

**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

*Кафедра теорії спорту та фізичної культури*

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ  
ДО КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ  
З ДИСЦИПЛІН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ  
З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт**

*Луцьк – 2021*

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 9 від 19 травня 2021 року).*

**Рецензенти:**

**Бєлікова Н.О.** – завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, професор, доктор педагогічних наук;

**Савчук С.А.** – проректор з навчально-педагогічної роботи Луцького національного технічного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

**Автори упорядники:** Альошина А.І, Мудрик Ж.С., Бичук О.І., Добринський В.С., Іваніцький Р.Б., Глушко П.В.

**Методичні рекомендації для підготовки до комплексного державного екзамену з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування:** методичні рекомендації. – Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі України, 2021. – 84 с.

Методичні рекомендації розроблені з метою надання допомоги бакалаврам денної та заочної форм навчання, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт», у підготовці до складання комплексного державного екзамену, який проводиться з метою перевірки якості загальнопрофесійної та спеціальної фахової підготовки студентів.

## Зміст

1. Характеристика мети і завдань спортивної підготовки спортсменів	6
2. Засоби спортивної підготовки спортсменів	6
3. Характеристика методів, спрямованих на засвоєння спортивної техніки	7
4. Характеристика методів, спрямованих на розвиток рухових якостей	7
5. Характеристика ігрового та змагального методів	8
6. Специфічні принципи спортивного тренування	8
7. Спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів	9
8. Охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки спортсменів	10
9. Характеристика спортивної тактики	11
10. Характеристика спортивного відбору та спортивної орієнтації	12
11. Охарактеризувати структуру тренувального заняття	13
12. Педагогічна спрямованість тренувальних занять	14
13. Характеристика різних типів та форм організації тренувальних занять	15
14. Типи і побудова мікроциклів	16
15. Типи і побудова мезоциклів	17
16. Тренувальний процес в підготовчому періоді річного макроциклу	18
17. Підготовка спортсменів у змагальному періоді річного макроциклу	19
18. Тренувальний процес на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки	20
19. Тренувальний процес в перехідному періоді річного макроциклу	20
20. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів	21
21. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів	22
22. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів	23
23. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена	23
24. Охарактеризуйте умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів	24
25. Планування у підготовці спортсменів	26
26. Контроль у підготовці спортсменів	27
27. Облік у підготовці спортсменів	29
28. Туризм як важлива складова системи фізичного виховання	29
29. Головна мета, основні завдання туризму	30
30. Туристичні клуби: мета, завдання, організаційна структура та зміст діяльності	30
31. Види та форми організації туризму	31
32. Класифікація екскурсій	32
33. Форми організації та основні завдання масових туристичних заходів (МТЗ)	32
34. Характеристика спортивного туризму	33
35. Класифікація туристських походів	33
36. Вибір туристичного маршруту і підготовка маршрутної документації	34
37. Комплектування групи для походу та характеристика туристського спорядження	35
38. Поняття про спортсменів-аматорів і професіоналів	35

39. Взаємозв'язок олімпійського та професійного спорту: подібність та відмінність	36
40. Мета, задачі та функції олімпійського та професійного спорту	37
41. Професійний спорт в Україні: проблеми і перспектива	38
42. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) і основи його діяльності (Штаб-квартира МОК. Цілі і завдання МОК. Членство і комплектування Міжнародного олімпійського комітету)	38
43. Основні органи МОК (Сесія, Виконавський комітет (Виконком) і Президент)	40
44. Олімпійська хартія – основний правовий документ олімпійського спорту	40
45. Система резервування в професійному спорт. “Драфт” – система відбору спортсменів в командних видах професійного спорту	41
46. Характеристика видів змагань у спорті	42
47. Регламентация і Положення про змагання	43
48. Способи проведення змагань (коловий, відбірково-коловий, змішаний і т. д.)	44
49. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	45
50. Методика навчання техніки бігу на довгі дистанції	46
51. Методика навчання техніці стрибка способом «переступання»	46
52. Методика навчання техніці стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	47
53. Методика навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу	48
54. Характеристика фізичної підготовки	48
55. Розкрити методику розвитку сили як рухової якості	49
56. Розкрити методику розвитку швидкості як рухової якості	50
57. Розкрити методику розвитку витривалості як рухової якості	51
58. Розкрити методику розвитку спритності як рухової якості	52
59. Розкрити методику розвитку гнучкості як рухової якості	53
60. Охарактеризувати урок фізичної культури як основну форму занять з фізичного виховання	54
61. Охарактеризувати завдання і форми позаурочної та позакласної роботи з фізичного виховання школярів	55
62. Охарактеризувати позашкільні форми фізичного виховання школярів	56
63. Розкрити завдання і методику фізичного виховання дітей переддошкільного та дошкільного віку	58
64. Розкрити завдання і методику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	59
65. Розкрити завдання і методику фізичного виховання учнів середнього шкільного віку	60
66. Розкрити завдання і методику фізичного виховання учнів старшого шкільного віку	61
67. Розкрити основи фізичного виховання студентів закладів вищої та професійно-технічної освіти	62
68. Розкрити основи фізичного виховання дорослого населення. Поняття про кондиційні тренування	63

