки у воду, види спортивних ігор), в процесі контролю використовується комплекс показників, що характеризують точність відтворення часових, просторових і силових параметрів рухів, здібність до переробки інформації і швидкого прийняття рішень, рухливість в суглобах, координаційні здібності.

*Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям спортсменів.* При оцінці технічної майстерності юних спортсменів, які мають невисоку кваліфікацію, оцінюють різноманітність засвоєних рухових навиків, здібностей до засвоєння нових рухів. При оцінці продуктивності аеробних можливостей орієнтуються на показники потужності системи аеробного енергозабезпечення. При обстеженні дорослих спортсменів високого класу на перший план висуваються інші показники: при оцінці технічної майстерності – характеристики, що дозволяють визначити здібність спортсмена до прояву раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, стійкість техніки до збиваючих чинників, її варіативність тощо; при оцінці продуктивності аеробної системи енергозабезпечення – економічність, рухливість і стійкість. На подальших етапах підготовки першочергового значення набуває вміння спортсмена реалізувати руховий потенціал в конкретній ситуації.

*Відповідність спрямованості тренувального процесу.* Найбільш інформативними в процесі контролю є показники, що відповідають

специфіці тренувальних навантажень. Основними критеріями, що визначають можливість включення тих або інших показників у програму контролю, є їх інформативність і надійність. Інформативність показника визначається тим, наскільки точно він відповідає оцінюваній якості або властивості. Існує два основні шляхи підбору показників по критерію інформативності. Перший припускає вибір показників на основі знання чинників, що визначають рівень прояву даної властивості або якості; може бути не завжди реалізований через недостатньо вивчену сукупність чинників. Другий шлях заснований на знаходженні статистично значущих зв'язків між показником і критерієм, що має достатнє наукове обґрунтування. Якщо зв'язок між будь-яким показником і критерієм є постійним і сильним, є підстави розглядати цей показник як інформативний. Надійність показників визначається відповідністю результатів їх використання реальним змінам в рівні якості або властивості в умовах кожного з видів контролю, а також стабільністю результатів при багаторазовому використанні показників в одних і тих самих умовах.

## **7.2. Контроль й управління змагальною діяльністю**

Контроль змагальної діяльності базується на зіставленні спортивних результатів із запланованими або вже продемонстрованими раніше і спрямований на виявлення сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена з метою їх подальшого вдосконалення. У процесі контролю реєструється загальне число і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; визначається стабільність, варіативність спортивної техніки і тактики; вивчається реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, включаючи протікання психічних процесів.

У видах спорту з метрично вимірюваним спортивним результатом (легка атлетика, плавання, вело, ковзанярський, лижний спорт тощо) при оцінці змагальної діяльності реєструється час реакції на старті, час досягнення і тривалість утримання максимальної швидкості, рівень максимальної швидкості, швидкість на окремих ділянках дистанції, характер тактичної поведінки, ефективність фінішування, довжину і частоту кроків, гребків тощо.

У видах спорту, в яких спортивний результат вимірюється в умовних одиницях (бали, очки), що присуджуються за виконання обумовленої програми змагань (художня і спортивна гімнастика, акробатика, стрибки у воду, фігурне катання), контроль змагальної діяльності пов'язаний з оцінкою точності, виразності, артистичності рухів.

У видах спорту, в яких спортивний результат визначається за кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях за виконання дій у варіативних ситуаціях (футбол, хокей, баскетбол, гандбол, боротьба, бокс, фехтування тощо) враховується активність і результативність техніко-тактичних дій окремих гравців, ланок, команд в цілому. Активність оцінюється за загальною кількістю виконаних техніко-тактичних дій. Результативність визначається шляхом відсоткового відношення успішно і невдало виконаних дій.

### **7.3. Контроль й управління тренувальними і змагальними навантаженнями**

Контроль тренувальних і змагальних навантажень може бути здійснений на двох рівнях. Перший рівень пов'язаний з отриманням загальної інформації про тренувальні і змагальні навантаження і передбачає реєстрацію і оцінку наступних основних показників: сумарного обсягу роботи, кількості тренувальних днів, тренувальних занять, кількості змагальних днів. Другий рівень передбачає детальну характеристику навантажень, що вимагає введення низки показників, а

також великої кількості специфічних параметрів, характерних для конкретного виду спорту.

Так, у процесі контролю за тренувальними навантаженнями використовуються показники, що відображають величину навантажень в різних структурних утвореннях тренувального процесу (етапи, мікроцикли, заняття); їх координаційну складність, спрямованість на вдосконалення сторін підготовленості, розвиток фізичних якостей і здібностей. Зокрема, при контролі навантажень, спрямованих на розвиток фізичних якостей, визначається обсяг роботи, спрямованої на розвиток швидкісних, швидкісний-силових, силових якостей, витривалості при анаеробній роботі, змішаній і аеробній, рухливості в суглобах, координаційних здібностей.

У процесі контролю змагальних навантажень використовуються кількісні показники і співвідношення змагань різних видів (підготовчих, контрольних, підвідних тощо), загальна кількість стартів (ігор, сутичок, поєдинків) і їх максимальна кількість в окремих змаганнях, в окремих днях, кількість зустрічей з рівними і сильнішими суперниками.

#### **7.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте алгоритм управління підготовкою в системі тренер-спортсмен.

Дайте визначення та схарактеризуйте педагогічний контроль в спортивному тренуванні дітей та підлітків.

Схарактеризуйте особливості етапного контролю в процесі спортивної підготовки дітей та підлітків.

Визначити завдання та схарактеризувати особливості поточного контролю в спортивній підготовці дітей та підлітків.

Визначити сутність та схарактеризувати особливості оперативного контролю в спортивній підготовці дітей та підлітків.

Схарактеризуйте спрямованість та особливості комплексного контролю в спортивній підготовці дітей та підлітків.

### **7.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

#### *Основні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Blavt, O., Koryahin, V., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

#### *Допоміжні*

Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

#### *Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

<http://zakon1.rada.gov.ua>

## РОЗДІЛ 8

### Особливості виховної роботи з юними спортсменами

#### 8.1. Методи виховання в спорті

Виховна робота з юними спортсменами проводиться відповідно до прийнятих в педагогіці загальних принципів формування високоморальної, всебічно розвиненої особистості з непримиренним ставленням до порушень моральних норм: нечесності, несправедливості, зазнайству, грубості, споживчим настроям, недостойної поведінки в побуті, індивідуалізму. Однак для того щоб домогтися успіху у виховній роботі потрібно враховувати зумовлені специфікою спортивної діяльності особливості виховання в спорті.

Одна з головних особливостей – це вплив на спортсменів особистості тренера. Підлітки зазвичай так сильно захоплюються спортом, що підпорядковують йому всі свої інтереси і устремління; повсякденні контакти тренера і спортсмена, спільність інтересів, спільні переживання успіхів і невдач – усе це формує особливо тісний зв'язок педагога і учня в спорті. Для багатьох спортсменів тренер стає тим еталоном, за яким вчиться жити, мірками якого вимірюються всі достоїнства і недоліки. І добре коли цей еталон дійсно відповідає своєму високому призначенню.

Своєрідність і особлива складність виховної роботи з юними спортсменами визначається високою емоційністю спортивної діяльності, постійною необхідністю долати труднощі, великою кількістю стресових ситуацій. У цих умовах потрібне особливо глибоке знання вихованців, дотримання міри виховних впливів – децю «не добрав», не отримав належного ефекту, перейшов певні межі – і можуть бути негативні наслідки.

Істотний відбиток на виховну роботу з юними спортсменами накладає і нерідко досить тривала відірваність спортсмена від батьків, найчастіше чільна роль у формуванні особистості саме спортивного

колективу. Все це вимагає від тренера особливого такту, щоб знайти такий спільний з батьками та шкільними педагогами підхід до виховання підлітка, який буде найбільш сприятливо впливати на формування особистості. Заняття спортом пов'язані з часовими витратами, найчастіше у хлопців, коли залишається зовсім небагато часу для читання книг, перегляду кінофільмів, відвідування екскурсій, і для того щоб все це компенсувати, потрібна така організація вільного часу, при якій би дозвілля мало найбільшу пізнавальну і виховну цінність. І тут необхідна постійна і творча робота тренерів, вихователів, усього персоналу спортивної школи.

Уся діяльність тренера – і на тренувальних заняттях, і при спільному з учнями проведенні дозвілля, і на змаганнях – це і є виховна робота. Принаймні так має бути. Отже, тренер не може сказати, що ось саме зараз, в даний момент, він займається вихованням, а потім буде вирішувати інші завдання.

Ефективна виховна робота передбачає постійне вивчення тренером внутрішнього світу учня, найбільш типових властивостей його особистості, особливостей мислення, обставин життя в сім'ї, навчання в школі, взаємин з товаришами. Тільки досконале знання учня допоможе правильно оцінити його поведінку, побачити за зовнішньою стороною вчинків їх спонукальні причини. А саме з урахуванням внутрішніх мотивів поведінки, а не зовнішньої її сторони і мають підбиратися виховні впливи.

Надзвичайно важливо акцентувати увагу на позитивних якостях особистості вихованця і не поспішати загострювати увагу на недоліках. Практика показує, що вмілий вплив на позитивні якості вихованців швидше позбавляє від недоліків, ніж цілеспрямоване їх виправлення. Важливо проявити до учня підкреслену довіру. Діти надзвичайно чуйно ставляться до прояву довіри. Доручивши, наприклад, самому недисциплінованому стежити за порядком, можна отримати позитивний ефект. Цей педагогічний прийом часто виправдовує себе і при роботі з



«важкими підлітками», у перевихованні яких спорт нерідко відіграє вирішальну роль.