69. Дайте розширену класифікацію фізичних вправ	64
70. Охарактеризуйте механізм фізіологічної дії фідбола на організм людини	65
71. Тренажери, їх характеристика та застосування у різних сферах	66
72. Профілактор Євмінова та його застосування	66
73. Біомеханічні характеристики руху тіла людини	67
74. Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю у фізичному вихованні і спорті	68
75. Характеристика сил, які діють на тіло людини	68
76. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура	69
77. порушення опорно-ресорних властивостей стопи: типи порушень, причини та їх наслідки	70
78. Закономірності формування постави людини: типи порушень постави, причини та наслідки	71
79. Геометрія маси тіла людини і методи її визначення	71
80. Особливості занять з використанням «Кора» та «Босу»	72
81. Охарактеризуйте використання гантель вагою до 2 кг. в оздоровчих тренуваннях.	73
82. Розкрити особливості проведення уроків зі спортивних ігор	73
83. Охарактеризувати методику навчання техніки кидка у падінні у гандболі	74
84. Охарактеризувати методику навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі	75
85. Класифікація тактики гри у захисті у баскетболі	76
86. Характеристика зонного захисту у баскетболі	76
87. Характеристика особистого захисту або захисту «один на один» у баскетболі	77
88. Характеристика нападу швидким проривом у баскетболі	77
89. Характеристика нападу проти зонного захисту у баскетболі	78
90. Охарактеризувати методику навчання техніки удару по м'ячу головою з місця у футболі	78
Список рекомендованої літератури	79

## 1. Характеристика мети і завдань підготовки спортсменів

**Метою** спортивної підготовки є досягнення максимально-можливого для певної людини (спортсмена) рівня технічної, тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення максимально можливих результатів.

**Основні завдання**, які вирішуються в процесі підготовки:

1. Засвоєння техніки та тактики обраного виду спорту.
2. Забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження в обраному виді спорту.
3. Виховання певних моральних та вольових якостей.
4. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості.
5. Набуття теоретичних знань та практичного досвіду, які необхідні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Комплексне удосконалення та прояв різних сторін підготовленості спортсмена у змагальній діяльності.

Ці завдання у загальному вигляді визначають основні напрямки спортивної підготовки, які мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну.

## 2. Засоби підготовки спортсменів

Засоби спортивної підготовки (ЗСП) – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсменів. Склад ЗСП формується з врахуванням особливостей певного виду спорту, який є предметом спортивної спеціалізації.

ЗСП – фізичні вправи – умовно можна поділити на 4 групи: загально-розвиваючі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До **загальнопідготовчих** відносяться вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму спортсмена. Вони можуть як відповідати особливостям обраного виду спорту, так і знаходитись з ним в певному протиріччі (під час вирішення завдань всебічного та гармонійного фізичного виховання).

**Допоміжні** (напівспеціальні) вправи – це рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення в тій чи іншій спортивній діяльності.

**Спеціально-підготовчі** вправи займають основне місце у системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, які мають елементи змагальної діяльності та дії наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей, що проявляються та діяльністю функціональних систем організму.

**Змагальні** вправи – це виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації у відповідності з існуючими правилами змагань.

### 3. Характеристика методів, спрямованих на засвоєння спортивної техніки

Під методами спортивної підготовки (МСП) слід розуміти способи роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Методи ділять на три групи: *словесні, наочні та практичні*.

Виділяють методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки.

Для цього використовують практичні методи суворої регламентації. До цієї групи відносяться :

а) метод розучування вправи в цілому;

б) метод розучування вправи за частинами.

**Метод розучування вправи в цілому** здійснюється під час засвоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, розподіл яких на частини неможливий. Однак під час засвоєння руху в цілому увагу акцентують на раціональному виконанні окремих елементів цілісного руху.

**Метод розучування вправи за частинами:** здійснюється під час вивчення більш або менш складних рухів, які можна поділити на самостійні частини. Засвоєння спортивної техніки здійснюється частинами.

Під час застосування вищезгаданих методів застосовуються:

- підвідні вправи – для полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, які забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється родинною координаційною структурою підвідних та основних вправ.

- імітаційні вправи – в них зберігається загальна структура основних вправ, однак під час їх виконання забезпечуються умови, які полегшують засвоєння рухових дій ( імітація плавальних рухів, лижних ходів і т. д.).

### 4. Характеристика методів спрямованих на розвиток рухових якостей

В процесі спортивного тренування вправи використовуються в межах двох основних методів:

Безперервного методу та інтервального методу тренування;

**Безперервний метод тренування** характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Використовується для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи великої та середньої тривалості.

В залежності від інтенсивності роботи розрізняють:

- стандартизований безперервний метод (рівномірний);

- варіативний безперервний метод (перемінний);

- прогресуючий безперервний метод;

- регресуючий безперервний метод.

В залежності від підбору вправ тренування може носити *узагальнений* (інтегральний) характер, коли здійснюється паралельне удосконалення різних якостей, або *вибірковий* – коли здійснюється розвиток окремих якостей.

**Інтервальный метод тренування** передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

В залежності від інтенсивності роботи розрізняють:

- стандартизований інтервальний метод (повторний);
- варіативний інтервальний метод ;
- прогресуючий інтервальний метод;
- регресуючий інтервальний метод.

### **5. Характеристика ігрового та змагального методів:**

В якості самостійних практичних методів спортивного тренування використовують *методи часткової регламентації: ігровий метод, змагальний метод.*

*Ігровий метод* передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Використання ігрового методу забезпечує високу емоційність занять, ефективний при наявності різноманітних техніко-тактичних та психологічних завдань, які виникають в процесі гри. Ці особливості ігрової діяльності вимагають від спортсменів ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, вміння керувати емоціями та підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди. Не менш важлива роль цього методу як засобу активного відпочинку, переходу до іншої рухової активності з метою прискорення та підвищення адаптаційних та відновлювальних процесів, підтримання рівня підготовленості.

*Змагальний метод* – спеціально організована змагальна діяльність, яка в даному випадку виступає у якості оптимального способу підвищення результативності тренувального процесу. Під час використання змагального методу слід широко застосовувати умови проведення змагань для того, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які в найбільшій мірі сприяють вирішенню поставлених завдань. Під час використання змагального методу слід широко застосовувати умови проведення змагань для того, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які найбільшою мірою сприяють вирішенню поставлених завдань. Застосовують ускладненні та полегшені умови змагань.

### **6. Специфічні принципи спортивного тренування**

До специфічних принципів спортивного тренування належать:

1. Спрямованість до вищих досягнень реалізовується через постійний пошук ефективних засобів і методів тренування, постійної інтенсифікації процесу підготовки, удосконалення спортивного інвентарю, умов і місць проведення змагань, оптимізації режиму відпочинку та відновлення. Використання цього принципу в підготовці спортсменів забезпечує досягнення результатів сучасного рівня, успішний виступ у змаганнях. Наслідком користування цим принципом є невинне зростання майстерності спортсменів і їх спортивних результатів.
2. Поглиблена спеціалізація. Однією із закономірностей сучасного спорту є неможливість досягнення високих результатів не лише в різних видах спорту, але й в різних дисциплінах одного й того ж виду. Реалізація цього принципу потребує великої концентрації сил та часу в роботі, яка прямо або опосередковано впливає на ефективність процесу підготовки до виступів у змаганнях. В основі цього принципу має бути розвиток природних задатків і



вирішення завдань навчання і тренування юного спортсмена без завдання шкоди його індивідуальності.

3. Безперервність тренувального процесу передбачає побудову тренування як багаторічного та кругло річного процесу, всі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені і спрямовані на досягнення максимальних спортивних результатів.
4. Єдність поступовості збільшення навантаження та тенденція до максимальних результатів. Розумне використання різноманітних можливостей інтенсифікації тренувального процесу дозволяє забезпечити планомірний прогрес і досягнення високих спортивних результатів в оптимальній віковій зоні.
5. Хвилеподібність в варіативність навантажень. Він передбачає чергування періодів напруженої роботи і великих навантажень в мезоциклах і мікроциклах з періодами спаду навантажень, протягом яких створюються умови для відновлення і ефективного перебігу адаптаційних процесів. Варіативність навантажень дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, а також їх окремих компонентів.
6. Циклічність процесу підготовки проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів.
7. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості. В основі цього принципу лежать закономірності, які відображають структуру, взаємозв'язок і взаємо обумовленість змагальної і тренувальної діяльності. Раціональна побудова процесу підготовки визначає його суворе спрямування на формування оптимальної структури змагальної діяльності, яка забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише під час взаємозв'язку між структурою змагальної діяльності та підготовленості.

## **7. Спортивна техніка та технічна підготовленість спортсменів**

**Спортивна техніка** – це сукупність прийомів та дій, що забезпечують найефективніше рішення рухових завдань, обумовлених специфікою виду спорту.

Спеціалізовані положення та рухи спортсменів, які визначаються певною руховою структурою, але взяті поза змагальною ситуацією, називаються *прийомами*. Прийом або декілька прийомів, які застосовуються для рішення певного завдання називають *дією*.

**Технічна підготовленість** – ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (спортивної техніки), яка відповідає особливостям виду спорту та спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

В структурі технічної підготовленості розрізняють базові та додаткові рухи.

**Базові** рухи та дії складають основу технічного забезпечення даного виду спорту. Без них неможлива ефективна змагальна боротьба з виконанням існуючих правил. Засвоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена в тому чи іншому виді спорту.

**Додаткові** рухи та дії – це другорядні рухи або елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів та пов'язані з їх індивідуальними

особливостями. Ці рухи і формують індивідуальний стиль спортсмена. На початкових етапах багаторічної підготовки рівень технічної майстерності та спортивний результат визначаються удосконаленням базових рухів. На рівні вищої майстерності додаткові рухи можуть стати вирішальними у спортивній боротьбі.

**Результативність техніки** обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника.

**Ефективність техніки** визначається її відповідністю поставленим завданням та високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психологічної підготовленості.

**Стабільність техніки** пов'язана з її стійкістю до перешкод, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. В сучасній змагальній діяльності існує велика кількість сторонніх факторів: активна протидія суперників, незвична манера суддівства, прогресуюча втома, незвичне місце змагань, недоброзичлива поведінка вболівальників та ін.

**Варіативність техніки** визначається здатністю спортсмена до швидкої корекції рухових дій в залежності від умов змагань.

**Економічність техніки** характеризується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів та дій, доцільним використанням часу та простору. Економічність – це здатність спортсмена до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді та мінімальному часі, необхідному для виконання.

**Мінімальна тактична інформованість для суперника** є важливим показником результативності у спортивних іграх та єдиноборствах. Техніка в цьому випадку повинна маскувати тактичні задуми та діяти неочікувано.

## **8. Охарактеризуйте етапи та стадії технічної підготовки спортсменів**

За ступенем засвоєння прийомів та дій технічна підготовленість має **три рівні**:

1. Створення уявлення про прийоми та дії та спроби їх виконання. Чітке уявлення про рухи є важливим фактором, який обумовлює технічне удосконалення та реалізацію засвоєних вмінь та навичок.
2. Виникнення рухового вміння. Рухове вміння характеризується нестабільним рішенням рухового завдання, значною концентрацією уваги під час виконання окремих рухів, відсутністю автоматизації.
3. Створення рухової навички. Характерними особливостями рухової навички є стабільність рухів, їх надійність та автоматизованість.