Тренер дитячо-юнацького спортивного колективу має пам'ятати про те, що виховна робота завжди конкретна діяльність, і те, що дієве в роботі з 7-8 річними дітьми, може виявитися неефективним у роботі з 11-12 річними підлітками і буде просто безглуздом по відношенню до 15-16 річних; те, що доцільне при роботі з дівчатами, може не підійти для юнаків; те, що використовується в підготовчому періоді річного тренування, неприйнятне перед відповідальними стартами.

У зв'язку з цим, схарактеризуємо специфіку застосування в спорті одних з головних компонентів виховання особистості – це моральна просвіта, моральний досвід і моральне стимулювання.

*Моральна просвіта* – це дії тренера, вчителя, спрямовані на формування моральної свідомості, моральних понять і почуттів. Основним методом моральної просвіти є переконання, яке здійснюється у формі індивідуальних і групових етичних бесід, інформаційних повідомлень, лекцій на морально-етичні теми, диспутів, конференцій спортивних свят тощо. Метод переконання застосовується в практиці не тільки як фактор виховання, а і як перевиховання учня.

При цьому використовується низка психолого-педагогічних прийомів. А саме. *Розповідь про аналогічний вчинок*. Придумані тренером історія або факт, що дійсно мали місце в житті, небилиця або жарт, подібні за змістом з вчинком учня, про який, загалом, і йде мова, допомагають роз'яснити те, як має поводити себе вихована людина. *Звернення до «невідомого» адресата*. Маючи на увазі конкретного учня, вчитель фізичної культури, тренер, однак, звертається до всієї групи (команди), а не до того хто провинився, що дозволяє підвести його до самостійної оцінки власної поведінки. Показувати хороше, не називаючи його таким, але так, щоб діти самі, своїми почуттями зрозуміли, що це хороше; подавати дітям негативне, також не називаючи його поганим, але так, щоб

вони зненавиділи це погане. *Випадково передана інформація про поведінку.* Особливості цього педагогічного прийому полягають в тому, що тренер, учитель фізичної культури оцінює поведінку відсутнього учня, але при цьому впевнений, що тому хто провинився стане відомо його думка. Маємо також говорити і про переваги цього учня, допускаючи, що він спробує виправдати отриману оцінку, довести, що в ньому не помилилися, що він краще, ніж про нього думають.

Процес моральної просвіти в значній мірі будується на прикладах з життя та діяльності відомих особистостей минулого і сьогодення, учнів та їх батьків. Особливим взірцем для учнів має бути постать самого тренера. Систематично впливаючи на свідомість і почуття учнів словом і особистим прикладом, тренер сприяє формуванню в юних спортсменів морального ідеалу, вироблення моральної поведінки.

*Моральний досвід.* Заняття фізичними вправами, що доставляють емоційне задоволення (якщо вони педагогічно правильно організовані), справжня школа морального досвіду. У таких заняттях, як правило, використовується метод вправи, тобто багаторазове повторення вчинків і дій, в результаті яких формуються моральні звички юного спортсмена. Так, у процесі багаторазового повторення дій, які учні повинні виконувати свідомо, з розумінням їх корисності, вчитель поступово ускладнює умови їх виконання, пред'являючи при цьому єдині вимоги до всіх. Такі умови поступово привчають до подолання труднощів, до дій в колективі (спортивній команді), до дисципліни (шляхом систематичних вимог), до самостійності і самовиховання. Наприклад, обов'язкова умова – дотримання режиму дня як гарантії доброго здоров'я та високих спортивних результатів. Однак не всі учні виконують цю умову, не кожен може відмовити собі в задоволенні подивитися пізнім вечором цікавий фільм, пограти на вулиці тощо. Ось тут і виникають труднощі, які може допомогти подолати тренер. При цьому потрібна, перш за все, освітня робота, потім – привчання і поступове формування звички.

Тренувальне заняття дозволяє створювати виховні ситуації, що можливі при проведенні змагань, виконанні доручень, підготовці спортивного інвентарю, самостійному проведенні розминки тощо.

Деякі тренери вважають, що в процесі занять фізичною культурою і спортом виховання учнів відбувається «автоматично». На нашу думку, це не так. Лише той педагог досягає успіхів у вихованні підростаючого покоління, який на кожному занятті ставить конкретні виховні завдання і вирішує їх. Важко переоцінити роль тренера у вихованні юного спортсмена, але і не можна недооцінювати вплив колективу, громадську думку, тобто єдність моральних оцінок, які дають тій чи іншій події всі або більшість членів колективу. Колективна оцінка вчинку – найефективніший спосіб впливу на особистість молодої людини. Однак, перш ніж використовувати цей педагогічний прийом, тренер повинен створити, сформувати дружний, ініціативний, дисциплінований колектив.

## **8.2. Мотивація юного спортсмена**

Заохочення і покарання є тими стимулюючими факторами, які дозволяють сформувати хороші звички і зруйнувати, переформувати погані, аморальні навички.

Заохочення – це позитивна оцінка дій і вчинків учнів, визнання їх успіхів і досягнень, що доставляє моральне задоволення і сприяє закріпленню корисних форм поведінки. Заохочення учня, його дій, вчинків, виконаних вправ може здійснюватися в різних формах – схвалення, похвали, подяки (як від імені вчителя, так і усього колективу).

Заохочення викликає позитивні емоції, «піднімає» підлітків у власних очах і очах колективу, стимулює ініціативу та активність розвитку вольових якостей. Заохочувати потрібно не стільки за кінцевий результат, до якого прийшов учень на тренувальних заняттях або змаганнях, скільки за зусилля і працьовитість, які були проявлені на шляху до досягнення цього результату. Слід пам'ятати, що похвала найбільш здібного учня за

досягнення кращого в групі результату не тільки псує цього учня, а й викликає негативні емоції у менш здібних, але не менш дисциплінованих і працьовитих. Юних спортсменів маємо заохочувати не тільки за спортивний результат, а й за ціннісне ставлення до занять спортом.

Особливо щедрим треба бути на похвалу (якщо, звичайно, вона дійсно заслужена) у роботі з «важкими» підлітками, тими, хто рідко чує добре слово. Будь-яка форма заохочення повинна бути своєчасною і гласною. Похвалу віч-на-віч підлітки зазвичай мало сприймають. Заохочуючи, враховують думку колективу.

Однак, пам'ятаємо про те, що індивідуальні особливості дітей і підлітків досить різні. Так, один учень скромний і сором'язливий, інший честолюбний і пихатий, третій судить про себе суворо і справедливо. Все це маємо враховувати при заохоченні в спортивному колективі. У зв'язку з цим, рекомендуємо наступні педагогічні прийоми:

- авансування довірою, коли вона висловлюється тому спортсменові, який ще не заслужив заохочення, але вже почав проявляти наполегливість, завзятість і дисциплінованість;

- спонукання довірою, коли тренер довіряє провести розминку, організувати команду, прийняти спортивний інвентар учню, який з якихось причин в даний момент не заслуговує на це;

- моральна підтримка, коли вчитель допомагає «слабкому» учневі проявити здібності, і не лише спортивні, а, й можливо, літературні, організаторські, педагогічні.

Поряд з заохоченням, застосовується і метод протилежного змісту – покарання, тобто негативна оцінка вчинків і дій юного спортсмена, яка сприяє подоланню та викоріненню шкідливих звичок поведінки. Найчастіше потреба в покаранні може виникнути на перших стадіях формування спортивного колективу. Надалі, коли колектив зміцнів і ритм життя в ньому налагодився, відпадає необхідність у покараннях. Розпорядження в таких випадках замінюється проханням або порадою.

Педагогічні прийоми покарання з метою перевиховання можуть бути такі: засудження проступку; відчуття впливу непрямих наслідків власного проступку; очікування міри впливу; непомічена образа, проте супроводжувана коментарем тренера.

Вдаючись до покарання учня, необхідно пам'ятати, що це особлива міра, якою треба користуватися надзвичайно коректно. Часті покарання роблять учня безініціативним, озлобляють його, з'являється негативне ставлення до занять. Найбільш суворим має бути покарання, якщо вчинок здійснений навмисне.

Покарання також, як і заохочення, вибирають з урахуванням думки колективу. Особливо суворим повинно бути покарання, якщо того хто провинився засуджує весь колектив. В іншому випадку міру покарання знижують або взагалі утримуються від нього.

Покарання можуть бути самими різними – від засуджуючого погляду до відсторонення від занять. Незвичайне стягнення, як правило, більш ефективно, ніж суворе, але те що стало звичним; найголовніше, щоб воно не було принизливим. Не можна карати зопалу, під впливом емоцій, тому що окрик, спалах гніву – це, певним чином, «поразка» тренера. Тому, краще запросити учня для розмови, давши йому і собі час заспокоїтися, подумати. В очікуванні такої розмови спортсмен зазвичай аналізує свій вчинок, що саме по собі є профілактикою подальших порушень.

Будь-яке виховання не є ефективним без самовиховання – свідомої діяльності людини, спрямованої на усунення недоліків. Самовиховання притаманне людині, проте в юному віці воно не завжди усвідомлене, часто носить епізодичний характер. У зв'язку з цим, тренер повинен допомогти учневі розібратися в собі, вказати на ті особливості його особистості, які можуть перешкодити досягненню успіхів у спорті і взагалі в житті, тобто спонукати до самовиховання, а потім невпинно направляти свідомість.

Цілеспрямовані заняття будь-якою діяльністю, в тому числі і спортивною, припускають наявність у людини мотивів – внутрішніх сил,

що спонукають до цієї діяльності. Трудомістка ж спортивна діяльність вимагає особливо стійких мотивів.