**Етапи технічної підготовки:**

1. Початкове розучування. Створення загального уявлення про рухову дію, формування установки на оволодіння нею, формування ритмічної структури, вивчення головного механізму руху.
2. Поглиблене розучування. Деталізація розуміння рухової дії, удосконалення його координаційної структури за елементами, удосконалення ритмічної структури.
3. Закріплення та подальше удосконалення. Стабілізація навички, удосконалення варіативності дії стосовно індивідуальних особливостей спортсмена.

### **Стадії технічної підготовки:**

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на її навчання. Інформація на цій стадії повинна бути представлена в найбільш загальному вигляді та чітко характеризувати механізм руху. Увага концентрується на основних частинах рухових дій та способах їх виконання.
2. Стадія формування первинного вміння. На цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху. Процес навчання спрямований на оволодіння основами техніки та загальним ритмом дії. Велика увага приділяється позбавленню побічних рухів, зайвих м'язових напружень. Тривалі перерви між заняттями значно знижують його ефективність.
3. Стадія формування досконалого виконання рухової дії. Процес спрямований на вивчення деталей рухової дії. Формується раціональна структура рухів, створюється повна картина рухової дії, об'єднуються в єдине ціле її частини.
4. Стадія формування досконалого виконання рухової дії. Завдання полягає в стабілізації рухової дії та в подальшому удосконаленні його окремих деталей. Використовується багаторазовий повтор вправ у стандартних та варіативних умовах.
5. Стадія досягнення варіативної навички та її реалізація охоплює весь період поки спортсмен ставить завдання виконання рухової дії. Завдяки її застосуванню в різноманітних умовах і функціональних станах організму розвивається варіативна навичка.

## **10. Характеристика спортивної тактики**

**Спортивна тактика** – цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в тактичних діях для вирішення певних завдань спортивної підготовки з врахуванням специфіки виду спорту, позитивних та негативних сторін підготовленості та умов середовища.

В структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття: тактичні знання, тактичні навички, тактичне мислення.

**Тактичні знання** являють собою сукупність уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній та змагальній діяльності.

**Тактичні вміння** – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дію на основі тактичних знань (вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати свою тактику і т.д.).

**Тактичні навички** – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних та колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної закінченої тактичної дії в певній змагальній або тренувальній ситуації.

**Тактичне мислення** – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги, яке спрямоване на рішення конкретних тактичних завдань.

**Засоби спортивної тактики:** різноманітні техніко-тактичні дії.

**Види спортивної тактики:** наступальна, оборонна, контратакуюча.

**Форми спортивної тактики:** індивідуальна, групова, командна.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів та команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами та видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань;
- поєднання тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості.

**Фактори**, які впливають на вибір тактики: специфіка виду спорту, індивідуальні особливості спортсмена, особливості конкретних змагань, рівень технічної підготовленості, розвиток рухових якостей, рівень та особливості психічної підготовленості.

В **тактичній підготовці** виділяють наступні **напрямки**:

- вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- збір і аналіз інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- удосконалення тактичного мислення;
- практична реалізація тактичної підготовленості.

## 10. Характеристика спортивного відбору та спортивної орієнтації

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні здобувати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється нечасто 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 напрямків 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 - нападаючий та ін.), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

**Відбір здібних спортсменів** у процесі багаторічного тренування має **три основних ступеня**. На першому з них - попередньому - виявляють доцільність вибору дитиною занять видом спорту з врахуванням його задатків, морфофункціональних даних і особливостей психіки. Відбір на другому ступені - проміжному - вирішує завдання виявлення у тих, хто займається, здібностей до ефективного спортивного вдосконалення за умов досить напруженого спортивного тренування на другому і третьому етапах багаторічного тренування. Третій - заключний - ступінь відбору пов'язаний з виявленням у спортсменів обдарованості, можливостей до досягнення результатів міжнародного класу. Кожен із ступенів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки.

**Спортивний відбір і орієнтація** - практично безперервний процес, який обіймає собою всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю

чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

**Завдання відбору й орієнтації** на різних етапах різноманітні. Якщо на першому етапі важливо перш за все визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого підлітка, то на наступних етапах коло задач значно поширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію у конкретних номерах програми, відбір у збірні команди та ін.

## 11. Охарактеризувати структуру тренувального заняття

Окреме **заняття** є головною структурною одиницею тренувального процесу, протягом якого використовуються різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу процесів адаптації та відновлення в організмі спортсмена.

Структуру занять визначають багато факторів, а саме:

мета і завдання окремого заняття, закономірності коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової діяльності, величина навантаження протягом заняття, особливості добору й поєднання тренувальних вправ, режим роботи, відпочинку тощо.

Існуючу структуру занять, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин, визначає динаміка функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

**У підготовчій частині** проводять організаційні заходи і готують спортсмена до виконання програми основної частини занять. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на діяльності, яка повинна відбутися. При правильному настрої перед виконанням програми занять виникає передстартовий стан, який полягає у підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці до роботи.