Перемоги в умовах жорстокої конкуренції на змаганнях, як правило, досягаються спортсменами з вираженою патріотичною спрямованістю мотивації. Однак, вбачаючи у вихованні спортсменів кінцеву мету, результат багаторічної роботи, насамперед, потрібно виходити з двох істин. Перша полягає в тому, що юні спортсмени, скоріше не будуть напружено тренуватися, не вбачаючи конкретної мети. Якщо немає мети, немає перспективи, не буде працьовитості, наполегливості, дисципліни.

Тренер дитячо-юнацького спортивного колективу має розуміти, що кожен новачок прагне до певного успіху, а отже потрібно тільки «розбудити» його намагання зробити перші кроки на цьому шляху, але ні в якому разі не ставити перед учнем завдання, які йому не під силу, націлювати на недосяжні результати. Ця поширена в тренерській практиці «помилка» нерідко призводить до розчарувань, психологічних зривів і, зрештою, до бажання залишити заняття спортом.

Якщо в учня відсутні певні мотиви до занять спортом і їх довго не вдається розвинути, доцільно використовувати стимули, які на час стануть основною причиною активності. Так нерідко буває в роботі з новачками, коли рушійна причина занять спортом є очікування заохочення. Природно, що учнів різного віку стимулюють різні мотиви, і якщо новачкам достатньо особистої похвали тренера в присутності товаришів, перспективи поїхати в літній спортивний оздоровчий табір, то для більш підготовлених стимулами є поїздки на змагання в інші міста (країни), увага громадськості тощо. Однак, користуватися стимулом треба вельми обережно, оскільки побувавши тимчасовим мотивом, стимул може перетворитися на основний мотив марнославства і користолюбства, спортсмен буде очікувати плату за свій успіх спочатку у вигляді похвали тренера і подарунків батьків, а потім у вигляді особливих привілеїв і матеріальних благ.

Формування мотивації у процесі багаторічної підготовки юних спортсменів має будуватися на засадах постійного руху від простих і особистісне значущих мотивів (стати сильним і спритним, навчитися плавати, кататися на ковзанах тощо) до суспільно значущих – захистити честь спортивної школи, спортивного товариства, міста, країни.

У перші роки занять спортом у підлітків, як правило, вдається підтримувати мотивацію, необхідну для успішної початкової підготовки. Грамотному тренеру це зазвичай добре вдається. Але вже через 3-4 роки занять у більшості видів спорту зростають тренувальні навантаження, значно збільшуються часові витрати на заняття спортом; вже на регулярні зустрічі з товаришами, відвідування кінотеатрів тощо майже не залишається часу. Ефективне тренування вимагає більш спокійного дозвілля. Тому виникають труднощі в підтримці у юних спортсменів мотивації до подальшого цілеспрямованого і систематичного тренування. Від тренера потрібно чимало ентузіазму і знань, щоб переконати учнів у тому, що лише подолання труднощів відкриє шлях до успіху. Важливо вміти пояснити, чому необхідно виконувати те, чи інше важке завдання.

На цьому етапі зростає значення теоретичної підготовки, оскільки лише ті спортсмени, які добре розуміють завдання тренування, закономірності розвитку тренуваності, необхідність дотримання суворого режиму дня та раціонального харчування, можуть бути вмотивовані на досягнення успіху.

Проте ефективність мотивації обумовлена не тільки розумінням тренера того, що учні, які не вбачають перспективи, не будуть наполегливо тренуватися. Друга, найважливіша на нашу думку істина, без розуміння і врахування якої неможливо розвинути стійку мотивацію до занять спортом, полягає в тому, що людина прагне повторювати приємні відчуття і уникає неприємних. Виходячи з цього, потрібно так організовувати навчально-тренувальний процес з юними спортсменами, щоб вони з

нетерпінням чекали наступного заняття, зустрічі з тренером і товаришами по команді.

Досить часто ми спостерігаємо справжній прояв волі на спортивних аренах. Отже, розвиток і вдосконалення волі юного спортсмена обумовлене в значній мірі такими особливостями спортивної діяльності, як обов'язкові фізичні та емоційні навантаження. Виконання цих навантажень відбувається не без допомоги тренера, однак воля юного спортсмена проявляється і розвивається в свідомих діях, спрямованих на певні цілі, при досягненні яких виникають різні труднощі і перешкоди.

### **8.3. Виховання морально-вольових якостей**

Для подолання перешкод потрібно прояв волі, вольового зусилля. Учені та тренери-практики приходять до висновку, що воля є потреба у подоланні перешкод, яка проявляється свідомо при вирішенні поставленого завдання. Це рішення потребує цілеспрямованості – одного з основних компонентів волі людини, без достатнього розвитку якого неможливе використання інших вольових якостей.

Цілеспрямованість, а також наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання – ось основні вольові якості, які виховуються у юних спортсменів у процесі спортивної підготовки та змагальної діяльності.

Цілеспрямованість насамперед пов'язана з усвідомленням перспективних і проміжних цілей спортивної діяльності. Визначення цих цілей – завдання непросте і настільки важливе, що ним не можна знехтувати. Жоден вид діяльності не буде результативним, якщо людина не усвідомлює мети, заради якої необхідно діяти, долати труднощі і перешкоди. Мета буде бажаною для юного спортсмена тільки в тому випадку, якщо вона збігається з задоволенням його потреб.

Потреби бувають різноманітні: відносно прості і складні, біологічні та соціальні.



Які ж потреби є у спортсмена в 8-10 років? Насамперед, це потреби в спілкуванні, ігровій діяльності. Бажання дітей до зарахування в спортивну школу багато в чому визначаються умовами в сім'ї, спілкуванням з оточуючими, впливом однолітків. Природно, що найкращим засобом виховання волі буде виконання прийнятого рішення. Тому, тренер дитячо-юнацької спортивної школи повинен заохочувати це і всіляко ненав'язливо допомагати.

У виникненні нових потреб у дітей, яких батьки «приводять» у спорт, важлива роль відводиться авторитету тренера. У багатьох країнах батьки вибирають не вид спорту для своєї дитини, а спортивного тренера, який користується авторитетом серед своїх вихованців і колег.

Потреби з віком змінюються і вимагають введення нових засобів, інших методів виховання цілеспрямованості.

Усвідомлена потреба стає мотивом, який спонукає юного спортсмена до дії заради задоволення потреби. Різноманітність потреб є причиною того, що безліч різних мотивів спонукають його діяти по-різному, в різних напрямках, вибирати мотив, що здається в даний момент найбільш актуальним, найістотнішим, відкидати чи відхиляти дії, пов'язані зі другорядним мотивом.

Цілеспрямований спортсмен – прихильник дальньої мотивації. Він зуміє добитися головної мети, не спокушаючись більш близькими мотивами.

Формування цілеспрямованості досить складний процес при роботі з юними спортсменами. Одним з головних завдань діяльності тренера є формування і розвиток цілеспрямованості волі юного спортсмена, яка повинна проявлятися для досягнення як колективної, так і індивідуальної спортивної перемоги.

*Наполегливість і завзятість*, які необхідно проявити для досягнення поставленої мети, супроводжуються тривалим збереженням (іноді навіть підвищенням) енергетичного потенціалу, активністю в боротьбі і подоланні багатьох, в тому числі несподіваних, перешкод.

У кожному тренувальному занятті спортсмен долає труднощі виконуючи вправи, перемагаючи втому. Тут важлива роль відводиться професійній підготовці тренера, його знанням структури і техніки рухів, спеціальних і підвідних вправ. Запропонувавши виконати юному спортсмену складну вправу без попереднього навчання, тренер тим самим буде провокувати прояви нерішучості, невпевненості тощо.

*Рішучість і сміливість* проявляються в умовах обмеженості часу на прийняття і виконання рішень, а також при фізичній і моральній, так би мовити, небезпеці. Такі умови провокують виникнення у спортсмена думок і уяви про невдало виконанні вправи і травмування, переживання невпевненості.

При вихованні рішучості та сміливості велике значення має емоційна стійкість юного спортсмена. Сильні хвилювання, підвищення ЧСС в значній мірі ускладнюють виконання ризикованих вправ. Однак схильність до ризику – це один з провідних процесуальних мотивів сміливих спортсменів. Природно, що у сміливого зберігається острах, хоча помітно меншої інтенсивності, ніж у боязкого.

Діти дошкільного та молодшого шкільного віку часто проявляють сміливість при виконанні ризикованих акробатичних і гімнастичних вправ. Вони не знають, що таке страх при виконанні вправ, вони повністю довіряють тренеру, вони вірять в нього.

При вихованні рішучості та сміливості доцільно привчати юного спортсмена швидко приймати і виконувати рішення, правильно оцінювати ступінь небезпеки або ризику, неодмінно (не передумуючи) виконувати усвідомлено прийняте рішення, попереджати і придушувати в потрібний момент сумнів, боязкість, страх. Значних успіхів у вихованні цих якостей

можна домогтися, ґрунтуючись на прийомах самообілізації і самоорганізації вольових зусиль.

*Ініціативність і самостійність* слід розвивати, коли діти вже мають певний досвід спортивної підготовки. Ці якості проявляються тоді, коли для подолання труднощів і перешкод можна обмежуватися використанням звичних засобів і методів, а допомоги з боку немає або вона мінімальна. Як правило, ці якості ефективно виховуються при проведенні рухливих і спортивних ігор. Тут спортсмен повинен швидко і правильно оцінити раптово виниклу ситуацію, адекватно сприйняти інформацію, продумати і вибрати доцільний план дії, прийняти самостійне рішення.

Якщо на початковому етапі спортивної підготовки діти засвоїли достатній курс теорії та практики, вони залучаються до самостійної розминки, як індивідуальної так і групової. Їм можна довіряти також роль судді в змаганнях. Важливим моментом у вихованні даних якостей є впевненість юного спортсмена в правильності самостійних дій, яка підтримується тренером. Самостійність та ініціативність – це якості, необхідні не тільки в спорті, а й у повсякденному.

*Витримка і самовладання* в значній мірі визначаються емоційною стійкістю, яка має великий вплив на змагальну діяльність та спортивні результати в умовах стресу. Ці якості в значній мірі залежать від властивостей нервової системи, темпераменту юного спортсмена.

У зв'язку з цим, доцільно звернутися до вчення про темпераменти. Кожному темпераменту, фізіологічною основою якого є властивості нервової системи, притаманні певні особливості в поведінці, реакції на навколишнє середовище, прояві вольових зусиль.

Отже, вольова підготовка юного спортсмена є однією з важливих складових діяльності тренера. Спортивна практика багата прикладами прояву волі і характеру спортсменів при досягненні поставленої мети. Такі приклади мають велике значення для виховання волі і характеру спортсменів. При цьому необхідні знання не тільки змісту методів і засобів

вольової підготовки, а й об'єкта виховання, його вікових та типологічних особливостей, темпераменту. Лише на таких засадах можна виховати майбутнього олімпійця, здатного в складних умовах змагальної діяльності проявити волю і добитися високих спортивних досягнень.

#### **8.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте особливості виховної роботи тренера, вчителя фізичної культури з юними спортсменами.

Схарактеризуйте основні методи виховання у спорті.

Схарактеризуйте чинники, які визначають мотивацію юного спортсмена.

Схарактеризуйте чинники, які визначають ефективність виховання вольових якостей юних спортсменів.

Схарактеризуйте норми змагальних навантажень і умови проведення змагань з видів спорту для спортсменів дитячого і юнацького віку.

Схарактеризуйте особливості застосування принципів навчання і виховання у формуванні інтересу юного спортсмену до занять спортом.

#### **8.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

##### *Основні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Blavt, O., Koryahin, V., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.

*Допоміжні*

Волков Л.В. Теория и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

Prystynskyi, V., Babych, V., Zaitsev, V., Boychuk, Yu., Taymasov, Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123.

<https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

*Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

<http://zakon1.rada.gov.ua>

## РОЗДІЛ 9

### Психологічна підготовка юних спортсменів

Психологія фізичного виховання і спорту – це галузь психології, що вивчає закономірності прояву, розвитку психіки, формування психології дієвої особистості у специфічних умовах фізичного виховання і спорту. Психологія спорту є однією з галузей психологічної науки, а саме «Психологія фізичного виховання і спорту», що має практичну спрямованість у професійній діяльності тренера.

Психологія спорту включає психогігієну спорту, спортивну психодіагностику, соціальну психологію спорту, психомоторику, психорегуляцію, психофізіологію спорту.

*Психогігієна спорту* – галузь медичної психології, що розробляє заходи щодо збереження і зміцнення нервово-психологічного здоров'я спортсмена.

*Спортивна психодіагностика* – розділ психології фізичного виховання і спорту, що вивчає і розробляє методологічні засади та методи обстеження спортсменів з метою складання їх психологічних характеристик, оцінки психічного стану, психічної підготовленості, а також соціально-психологічних особливостей спортивних команд.

*Соціальна психологія спорту* – розділ психології фізичного виховання і спорту, що вивчає закономірності поведінки і діяльності спортсменів, які обумовлені їх включенням в об'єднання (секції, групи, колективи), а також психологічні особливості самих цих груп.

*Психомоторика* – сфера спеціальних рухів спортсмена (всі види реакцій, всі рухи, що довільно управляються, у т.ч. навички), що розглядаються у нерозривному зв'язку з психічними процесами, які здійснюють їх контроль і регуляцію.

*Психопрофілактика спорту* – галузь медичної психології, що займається виявленням і попередженням нервово-психічних і

психосоматичних (тобто тілесних, але викликаних впливом психологічних причин) захворювань у спортсмена.

*Психорегуляція* – процес довільного впливу на психічний стан і психомоторику спортсмена, що здійснюється з метою їх оптимізації самим індивідом (саморегуляція), чи іншими людьми – тренером, лікарем, психологом (гетерорегуляція).

*Психоспортограма* – опис виду спорту з точки зору вимог до психічних і фізичних якостей спортсмена; використовується для проведення спортивного відбору.

*Психофізіологія спорту* – розділ спортивної психології, що вивчає взаємозалежність змін психічних і фізіологічних функцій, що відбуваються в організмі при заняттях спортом. Основними завданнями є:

- вивчення впливу спортивної діяльності, тобто тренувальних та змагальних навантажень на психіку спортсменів;
- формування стану готовності спортсмена до діяльності;
- розробка психологічних умов підвищення ефективності підготовки спортсмена;
- розробка психологічних засад передзмагальної та змагальної підготовки спортсменів, а також обґрунтування оптимальних умов після змагальної діяльності, що містять психологічні засоби відновлення і підтримання спортивної працездатності;
- вивчення механізмів активації резервних можливостей спортсменів;
- вивчення соціально-психологічного життя спортивної команди для створення оптимальних міжособистісних відносин і формування комфортного психологічного клімату в ній;
- розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності, зміст якої полягає в підвищенні змістовності спортивної діяльності, профілактиці травматизму, перевтомлення, професійних захворювань спортсменів, а також деформацій особистості тренера та спортсмена;
- розробка системи психокорегувальних вправ, які б знижували або

усували негативні наслідки тренувальних та змагальних впливів;

- створення умов для формування психологічних аспектів морально-патріотичного виховання спортсменів як патріотів України, які представляють її на змаганнях різних рівнів.

### **9.1. Особливості психологічного забезпечення підготовки в спорті**

*Психологічне забезпечення* – це комплекс заходів, спрямованих на розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання, мобілізацію резервів психіки, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність запланованого результату.

Компонентами психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів є:

- аналіз вимог до психіки спортсмена конкретного виду спорту;
- визначення ступеня відповідності індивідуально-психологічних особливостей згідно з вимогами діяльності в конкретному виді спорту;
- випереджаюче планування психологічного забезпечення підготовки відповідно до завдань етапу багаторічної підготовки;
- навчальні та розвивальні програми;
- корегувальні та реабілітаційні програми;
- психологічний контроль.

Для кожного виду спорту є провідні вольові якості, за якими йдуть наближені до них і далі за ними якості, що їх підкріплюють і якість, що об'єднує всю структуру вольових якостей – цілеспрямованість.

Риси характеру не завжди точно визначають результативність поведінки спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності.

В системі психологічної підготовки юних спортсменів виділяють наступні напрями:

- формування мотивації до занять спортом;



- вольова підготовка;
- психорегулююче тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами.

Формування мотивації до занять спортом здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, що пов'язано з активним бажанням займатися спортом. Мотиваційне орієнтування пов'язано із внутрішніми (фізична, техніко-тактична досконалість) і зовнішніми (спортивний результат) цілями.

Вольова підготовка зумовлена такими чинниками:

- обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок;
- системне введення додаткових труднощів;
- використання змагань і змагального методу;
- послідовне посилення функцій самовиховання.

Психорегулююче тренування здійснюється насамперед через ідеомоторне тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом відтворення відображення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Удосконалення реагування відбувається через власні реакції та реакції антиципації (перцептивне – перехоплення об'єкта в умовному місці), рецепторне, що складається з екстраполяції моменту появи об'єкту на основі оцінки часових періодів. Удосконалення реагування відбувається в три етапи. На першому – реакція на сигнал подразника як найшвидше; на другому – визначення часу власного реагування; на третьому – реалізація реагування за час, що задається.

Удосконалення спеціалізованих умінь вимагає розвитку здібностей диференціювати та антиципіювати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій; вибирати моменти початку рухів з метою успішної протидії супернику чи взаємодії з партнером по команді; адекватно визначати напрями, амплітуду, швидкісні характеристики, ритм власних дій, а також суперника і партнерів.

Регулювання психічної напруги здійснюється за так званим правилом «перевернутого U», тобто, відносно до кожного виду діяльності є оптимальний рівень збудження, при якому відмічається найвища результативність діяльності. Як низьке, так і занадто високе збудження негативно впливає на результативність діяльності.

Удосконалення толерантності до емоційного стресу здійснюється на основі «збиваючих» чинників, утруднення діяльності провідних аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу, обмеження чи викривлення інформації втомою.

Управління стартовими станами – засноване на чотирьох станах змагальної готовності спортсмена: 1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок перезбудження. Головною метою управління стартовими станами є доведення стартового стану спортсмена до оптимального збудження.

## **9.2. Види психологічної підготовки спортсменів та команд**

У плануванні підготовки, в оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів постійною необхідністю є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів.

Відповідно до названих цілей розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку. *Загальна психологічна підготовка* характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та

психічних якостей, які є головними в спорті, а також важливі в інших сферах діяльності людини. Це, передусім, підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, волева підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання. *Спеціальна психологічна підготовка* характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) в процесі діяльності здійснюють взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, а й низкою обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на високу інтенсивність навантажень, не намагається полегшити завдання. Суттєву роль в підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова установка. Передусім спортсмени-початківці очікують швидкого зростання спортивних результатів або набуття навичок і якостей. У тренера завжди є можливість продемонструвати такому вихованцеві успіхи інших, і сказати, скільки років тренувань вартують такі успіхи.

Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групові тренування, робота разом з командою.

Вольова підготовка тісно пов'язана з загальною фізичною і спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити свої справи досягнення цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожен хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби «для характеру», демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі – все це дозволяє сформувати вольову готовність спортсмена, дозволяє іноді виграти змагання ще до змагання.

Соціально-психологічна підготовка багато в чому наперед визначає благополуччя спортсмена, суттєво впливає на соціальний статус, сприяє створенню найкращих умов для самореалізації особистості, дозволяє понизити вплив турбот, яких могло б і не бути за умови ефективної соціальної підтримки, забезпечує новому гравцеві в команді успішну адаптацію тощо.