Проведення в цій частині заняття **розминки**, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до основної роботи. Розминку поділяють на дві частини: загальну та спеціальну. Перша частина сприяє активізації діяльності найважливіших функціональних систем центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної нервової системи і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують загально-підготовчі вправи. А в другій частині - спеціально-підготовчі вправи, оскільки вона спрямована на формування оптимального стану функціональних систем організму, які визначають ефективність його діяльності в основній частині заняття. Тривалість розминки, добір вправ та їх співвідношення залежать від стану підготовки, мети заняття, індивідуальних особливостей спортсмена, характеру, наступної роботи, умов зовнішнього середовища.

**В основній частині** заняття вирішуються його основні завдання. Виконувана

робота може бути різноманітною і забезпечувати всебічне поліпшення спеціальної фізичної та психічної підготовленості, вдосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики виконуваних вправ, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття та його навантаженість.

**Заключна частина** заняття проводиться з метою приведення організму спортсмена до стану, якомога близького до передробочого, і створення умов, які б сприяли інтенсивному проходженню відновлювальних процесів.

Заняття слід розрізняти за основною педагогічною спрямованістю - (основні й додаткові, заняття вибіркової та комплексної спрямованості), за величиною навантаження (заняття з великими, малими та іншими навантаженнями), за змістом конкретних завдань (учбові, тренувальні, відновлювальні тощо) або підрозділів підготовки (фізичної, технічної, техніко-тактичної, інтегральної).

## **12. Педагогічна спрямованість тренувальних занять**

Кожний конкретний стан спортивної підготовки містить основні й додаткові заняття. 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. Обсяг роботи і величина навантаження в таких заняттях невеликі, використовувані засоби й методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією - можливостей функціональних систем організму спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів та методів у заняттях слід розрізняти заняття вибіркової або комплексної спрямованості. Програму занять вибіркового спрямування планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував вирішення одного завдання (наприклад, розвиток швидкісної витривалості), а побудова занять комплексного спрямування передбачає використання тренувальних засобів, які сприяють вирішенню одразу декількох завдань.

**Заняття вибіркової спрямованості.** Це заняття, які сприяють, головним чином, розвитку окремих якостей та здібностей, від яких залежить рівень спеціальної підготовленості спортсменів - їх швидкісні й силові якості, анаеробна і аеробна продуктивність, спеціальна витривалість тощо. Такі заняття бувають спрямовані на технічну або тактичну підготовку. Вдосконалення економічності роботи, поліпшення ефективності використання функціональних можливостей систем організму, зміцнення психічної стійкості при подоланні відчуття втоми здійснюють паралельно з розвитком інших якостей з використанням окремих специфічних засобів. Те саме можна сказати про значну частину роботи, спрямовану на вдосконалення техніки. Робота над технікою повинна проводитися постійно в процесі розвитку різноманітних якостей та здібностей. Тільки в такому разі спортсмен буде володіти лабільною технікою, яка б відповідала різним завданням, які необхідно вирішувати у змаганнях.

**Заняття комплексної спрямованості.** Існує два варіанти побудови занять для одночасного розвитку різних якостей і здібностей.

Суть першого полягає в тому, що програму окремого заняття ділять на два або три

відносно самостійних блоки. В першому блоці вирішують завдання вивчення нових технічних елементів, у другому - фізичної підготовки, в третьому - тактичного вдосконалення. Другий варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей.

#### **14. Характеристика різних типів та форм організації занять**

В залежності від характеру поставлених завдань визначають наступні типи занять: учбові, тренувальні, учбово-тренувальні, відновлювальні, модельні, та контрольні.

**Навчальні заняття** передбачають засвоєння спортсменом нового матеріалу: різноманітних елементів техніки, раціональних технічних схем, техніко-тактичних комбінацій тощо. Особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навиків або знань, які необхідно засвоїти, застосування контролю з боку тренера за якістю засвоєння пропонованого матеріалу та самоконтролю.

Заняття цього типу особливо широко застосовують на ранніх (початкових) етапах багаторічної підготовки, коли треба вирішити значну кількість завдань, пов'язаних з навчанням.

**Тренувальні заняття** спрямовані на здійснення різних видів підготовки - від технічної до інтегральної: У них багаторазово повторюються добре засвоєні вправи. Залежно від змісту ці заняття можуть мати вибіркового або комплексний характер, а також можуть різнитися за величиною навантажень.,

Особливо широко заняття цього типу застосовують для вирішення завдань фізичної підготовки - розвитку швидкісних та силових якостей (здібностей), витривалості, гнучкості, координаційних можливостей, для закріплення вивчених варіантів техніки і тактики, технічних комбінацій.

**Навчально-тренувальні заняття** проміжні між чисто учбовими і тренувальними заняттями. В них спортсмени поєднують освоєння нового матеріалу з його закріпленням. Учбово-тренувальні заняття широко застосовують на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

**Відновлювальні заняття** мають невеликий обсяг спеціалізованої роботи. В них широко застосовуються різноманітні вправи, ігри, плавання тощо, на позитивному емоційному фоні. Їх основне завдання - стимулювати відновлювальні процеси після значних навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливий фон для протікання в організмі спортсмена адаптаційних реакцій після занять з великими навантаженнями. Такі заняття займають значне місце в дні перед основним змаганням, а також відразу після змагань. При двох і трьох тренувальних заняттях протягом дня одне з них може мати відновлювальний характер, забезпечуючи не тільки стимуляцію відновлювальних реакцій, але й профілактику фізичних і психічних перевантажень.