Самореалізація особистості – це шлях розвитку здібностей особистості, який пов'язаний з усвідомленням соціальної цінності власних задатків та обдарованості, а також засобів розвитку здібностей на їх основі. Характеризується стійкою системою мотивів, прагненням до самовдосконалення.

Багато талановитих юних спортсменів, на жаль, залишають заняття спортом, не досягнувши відповідної соціально-психологічної зрілості, часто навіть не зрозумівши причини невдалої спортивної кар'єри. Варто звернути увагу на те, що простий факт невизначеності подальшого життєвого шляху після закінчення спортивної діяльності суттєво впливає на динаміку результативності навіть у період активних занять спортом. У

цьому розумінні, скажімо, що спортсмен-офіцер або спортсмен-студент більш психологічно підготовлені, ніж спортсмен, який не має іншої професії та реальної перспективи її одержання.

Розвиток координації рухів – це одна із суттєвих сторін підготовки спортсмена. Техніка будь-якого виду спорту характеризується філігранною складністю. У багатьох, так званих складно-координаційних видах спорту, переважна частина підготовки пов'язана з роботою над удосконаленням техніки, над засвоєнням складних рухів. У тих видах спорту, де техніка спеціально не оцінюється, успіх також досить суттєво залежить від постійного вдосконалення координації рухів, появи та засвоєння нових стилів техніки, пошуку індивідуальних засобів технічного вдосконалення.

У різні вікові періоди, на різних ступенях спортивного вдосконалення спортсмен та тренер використовують великий арсенал тренажерів, засобів страхування, аудіо- і відео-техніку, показ і демонстрування техніки більш підготовленими спортсменами. Усе це накладає помітний відбиток на взаємостосунки спортсмена та тренера, на ергономічну сторону їх педагогічної взаємодії.

Уміння змагатися є важливим, а іноді й вирішальним чинником спортивних здібностей. Адже кількість претендентів на перемогу значно більше за кількість реальних переможців. Тому юні спортсмени часто опиняються серед переможених, звикають до ролі аутсайдерів або «вічних призерів», втрачають уявлення про відмінності звичайного тренування та спортивного поєдинку.

Майстерність тренера полягає у тому, щоб виходячи з рівня підготовленості спортсмена (команди) та рангу змагань запропонувати стартувати там, де спортсмен опиниться серед фаворитів. При цьому самі змагання повинні бути престижними для спортсмена (команди). Якщо ж змагання не є престижними, тоді потрібно знайти час для підготовки до стартів більш високого рангу. В ігрових видах спорту це завдання

ускладнюється впливом сезонності підготовки та турнірної дисципліни, а також і можливими відмінностями в підготовленості гравців.

Формування особистості юних та й дорослих спортсменів тісно пов'язане із самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою значні цілі, спортсмен свідомо виховує в собі бажані якості особистості. Найперше – це вольові якості та риси характеру: рішучість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. При цьому виховання позитивних якостей супроводжується випробуванням власних можливостей, нерідко наслідуванням спортивного кумира тощо. З часом у спортсмена формується індивідуальна система досягнення поставленої цілі, відбору найбільш придатних засобів та шляхів їх застосування в типових та конкретних умовах спортивної діяльності. Як правило, високих результатів, особливо в професійному спорті, досягають ті, хто самостійно і багато працює над собою.

Кожне змагання має певну специфіку, яка виражається в часі та місці проведення, у кліматичних умовах, у складі учасників, в умовах заліку та допуску, в достоїнстві нагороди для переможців, у традиціях міжособистісних стосунків учасників тощо. До того ж одне і те ж змагання може бути по різному престижним для окремих його учасників, бути вирішальним або етапним.

Завданням тренера та спортсмена в будь-якому випадку є одержання об'єктивної інформації про особливості змагання, оцінка цих специфічних факторів з позицій їх користі для підготовки спортсмена на конкретному етапі, а також планування виступу на даному змаганні.

Важливою складовою спеціальної психологічної підготовки є готовність до сприйняття конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинку команд або суперників. Відомі феномени традиційно «важкого» або незручного суперника, суперника з коронним прийомом або стилем гри, «хитрого» суперника, суперника грамотного, який не пробачає помилок.

Часто спортивна доля складається так, що перемога над певними суперниками є ключовою в усьому змаганні або навіть важливішою за виграш даного змагання. У цій психологічній підготовці, як правило, найбільш вирішальними є найостанніша інформація про суперника, найновіші «домашні» заготовки, «розвідка боєм», а також урахування типових переваг та помилок (як суперника, так і власних).

Важливою є і підготовка до певного етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер мають розуміти, що існують найбільш важкі (некомфортні) або найбільш улюблені (комфортні) вправи, навантаження. У підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за обсягом фізичні навантаження, а отже, і проявляти високі вимоги до вольових зусиль, формувати стійкість до монотонних тренувань. Монотонність – це характеристика діяльності, в якій головне місце належить одноманітним (таким, що часто повторюються) діям в одноманітному середовищі. У більшості спортсменів це викликає розвиток гальмівних процесів, розсіяність, байдужість, збільшення кількості помилок. Долається цей стан регулюванням темпу, обстановки, використанням функціональної музики, різноманітністю завдань тощо.

Етап вивчення нових елементів техніки виду спорту вимагає високої зібраності, уважності, оптимального міжособистісного контакту тренера та спортсменів.

Тренування, які проводяться на етапі змагань, відбуваються на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсмена, до емоційної стійкості, до психічної надійності. Ці фактори накладають помітний відбиток на характер взаємних вимог спортсменів та тренерів, стосунків між спортсменами, рівень психічної активності та тривожності. Отже, основним завданням психологічної підготовки є своєчасна перебудова стилю стосунків, вимогливості, системи аналізу досягнутих результатів.

Досить часто ефект спеціальної психологічної підготовки пов'язують із ситуативним управлінням психічним станом спортсмена в різних

змагальних та тренувальних ситуаціях. Так відбувається не тому, що цей вид психологічної підготовки є вирішальним, а тому, що результати дій спортсмена тут – найбільш очевидні. Високими потенційними можливостями ситуативного управління станом володіють ті спортсмени та їх наставники, які постійно використовують досить широкий арсенал прийомів регуляції психічних станів, до того ж уміють швидко оцінити ситуацію та прийняти єдино правильне рішення.

Відтак, взаємодія тренерів та спортсменів має наповнюватись цілком конкретним змістом, засобами та прийомами. Виділення видів загальної та спеціальної психологічної підготовки доцільно тільки за умови їх взаємного збагачення та доповнення, взаємної корекції. Так, вдалий прийом управління перед стартовим станом, який знайдено під час одного із змагань, може бути прийнятий на озброєння і під час інших стартів, стати, таким чином, надбанням загальної психологічної підготовки. А успіхи загального вольового тренування можуть бути ключовим моментом у поєдинку з конкретним суперником і в подальшому будуть використовуватись як ефективний засіб, саме проти конкретного спортсмена (команди).

### **9.3. Засоби психологічної підготовки в спорті**

Засобами психологічної підготовки юного спортсмена є формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву. Це здійснюється завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на культурно-історичні коріння спорту взагалі та обраного виду зокрема, виробленню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту та їх взаємозв'язку з



умовами та принципами діяльності поза спортом, а також формуванням власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера щодо сумісної успішної діяльності.

Показовими в цьому сенсі, на нашу думку, є заняття видами східних єдиноборств, де у процесі тренування постійно проводяться детально продумані, змістовно місткі паралелі філософського, виховного характеру, встановлюються правила шанобливості, поваги, заохочення та покарання, яких суворо дотримуються. При цьому чималу частку становлять вправи, які побудовані на образах, що запозичені з «життя» природи.

У тренера з будь-якого виду спорту завжди знайдеться можливість для довірливого спілкування, бесід, переконливих прикладів та аналогій, для справедливо обґрунтованих наказів, сумісних зі спортсменами роздумів, для спонукання та вислуховування роздумів, для вдумливого та багаторазового регулювання цілей, для аргументованого імовірнісного прогнозування успіху на майбутніх змаганнях, для вияву мотивів спортсмена, які можуть бути задіяні, актуалізовані в тій чи іншій ситуації.

У кваліфікованих спортсменів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки.

Гіпноз – це стан свідомості, який характеризується фокусуванням, зосередженням на змісті навіювання (мотивація, увага, очікування, міжособистісні стосунки тощо). Використовується для забезпечення оптимальних психічних станів, ефективного навчання, відновлення психічної працездатності, подолання шкідливих звичок тощо.

З допомогою навіювання або самонаказів в особливому стані (самонавіювання) спортсмен добивається потрібних змін у стані психіки. Найбільше навіювання та самонавіювання використовуються для досягнення необхідних станів: сну перед відповідальним стартом, відпочинку в проміжках між спробами, акцентування власних переваг та недоліків суперників, доведення себе до оптимального передстартового, передтренувального або післязмагального стану. Навіювання та

самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегулювальне тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій судді), «репортажу» у напівсні (де тренер проводить умовний репортаж із змагань), повторення клятв перед матчем тощо.

У зв'язку цим, маємо зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є «гіпнотично» обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим. Відомий приклад, коли австралійський плавець, який добився результатів, що близькі до світового рекорду, в одному із запливів використав допомогу гіпнотизера. Стартувавши, він досить швидко проплив перший відрізок дистанції, але потім вискочив з води на протилежний бортик. Виявилось, що гіпнотизер, як стимул, використав образ акули, яка женеться за спортсменом.