**Модельні заняття** є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується в чіткій відповідності до програми майбутніх змагань, їх регламенту, складу і здатностей можливих учасників. Модельні заняття проводять у період безпосередньої підготовки, спортсменів до змагань при високому рівні їхньої техніко-тактичної та функціональної підготовленості.

**Контрольні заняття** передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю

процесу підготовки. Вони можуть бути пов'язані з оцінкою ефективності технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовленості.

Контрольні заняття планують на всіх етапах багаторічної підготовки, протягом різних періодів тренувального макроциклу. До найважливіших вимог в побудові програм таких занять належить чітке визначення завдань, склад засобів, відповідний до цих завдань, ідентичність і суворе виконання програм, спрямованих на контроль за конкретними сторонами підготовленості.

Можлива індивідуальна і групова форми організації занять. При **індивідуальній формі** спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно. Переваги цієї форми: оптимальні умови для індивідуального дозування і корекції навантаження; виховання самостійності і творчого підходу до вирішення поставлених завдань, наполегливості та впевненості в своїх силах; можливість проведення занять в умовах дефіциту часу і в залежності від створених умов. Недоліки: відсутність змагальних умов, а також допомоги і стимуляційного впливу зі сторони колег.

**Групова форма** має всі особливості уроку, в тому числі сприятливі умови для відтворення змагального мікроклімату, для взаємодопомоги при виконанні окремих вправ. Однак ця форма утруднює контроль за якістю виконання завдань й індивідуальний підхід до спортсменів.

#### 14. Типи і побудова мікроциклів

**Мікроциклом** прийнято називати серію тренувальних занять, які проводяться протягом двох і більше днів і забезпечують комплексне вирішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися до 10-14 днів. Найбільш розповсюдженими є семиденні мікроцикли, які, співпадаючи за тривалістю з календарним тижнем, оптимально узгоджуються з загальним режимом життя спортсменів. Мікроцикли іншої тривалості, частіше, планують у змагальному періоді, що пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань.

**Втягуючі мікроцикли** характеризуються невеликим сумарним навантаженням і спрямовані на підготовку організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Їх застосовують на першому етапі підготовчого періоду, і ними часто починаються мезоцикли на спортивних зборах.

**Формуючі мікроцикли.** Основна мета - інтеграція (та удосконалення) техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості спортсмена в цілісний процес загальної діяльності. Основними засобами формуючих мікроциклів повинні бути різноманітні тренувальні форми змагальних вправ та самі змагальні вправи. Використовуються варіанти методу суворої регламентованої вправи, адекватні структурам змагальної діяльності в даному виді спорту, а також змагальний і ігровий методи. Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації стилю змагальної діяльності спортсмена. Необхідний щоденний контроль стану тренуваності і спортивної форми, щоб не допустити перетренованості.

**Підвідні мікроцикли.** Їх зміст може бути дуже різноманітним. Він залежить від системи підведення до змагань, індивідуальних особливостей підготовки на



заключному етапі. В залежності від цих факторів у підвідних мікроциклах може бути відтворений режим майбутніх змагань, вирішене питання повноцінного відновлення і психічного настрою.

**Ударні мікроцикли.** Особливе місце в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації посідають формуючі мікроцикли з великим сумарним обсягом роботи і навантаженнями. Їх основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, удосконалення техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. З цієї причини ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовують ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

**Змагальні мікроцикли** будують у відповідності до програми змагань. Структуру і тривалість цих мікроциклів визначають відповідно до специфіки змагань у різних видах спорту, програми цих змагань, кількості стартів і пауз (перерв) між ними. В залежності від цього змагальні мікроцикли можна обмежувати стартами і безпосереднім підведенням до них, відновлювальними процедурами, а можна включати й спеціальні тренувальні заняття. Однак у всіх випадках заходи, з яких складаються ці мікроцикли, спрямовують на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності.

**Відновлювальними мікроциклами** завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують також після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження в таких мікроциклах, широке застосування в них засобів активного відпочинку. Структура мікроциклів залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, періоду макроциклу, типу мезоциклу і самого мікроциклу, індивідуальних особливостей спортсмена. Ці фактори принципово впливають на їх основні завдання.

## 15. Типи і побудова мезоциклів

**Мезоцикл** – це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів. Найпопулярнішими є три- і чотиримікроциклові мезоцикли.

**Типи мезоциклів.** Слід розрізняти втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли, мезоцикли виведення спортсмена зі спортивної форми.

Основним завданням **втягуючих** мезоциклів є поступове підведення спортсменів до ефективного використання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань фізичної і технічної підготовки. Використовуються також 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 вмінь, які обумовлюють ефективність майбутньої змагальної діяльності.

Протягом **базових** мезоциклів проводиться основна тренувальна робота щодо поліпшення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена,

розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальну програму характеризують різноманітність засобів, велике за обсягом та інтенсивністю навантаження, широке застосування занять з великою інтенсивністю.

**У контрольно-підготовчих** мезоциклах синтезуються (стосовно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціальних підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних.

**Передзмагальні мезоцикли** призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених протягом підготовки спортсмена. Особливе місце в цих мезоциклах посідає цілеспрямована психічна, тактична і технічна підготовка. В залежності від стану, в якому спортсмен підійшов до початку передзмагального мезоциклу, тренування може бути побудоване переважно на основі мікроциклів навантаження, які сприяють подальшому росту рівня спеціальної підготовленості, або мікроциклів розвантаження, які сприяють прискоренню процесів відновлення, запобіганню перевтоми, ефективному протіканню адаптаційних процесів.