Конструктивне ставлення до навчально-тренувальної діяльності є важливим засобом психологічної підготовки спортсменів та команд. Складність його використання полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена, так чи інакше, пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок завжди поєднується з психічними процесами, з розвитком особистості, з формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, з реалізацією досягнутого рівня розвитку, в тому числі психічного. Тренер та спортсмен мають слідкувати за хвилеподібним характером навантажень, за їх циклічністю, структурою техніки рухів, співвідносити свої дії з умовами участі в майбутніх змаганнях, розробляти арсенал дій в змагальних ситуаціях, прогнозувати можливі варіанти дій. Тобто, тренування мають проводитись в умовах, які максимально наближені до змагальних.

Формами підготовки є вироблення певного ритуалу передзмагальної та передстартової поведінки, «секундування» (спеціально організоване

управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або поєдинком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їх виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відключення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо).

Важливим в даному контексті є моделювання – це певне дослідження психічних процесів та станів за допомогою реальних (фізичних) або ідеальних (у тому числі математичних) моделей, тобто спрощений спосіб адаптації (звикання, пристосування) спортсмена до особливостей майбутньої змагальної діяльності. Базується на використанні тренувального ефекту, який досягається внаслідок певної схожості змагальних та тренувальних дій. Найчастіше – це тренування, яке максимально наближене за одним або декількома параметрами до умов майбутніх змагань, або використання спеціальних тренажерів-імітаторів. Не виключено і моделювання, яке переважає реальні змагальні умови за ступенем впливу на психіку.

У спортивній практиці значна увага приділяється одержанню інформації про параметри та результати дій, в тому числі й під час їх виконання. Таке спеціально організоване спостереження або самоспостереження є формою дослідницької діяльності тренера та спортсмена, предметом їх педагогічного спілкування. Психічний розвиток, який досягається внаслідок контролю та самоконтролю, виражається в більш високому усвідомленні дій, у руховій культурі та поведінці юного спортсмена.

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів «за пам'яттю» про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів та контролю з приладів, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву),

а також за настроєм, самопочуттям – бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби засоби найчастіше використовуються для корекції психічних станів і в окрему групу виділяються лише у зв'язку з необхідністю для їх застосування особливого обладнання, приладів та препаратів. Досить широко використовуються в спорті вищих досягнень і меншою мірою – у роботі з юними спортсменами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, знижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму щодо навантажень, вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної підготовки. Призначення та дозування цих засобів залежать від індивідуальних особливостей спортсменів і обов'язково узгоджуються із спеціалістами спортивної медицини та психологами.

До числа вказаних засобів належать сауна, масаж, гідромасаж та електромасаж, басейн, функціональна музика, апарати електроанальгезії та електронаркозу, дозволені психотропні фармакологічні засоби.

#### **9.4. Контрольні питання для перевірки професійних компетентностей**

Схарактеризуйте напрями, які включає психологія спорту.

Сформулюйте основні завдання психології спорту.

Схарактеризуйте чинники, на підставі яких здійснюють психологічне забезпечення процесу підготовки юних спортсменів.

Назвіть основні напрями в системі психологічної підготовки спортсменів.

Назвіть та схарактеризуйте стартові стани спортсменів.

Схарактеризуйте ознаки, які властиві спортивній команді.

Схарактеризуйте фази формування психологічних умінь і навичок у юних спортсменів.

Назвіть та схарактеризуйте види і методи психологічного контролю в підготовці юних спортсменів.

### **9.5. Літературні та інформаційні ресурси для самостійної підготовки**

#### *Основні*

Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

Blavt, O., Koryahin, V., Prystynskyi, V., & Stadnyk, V. Research of Training Loads of Basketball Players. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 107-112. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.02>

Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

#### *Допоміжні*

Волков Л.В. Теорія и методика дитячо-юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 294 с.

Prystynskyi, V., Babych, V., Zaitsev, V., Boychuk, Yu., Taymasov, Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

#### *Електронні*

[www.noc-ukr.org](http://www.noc-ukr.org).

<http://ukraine2012.gov.ua/interviews/25251/>

[http://search.ligazakon.ua/1\\_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html](http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/JF3LB00B.html)

<http://zakon1.rada.gov.ua>

## ПІСЛЯМОВА

Оцінювання результатів успішності навчання відбувається на підставі двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

*Перша складова.* Оцінюється поточна успішність (ПУ). Тестування або письмова, усна відповідь, самостійна робота протягом семестру проводиться 4 рази. Максимальна сума за тестування – 45 балів. Захист реферату – 15 балів, виступ з доповіддю – 15 балів, виконання контрольного завдання – 25 балів.

### Розподіл балів

#### щодо поточного тестування та самостійної роботи

Поточне тестування та самостійна робота																Реферат	ІНДЗ	Доповідь	Сума ПУ
ЗМ 1			ЗМ 2			ЗМ 3						ЗМ 4							
Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	15	25	15	100
1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				

### Критерії оцінювання реферату

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В рефераті визначені мета і завдання дослідження	4	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	4	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	2005-2021	1995-2005	1985-1995
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	4	1 – 5	без оцінки

9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	1	0,5	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	15	7-8	

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять. Перед початком практичного заняття ознайомлює з формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можливо отримати. Під час завершення заняття кожному присутньому оголошується кількість отриманих балів. За кожне заняття студент може набрати до «3» балів – за відповідь на питання практичного заняття (тестування, письмова самостійна робота).

Усна відповідь на питання практичного заняття оцінюється: у 3 бали – студент повністю засвоїв теоретичний матеріал, логічно викладає його, робить висновки, висловлює гіпотези, дискутує; у 2 бали – студент засвоїв теоретичний матеріал, вільно викладає його, наводить приклади, однак є незначні складнощі з усвідомленням системних зв'язків, не завжди дотримується логіки викладу, припускається незначних помилок чи неточностей; у 1 бал – студент засвоїв матеріал на репродуктивному рівні (переказування), приймає активну участь у роботі, відтворює вивчене не завжди логічно, припускається помилок; у 0 балів – студент, який не приймає участь в обговоренні питань або відсутній на занятті.

*Друга складова* – екзамен (залік), де студент набирає максимум 100 балів. Оцінка складається з поточної успішності та оцінки за екзамен, сума множиться на коефіцієнт 0,5.

$$\sum R = 0,5(\Pi y) + 0,5(E P),$$

де ( $\Pi y$ ) – підсумковий бал, який включає тестові контрольні роботи, індивідуальне завдання: реферат, виступ з доповіддю, виконання контрольного завдання; ( $E P$ ) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу.

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, допускається до екзамену. Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS.

### **Система оцінювання професійних компетентностей за шкалою ECTS**

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F



## ДОДАТКИ

### Перевірка успішності результатів формування професійних компетентностей здобувачів вищої освіти (контрольне тестування)

#### Варіант 1

##### **1. Предметом вивчення навчальної дисципліни є:**

а) здійснення спортивної підготовки дітей та підлітків з урахуванням особливостей розвитку зростаючого організму, які охоплюють не тільки організм в цілому, а й розвиток окремих його систем;

б) основи гігієни медико-біологічного забезпечення дитячого і юнацького спорту;

в) сучасні уявлення про стратегію спортивної підготовки юних спортсменів, а також принципи відбору, фізичної підготовки, розвиток окремих фізичних якостей.

##### **2. Як ви вважаєте, якими з наведених критеріїв має володіти спортсмен для здобуття олімпійських медалей:**

а) високі показники як загальної, так і спеціальної спортивної обдарованості;

б) будь-який рівень розвитку спортивної обдарованості;

в) показники психологічної, технічної, тактичної та загальної фізичної підготовленості.

##### **3. Яке значення має змагальна діяльність спортсмена у спортивній підготовці:**

а) другорядне;

б) першочергове;

в) при грамотному, системному плануванню тренувань, тренер може обійтися і без змагальної діяльності.

**4. Як ви вважаєте, яка співдружність приводить до успіхів у спорті, сприяє досягненню високих спортивних результатів:**

- а) тренер – юний спортсмен – сім'я;
- б) тренер – юний спортсмен;
- в) тренер – спортсмен – сім'я – школа.

**5. Спортивна підготовка включає:**

а) систему тренувань, систему змагань, систему чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності;

- б) систему тренувань;
- в) систему змагань, систему загальної та фізичної підготовленості.

**6. Спортивне тренування здійснюється:**

- а) за фіксованим розкладом;
- б) під безпосереднім (опосередкованим) керівництвом тренера;
- в) за певною програмою (планом);
- г) з визначеним контингентом;
- д) всі положення вірні.

**7. Загальна підготовка сприяє:**

а) засвоєнню спеціальних вмінь і навичок, удосконалення фізичних якостей відносно обраного виду спорту;

б) різносторонньому розвитку, збагаченню знаннями, вміннями і навичками;

в) засвоєнню спеціальних технічних і тактичних навичок, удосконалення фізичних якостей відносно обраного виду спорту.

**8. Зміст загальної спортивної підготовки залежить:**

- а) від планування та освіти тренера, матеріально-технічної бази;
- б) від рівня підготовки спортсмена та тренера;
- в) від специфіки обраного виду спорту.

### **9. Спеціальна підготовка спрямована:**

- а) на засвоєння спеціальних технічних і тактичних навичок, удосконалення фізичних якостей відносно обраного виду спорту;
- б) на різносторонній розвиток, збагачення знаннями, вміннями і навичками;
- в) на засвоєння спеціальних вмінь і навичок, удосконалення фізичних якостей відносно обраного виду спорту.

### **10. Загальна і спеціальна підготовка спортсмена здійснюється:**

- а) через виконання спортивних нормативів;
- б) через зміст загальної спортивної підготовки;
- в) через використання фізичних вправ.

### **11. Оберіть основну класифікацію фізичних вправ:**

- а) історична, за переважним проявом фізичних якостей;
- б) історична, біомеханічна;
- в) історична, біомеханічна, за зонами потужності, за переважним проявом фізичних якостей.

### **12. До історичної класифікації відноситься:**

- а) комбіновані, вправи великої потужності, вправи субмаксимальної потужності;
- б) циклічні та ациклічні вправи;
- в) гімнастика, спорт, туризм.

## Варіант 2

**1. Стан організму, за якого він здатний повноцінно виконувати соціальні та біологічні функції визначають:**

- а) індивідуальне фактичне здоров'я;
- б) здоров'я;
- в) індивідуальне теоретичне здоров'я.

**2. До біомеханічної класифікації фізичних вправ відноситься:**

- а) циклічні та ациклічні вправи;
- б) гімнастика, спорт, туризм;
- в) комбіновані, вправи великої потужності, вправи субмаксимальної потужності.

**3. До класифікації фізичних вправ за зонами потужності відноситься:**

- а) вправи великої потужності, вправи субмаксимальної потужності;
- б) гімнастика, спорт, туризм;
- в) циклічні та ациклічні вправи.

**4. Які вправи поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи:**

- а) спеціально-підготовчі;
- б) загально-підготовчі;
- в) технічні та тактичні.

**5. Вправи, які сприяють засвоєнню форми, техніки рухів – це:**

- а) підвідні;
- б) імітаційні;
- в) підготовчі.

**6. Вправи, які відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту – це:**

- а) імітаційні вправи;
- б) цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у відповідності з правилами змагань

обраного виду спорту;

- в) сприяють засвоєнню форми, техніки рухів;
- г) на розвиток спеціальних рухових якостей.

**7. Методи спортивного тренування розподіляються на:**

- а) загально-педагогічні, специфічні, додаткові методи;
- б) загально-педагогічні методи;
- в) загально-педагогічні та специфічні методи.

**8. Якому методу характерне сенсорна передача та засвоєння інформації (показ, демонстрація тощо), друковані засоби, засвоєння та відтворення інформації (робота з документальною інформацією):**

- а) загально-педагогічні;
- б) специфічні, додаткові методи;
- в) загально-педагогічні методи;
- г) загально-педагогічні та специфічні методи.

**9. Для чого використовуються специфічні методи:**

а) оволодіння руховими вміннями та навичками, для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей;

б) оволодіння технічними елементами, для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей;

в) оволодіння тактичними елементами, для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей;

г) психологічної та емоційної підготовки спортсмена;

д) всі відповіді вірні.

**10. Додаткові методи використовуються під час:**

- а) всі відповіді вірні;
- б) психомоторного тренування;
- в) тренування в екстремальних умовах;
- г) аутогенного тренування.

**11. Дайте визначення поняттю «задатки»:**

а) вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку;

б) стійка орієнтація людини на певну діяльність;

в) сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання певної діяльності;

г) властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності.

**12. Дайте визначення поняттю «здібності»:**

а) властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності;

б) стійка орієнтація на певну діяльність;

в) сукупність властивостей, котрі характеризують можливість виконання певної діяльності;

г) вроджені морфофункціональні характеристики, спадкові передумови розвитку.

### Варіант 3

#### 1. Дайте визначення поняттю «схильність»:

- а) стійка орієнтація на певну діяльність;
- б) властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності;
- в) сукупність властивостей, котрі характеризують можливість виконання певної діяльності;
- г) вроджені морфо-функціональні характеристики, спадкові передумови розвитку.

#### 2. Дайте визначення поняттю «обдарованість»:

- а) високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи;
- б) властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності;
- в) вроджена обдарованість, найвища придатність до змагальної діяльності в конкретному виді спорту;
- г) вроджені морфо-функціональні характеристики, спадкові передумови розвитку.

#### 3. Дайте визначення поняттю «талант»:

- а) вроджена обдарованість, найвища придатність до змагальної діяльності в конкретному виді спорту;
- б) властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності;
- в) високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи;
- г) вроджені морфо-функціональні характеристики, спадкові передумови розвитку.

**4. Схарактеризуйте особистість спортсмена, який досяг найвищих спортивних результатів:**

- а) талановитий;
- б) обдарований;
- в) здібний;
- г) придатний.

**5. Які основні завдання успішно вирішуються в процесі спортивних занять з дітьми та підлітками шкільного віку:**

- а) всі відповіді вірні;
- б) зміцнення здоров'я, всебічний і гармонійний розвиток;
- в) виховання фізичних якостей і формування рухових навиків і вмінь, необхідних для побуту і трудової діяльності; оволодіння знаннями, які дають можливість успішно використовувати засоби фізичної культури і спорту в процесі трудової діяльності, повсякденному житті;
- г) формування світогляду, ідейного переконання, виховання патріотизму;
- д) підготовка спортивних резервів збірних команд.

**6. Зі скількох етапів складається багаторічна підготовка спортсмена:**

- а) п'яти;
- б) трьох;
- в) двох річних мезоциклів;
- г) чотирьох.

**7. Який етап підготовки спрямований на різнобічний фізичний розвиток юних спортсменів і формування стійкої зацікавленості видом спорту:**

- а) етап попередньої базової підготовки;
- б) етап початкової підготовки;
- в) етап спеціалізованої базової підготовки;
- г) етап максимальної реалізації можливостей.



**8. Який етап підготовки спрямований на розвиток індивідуальних можливостей спортсмена, коли відбувається уточнення конкретної дисципліни в обраному виді спорту:**

- а) етап спеціалізованої базової підготовки;
- б) етап початкової підготовки;
- в) етап попередньої базової підготовки;
- г) етап максимальної реалізації можливостей.

**9. Який етап підготовки має на меті зміцнення здоров'я, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніки обраного виду спорту:**

- а) етап початкової підготовки;
- б) етап спеціалізованої базової підготовки;
- в) етап попередньої базової підготовки;
- г) етап максимальної реалізації можливостей.

**10. Який етап підготовки передбачає досягнення максимальних результатів у обраному виді спорту:**

- а) етап максимальної реалізації;
- б) етап спеціалізованої базової підготовки;
- в) етап попередньої базової підготовки;
- г) етап початкової підготовки.

## Варіант 4

**1. На яких етапах багаторічної підготовки тренувальний процес буде переважно на основі річних макроциклів:**

- а) першому і другому етапах;
- б) другому і третьому етапах;
- в) третьому і четвертому етапах;
- г) четвертому і п'ятому етапах.

**2. Мезоцикл – це:**

- а) відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від двох до шести мікроциклів тривалістю 3-6 тижнів;
- б) відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від п'яти до шести мікроциклів тривалістю 5-6 тижнів;
- в) відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від трьох до п'яти мікроциклів тривалістю 7-8 тижнів;
- г) відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від чотирьох до семи мікроциклів тривалістю 5-7 тижнів.

**3. Виділіть основні типи мезоциклів:**

- а) всі відповіді вірні;
- б) втягуючі, контрольні-підготовчі;
- в) виведення спортсмена із спортивної форми;
- г) базові;
- д) передзмагальні та змагальні мезоцикли.

**4. Які мезоцикли призначені для усунення недоліків, виявлених в процесі підготовки спортсмена, та для цілеспрямованої психічної, тактичної і технічної підготовки:**

- а) передзмагальні;
- б) втягуючі, контрольні-підготовчі;
- г) виведення із стану спортивної форми;
- д) базові.

**5. Кількість і структура змагальних мезоциклів залежить від:**

а) специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості;

б) особливостей спортивного календаря;

в) кваліфікації і рівня підготовленості.

**6. Мікроцикл – це:**

а) серія занять, що проводяться впродовж декількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки;

б) відносно цілісний етап тренувального процесу, що охоплює від двох до шести мікроциклів тривалістю 3-6 тижнів;

в) серія занять, які спрямовані на виведення спортсмена зі стану спортивної форми, відновлення.

**7. Які розрізняють типи мікроциклів:**

а) втягуючі, ударні, підводящі, змагальні і відновлювальні;

б) втягуючі, ударні, змагальні і відновлювальні;

в) втягуючі, контрольні-підготовчі;

г) виведення спортсмена із стану спортивної форми.

**8. Розподіл процесу підготовки на відносно самостійні періоди з метою організації планомірної підготовки та успішного виступу в основних змаганнях характерний для:**

а) спортсменів, які спеціалізуються в сезонних видах спорту;

б) спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту;

в) спортсменів, які спеціалізуються в індивідуальних видах спорту.

**9. Чим обумовлено розподіл періодизації спортивного тренування на цикли, етапи та періоди, а також їх співвідношення і тривалість:**

а) всі відповіді вірні;

б) необхідністю брати участь у певних календарних змаганнях;

в) характером виду спорту;

г) рівнем підготовленості спортсмена;

д) індивідуальністю розвитку спортивної форми.

**10. За якими чинниками визначається різний підхід до побудови тренувального процесу протягом року:**

- а) календарем змагань, найбільш високого міжнародного рівня;
- б) індивідуальним планом спортсмена;
- в) планом навчально-тренувального процесу;
- г) календарним планом.

**11. Побудова річного тренування в різних видах спорту здійснюється на основі:**

- а) одного макроциклу (одноциклове), двох макроциклів (двоциклове), трьох макроциклів (трициклове);
- б) одного макроциклу (одноциклове);
- в) двох макроциклів (двоциклове);
- г) трьох макроциклів (трициклове).

## Варіант 5

**1. Які завдання ставляться у двоцикловому плануванні першого макроциклу річної підготовки (створення функціонального фундаменту для тренування протягом року та участі в серії змагань):**

а) створення функціонального фундаменту для тренування протягом року та участі в серії змагань;

б) створення функціонального фундаменту, який включає технічну та тактичну підготовку для тренування протягом року та участі в серії змагань;

в) створення функціонального фундаменту, який включає психологічну та емоційну підготовку для тренування протягом року та участі в серії змагань.