Кількість і структура **змагальних** мезоциклів у тренуванні спортсменів залежить від специфіки виду спорту, особливостей спортивного календаря, кваліфікації і рівня підготовленості.

Мезоцикли **виведення зі стану спортивної форми** направлені на поступове зниження навантаження (як обсягу так і інтенсивності), використання ігрових засобів та методів тренування, зниження психічної напруги, на фоні позитивного емоційного стану відновлення окремих нюансів технічної майстерності, збільшення обсягу відновлювальних заходів (фізіотерапевтичних, психологічних та інших), певних медичних процедур.

## **16. Тренувальний процес в підготовчому періоді річного макроциклу**

У більшості видів спорту підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею макроциклу.

**Підготовчий період** ділиться на два етапи: **загальнопідготовчий** і **спеціальнопідготовчий**.

**Загальнопідготовчий етап.** Основні його завдання: підвищення рівня загальної фізичної підготовки спортсмена, збільшення можливостей основних функціональних систем його організму, вдосконалення рівня основ техніки і тактики. На цьому етапі підготовки перш за все закладають основу функціональної підготовленості організму для подальшого вдосконалення техніко-тактичної майстерності й психічної стійкості до великих навантажень. Спеціальна частина підготовки полягає у вибіркового поліпшенні окремих якостей, від яких залежить рівень спортивного результату. Особливого значення надають вибіркового впливу на розвиток загальної і спеціальної витривалості, вдосконаленню техніки прийомів і економності роботи тощо. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження. Частка змагальних вправ у загальному обсязі виконуваної роботи невисока, оскільки від

неї не залежить ефективність тренування на цьому етапі. Більше того - надлишковість змагальних вправ в цей період іде на шкоду допоміжним і спеціально-підготовчим вправам, що може знизити спортивні результати.

**Спеціально-підготовчий етап.** Тренування на даному етапі спрямоване на подальший розвиток тренуваності й спортивної форми. Це досягається збільшенням частки спеціально-підготовчих вправ, тренувальних форм змагальних вправ, а також власне змагальних.

Зміст тренування передбачає розвиток комплексних якостей (швидкісних, швидкісно-силових, спеціальної витривалості) на базі передумов, створених на першому етапі підготовчого періоду. Крім того чільне місце відводять конкретно спрямованим засобам, які допомагають розвитку спеціальної працездатності й технічної стабільності. Велику увагу приділяють вдосконаленню техніко-тактичної майстерності змагальної діяльності. Це завдання вирішують паралельно з розвитком спеціальних якостей і удосконаленням психічної - підготовленості.

Із розвитком спеціальної тренуваності і становленням спортивної форми підготовка спортсмена набуває вираженого інтегрального характеру. Її мета - втілення в змагальних діях усього комплексу функціональних і психічних перебудов, рухових навичок, змагального досвіду, досягнутих за попередній період напруженого тренування.

## **17. Підготовка спортсменів у змагальному періоді річного макроциклу**

Основним завданням змагального періоду є подальше підвищення і збереження досягнутого рівня тренуваності, розвиток і підтримка спортивної форми.

Спеціальну підготовку в змагальному періоді організують відповідно до календаря головних змагань. У процесі спеціальної підготовки враховують усі конкретні особливості даних змагань: завдання, що стоять перед спортсменом, склад передбачуваних учасників, умови проведення тощо.

Величина змагальних навантажень багато в чому залежить від характеру змагань, наявності сильних суперників, емоційного настрою спортсмена. Зрозуміло, що відповідальні змагання відчутніше впливають на організм спортсмена, ніж інтенсивні тренувальні навантаження і контрольні змагання.

В умовах довгих змагань необхідно використовувати вправи, які здатні підтримати і підсилити наявний рівень підготовки. В тренування вводять значну кількість спеціально-підготовчих вправ, інколи й дуже відмінних від змагальних, наприклад, з арсеналу засобів загальної фізичної підготовки. Тренувальні вправи, дещо, відмінні від змагальних, можуть складати програми самостійних занять, які мають на меті підтримати тренуваність.

Враховують географічне положення місця майбутніх змагань, час їх проведення, що може вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Це вимагає, в свою чергу, спеціального планування декількох останніх перед змаганнями (переважно двох - трьох) мікроциклів. Таке планування полягає у створенні такого режиму роботи та відпочинку, який співпадає з тим, що буде в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях співпала з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-

рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність у ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

### **18. Тренувальний процес на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки**

Особливу увагу в час змагального періоду потрібно приділяти побудові тренувань напередодні найбільш відповідальних змагань.

Вони повинні бути суворо індивідуальними і не вписуватись у стандартні схеми. На їх організацію впливають: функціональний стан організму і рівень тренуваності спортсмена, ступінь стабільності техніко-тактичної майстерності, наявний психічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні й змагальні навантаження тощо. Незважаючи на індивідуальний характер тренувань, для їх раціональної організації важливо дотримуватися положення про змагання, їх регламенту та розкладу.

Географічне положення місця майбутніх змагань, час їх проведення можуть вимагати від спортсмена зміни звичного добового режиму. Це вимагає, в свою чергу, спеціального планування декількох останніх перед змаганнями (переважно двох - трьох) мікроциклів. Таке планування полягає у створенні такого режиму роботи та відпочинку, який співпадає би з тим, що буде в дні змагань. Повторення мікроциклів розраховують так, щоб участь у змаганнях співпала з відповідними днями циклу. Це сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують спортсмену максимальну працездатність у ті дні, коли він буде брати участь у змаганнях.