**2. Які завдання вирішуються в основній частині тренування:**

а) головні завдання тренувального заняття;

б) створення функціонального фундаменту для тренування;

в) поступове доведення систем організму до рівня, близького до того, що був перед тренуванням;

г) розминка спортсменів.

**3. Які завдання вирішуються в заключній частині тренування:**

а) поступове доведення систем організму до рівня, близького до того, що був перед тренуванням;

б) головні завдання тренувального заняття;

в) створення функціонального фундаменту для тренування;

г) розминка спортсменів.

**4. У тренувальному процесі плануються і проводяться основні заняття для:**

а) розв'язання головних завдань певного етапу підготовки;

б) вирішення основних завдань відновлення спортивної працездатності;

в) вирішення окремих завдань підготовки, зокрема відновлення спортивної працездатності.

**5. У тренувальному процесі плануються і проводяться додаткові заняття для:**

а) вирішення окремих завдань підготовки, зокрема відновлення спортивної працездатності;

б) розв'язання головних завдань певного етапу підготовки;

в) вирішення основних завдань підготовки, зокрема відновлення спортивної працездатності.

**6. При фронтальній формі проведення тренувального заняття юні спортсмени виконують:**

а) одночасно одні й ті ж вправи;

б) кожний виконує певне завдання;

в) виконують самостійно.

**7. При вільній формі проведення тренувального заняття спортсмени виконують:**

а) самостійне тренування без контролю тренера;

б) одночасно одні й ті ж вправи;

в) кожний виконує певне завдання;

г) виконують самостійно.

**8. При груповій формі проведення тренувального заняття юні спортсмени виконують:**

а) кожна група тренується самостійно, виконує різні вправи, має різне навантаження і використовує свої допоміжні засоби;

б) всі виконують спільні завдання під керівництвом тренера, який має можливість контролювати одночасно всю команду;

в) декілька спортсменів виконують індивідуальні завдання, а інші – загальне завдання.

**9. При колективній формі проведення тренувального заняття юні спортсмени виконують:**

а) спільні завдання під керівництвом тренера, який має можливість контролювати одночасно всю команду;

б) кожна група тренується самостійно, виконує різні вправи, має різне навантаження і використовує свої допоміжні засоби;

в) один або декілька виконують індивідуальні завдання, а інші – загальне завдання.

**10. На індивідуальному тренуванні спортсмени виконують:**

а) один або декілька виконують індивідуальні завдання, а інші – загальне завдання;

б) всі виконують спільне завдання під керівництвом тренера, який має можливість контролювати одночасно всю команду;

в) кожна група тренується самостійно, виконує різні вправи, має різне навантаження і використовує свої допоміжні засоби.

## Варіант 6

### 1. Паралельна форма тренування передбачає:

- а) дві групи змагаються у швидкості виконання дій, виконують одні й ті ж ігрові прийоми;
- б) почергове виконання тренувального завдання на двох станціях;
- в) розділені на групи (пари, трійки, четвірки), кожна з яких на певній ділянці майданчика виконує конкретне завдання.

### 2. «Колова» форма тренування передбачає:

- а) кожна група виконує певне завдання на «станціях» (наприклад, на першій станції – жонглювання м'ячем, на другій – гра у «квадрат 4x2», на третій – стрибки через бар'єри);
- б) дві групи змагаються у швидкості виконання дій, виконують одні й ті ж ігрові прийоми;
- в) почергове виконання тренувального завдання на двох станціях;
- г) розділені на групи (пари, трійки, четвірки), кожна з яких на певній ділянці майданчика виконує конкретне завдання.

### 3. Інтервальні методи тренування спрямовані на:

- а) розвиток швидкісної витривалості;
- б) розвиток технічної підготовки;
- в) розвиток тактичної підготовки;
- г) розвиток психологічної підготовки.

### 4. Безперервні методи тренування характеризуються:

- а) застосуванням в умовах рівномірної та змінної роботи, використовуються для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості;
- б) застосуванням засобів тренування не тільки для початкового навчання рухам, а й вибіркового впливу на окремі здібності;
- в) передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувального процесу.



## **5. Основні фізичні якості – це:**

- а) швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність;
- б) швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координація;
- в) швидкісно-силові, сила, витривалість, гнучкість, спритність.

## **6. Швидкісна сила – це:**

а) здатність нервово-мя'зової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час;

б) здатність переборювати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;

в) ізометричний (статичний) режим роботи м'язів, коли при нарузі вони не змінюють довжини; ізотонічний (динамічний) режим, коли напруга пов'язана зі зміною довжини м'язів.

## **7. Режим ациклічної роботи в тренуванні визначається:**

а) величиною м'язових зусиль, раціонально організованих у часі й просторі (чим більше ділянка розгону і чим більше сила, що прикладається до тіла (снаряду), тим вище швидкість);

б) специфічною формою швидкісної циклічної роботи, яка є вирішальною для досягнення високих показників у спринтерському бігу, веслуванні, велоспорті (спринт, гіт на 1000 м з місця тощо);

в) ізометричним (статичним) режимом роботи м'язів, коли при нарузі вони не змінюють довжини; ізотонічним (динамічним) режимом, коли напруга пов'язана зі зміною довжини м'язів.

## **8. Витривалість – це:**

- а) здатність зробити рухову дію за короткий проміжок часу;
- б) можливість ефективно виконувати роботу протягом певного часу;
- в) морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду рухів спортсмена.

### **9. Гнучкість – це:**

- а) здатність зробити рухову дію за короткий проміжок часу;
- б) можливість ефективно виконувати роботу протягом певного часу;
- в) морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що

визначають амплітуду рухів у суглобах.

### **10. «Запас» гнучкості – це:**

а) при достатньому рівні розвитку доступна амплітуда рухів в різних суглобах перевищує необхідну для ефективного виконання змагальних вправ;

б) при достатньому рівні розвитку доступна амплітуда рухів в різних суглобах не перевищує необхідну для ефективного виконання змагальних вправ.

### **11. Сенситивний період – це:**

а) період підвищеної сприйнятливості психічних функцій до зовнішнього впливу, особливо до впливу виховання і навчання;

б) період підвищеної сприйнятливості до зовнішнього впливу, особливо до впливу виховання і навчання;

в) період підвищеної сприйнятливості до впливу виховання і навчання.

**12. У якому віці формуються структури тканин та відбувається їх зростання (наприклад, зріст щорічно збільшується приблизно на 4 см, маса тіла – на 2 кг тощо):**

- а) старший шкільний вік;
- б) середній шкільний вік;
- в) молодший шкільний вік.

## Варіант 7

### **1. У структурі системи підготовки юного спортсмена виділяють:**

а) спортивне тренування, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники;

б) спортивне тренування, змагання;

в) позатренувальні та позазмагальні чинники.

### **2. «Підготовленість» спортсмена – це:**

а) цілісний ефект спортивної підготовки, який характеризує комплексний динамічний стан, який є загальним наслідком підготовки й оцінюється рівнем розвитку фізичних і психічних якостей;

б) ступінь пристосованості організму до певної роботи;

в) стан, який характеризується оптимальним рівнем підготовленості та тренуваності, що дозволяє досягати максимального результату на змаганнях.

### **3. «Спортивна форма» – це:**

а) стан спортсмена, який характеризується оптимальним рівнем підготовленості та тренуваності, що дозволяє досягати максимального результату на змаганнях;

б) цілісний ефект спортивної підготовки, який характеризує комплексний динамічний стан та є загальним наслідком підготовки й оцінюється рівнем розвитку фізичних і психічних якостей;

в) ступінь пристосованості організму спортсмена (у процесі тренування) до певної роботи.

### **4. Метою тренувального процесу юних спортсменів є:**

а) ступень пристосування організму (в процесі тренування) до певної роботи;

б) підготовка, яка складається з фізичної, техніко-тактичної, теоретичної, психологічної та інтегральної підготовки;

в) підготовка до участі в основних змаганнях.

**5. Завданням спортивної підготовки для тактичного удосконалення є:**

а) виховання й удосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій, формування вміння управляти психічним станом у період тренувальної і змагальної діяльності;

б) підвищення рівня функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренуваності, розвиток рухових якостей, здібності до вияву фізичних якостей в умовах змагань;

в) аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробка оптимальної тактики на прийдешні змагання; забезпечення варіативності тактичних рішень залежно від ситуацій, які виникають; набуття спеціальних знань з техніки і тактики виду спорту.

**6. Перша стадія багаторічної підготовки завершується:**

а) виходом на міжнародний рівень змагань та перемога в них;

б) виходом на обласний рівень змагань та перемога в них;

в) виходом на всеукраїнський рівень змагань та перемога в них;

г) виходом на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня.

**7. «Підвалини» обраного виду спорту закладаються на етапі:**

а) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

б) спеціалізованої базової підготовки;

в) попередньої базової підготовки;

г) початкової підготовки.

**8. Тренувальні заняття проводяться не частіше за 2-3 рази на тиждень (тривалістю до 60 хвилин) на етапі:**

а) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

б) спеціалізованої базової підготовки;

в) попередньої базової підготовки;

г) початкової підготовки.

Навчальне видання

**ГЕЙТЕНКО Владислав Володимирович**  
**ПРИСТИНСЬКИЙ Володимир Миколайович**  
**ЗАЙЦЕВ Володимир Олексійович**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА**  
**ДИТЯЧОГО ТА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 29.06.2021 р.  
Формат 60x84 1/16. Ум. др. арк. 10,75  
Тираж 50 прим. Зам. № 1919.

---

**Видавництво Б. І. Маторіна**  
84116 м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19  
Тел./факс +38 06262 3 20 99. E-mail: [matorinb@ukr.net](mailto:matorinb@ukr.net)

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 3141, видане Держ. комітетом телебачення та радіомовлення України від 24.03.2008 р.

---