Для об'єктивізації процесу безпосередньої підготовки до змагань необхідно: визначити раціональне співвідношення вправ, спрямованих на розвиток різних якостей; встановити оптимальне поєднання обсягу та інтенсивності навантажень і повноцінного відпочинку; планувати тренувальні навантаження, відновлювальні заходи і харчування як єдиний процес; контролювати функціональний стан спортсменів; їхні реакції на навантаження з метою індивідуального планування і коригування тренувального процесу. Потрібно також розробити і застосовувати комплекс фізіотерапевтичних і психологічних заходів для якнайкращої підготовки спортсмена до конкретного старту.

### **19. Тренувальний процес в перехідному періоді річного макроциклу**

До основних завдань перехідного періоду належать: виведення спортсмена зі стану спортивної форми, повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень минулого макроциклу, а також підтримка відповідного рівня тренуваності спортсмена для забезпечення його оптимальної готовності до початку наступного макроциклу при дво або трипікових циклах. Особливу увагу слід звернути на повноцінне фізичне і, особливо, психічне відновлення. Ці завдання визначають тривалість перехідного періоду, склад застосовуваних засобів і методів, режим навантажень тощо.

Перехідний період триває, як правило, від 1 до 3 мікроциклів, що залежить від етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, від системи планування тренування протягом року, тривалості періоду змагань, складності й відповідальності основних змагань, індивідуальних здібностей спортсмена.

Тренування в перехідному періоді має невеликий сумарний обсяг роботи і незначні навантаження. Обсяг роботи порівняно з підготовчим періодом скорочують приблизно в 3 рази, кількість занять протягом тижневого мікроциклу не перевищує, як правило, 2-4-х, і занять з великим навантаженням не планують. Різко змінюють і спрямованість роботи. Основний зміст перехідного періоду наповнюють різноманітними засобами активного відпочинку і загальнопідготовчими вправами. При цьому доцільно орієнтуватися на нові, не використані широко в попередньому тренуванні, засоби. Слід змінювати місця занять, проводити їх у лісі, біля моря чи річки, в зонах відпочинку. Добираючи засоби тренування в перехідному періоді доцільно використовувати вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, щоб змінити характер тренування, зберегти їх високий рівень. В цьому періоді найдоцільніше проводити заняття комплексного спрямування з використанням ігрових засобів, які сприяють розвитку рухових якостей. Такі заняття є достатньо емоційними, підтримують рівень тренуваності спортсмена, не перевантажують його психіку. Правильна побудова перехідного періоду (оптимальні тривалість, обсяг, і зміст роботи, величина навантажень) не тільки повністю відновлює сили спортсмена після попереднього макроциклу, націлює на активну роботу в підготовчому періоді, але й виходить на більш високий рівень підготовленості порівняно з аналогічним періодом попереднього року. В кінці перехідного періоду поступово збільшують навантаження, кількість загальнопідготовчих і допоміжних вправ, зменшують обсяг засобів активного відпочинку. Це дозволяє "згладити" перехід від перехідного періоду до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

## **20. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів**

**Педагогічні засоби.** Основне місце в проблемі відновлення відводиться педагогічним засобам, які передбачають управління працездатністю спортсменів та відновлювальними процесами посередництвом доцільно організованої м'язової діяльності. Можливості педагогічних засобів відновлення дуже різноманітні. Сюди відносять підбір, варіативність та особливості поєднання методів та засобів в процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність і особливості поєднання навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів під час планування мезоциклів і т.п. Під час побудови програм тренувальних занять заслуговує на увагу організація ввідно-підготовчої частини та заключної частини заняття. Раціональна побудова першої частини заняття, сприяє ефективнішому впрацьовуванню, допомагає досягнути вищого рівня працездатності в основній частині. Раціональна організація заключної частини дозволяє швидше подолати ознаки гострої втоми. Правильний підбір вправ і методів їх використання в основній частині забезпечує потрібний рівень працездатності та емоційного стану спортсменів, ефективний перебіг процесів відновлення під час виконання тренувальних програм.

### **Основні педагогічні засоби відновлення:**

- планування навантажень та побудова процесу підготовки;
- відповідність навантажень можливостям спортсменів;

- відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду макроциклу;
- планування вправ, занять мікроциклів відновлювального характеру;
- рухові переключення в програмах занять та мікроциклів;
- раціональна розминка в заняттях;
- раціональна побудова заключної частини занять;
- режим життя та спортивної діяльності;
- умови для тренування та відпочинку;
- постійний розклад тренувальних занять, відпочинку, навчання, роботи;
- раціональне використання індивідуальних та колективних форм роботи;
- не допуск тренування та змагань при наявності захворювань, гострих та хронічних травм;
- врахування індивідуальних можливостей спортсменів.

## **21. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів**

З допомогою психологічних дій можна швидко понизити нервово-психічну напругу, стан психічної пригніченості, швидко відновити затрачену психічну енергію, сформувані чітку установку на ефективне виконання тренувальних та змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напругу функціональних систем, які беруть участь в роботі.

### **Основні психологічні засоби відновлення:**

- аутогенне тренування;
- психорегулююче тренування;
- м'язова релаксація;
- навіювання в стані бадьорості;
- навіяний сон-відпочинок;
- гіпнотичне навіювання;
- музика та світломузика;
- психологічний мікроклімат в групі;
- позитивна емоційна насиченість заняття;
- цікавий і різноманітний відпочинок;
- комфортабельні умови для занять та відпочинку;

Слід враховувати, що ефективність психологічних процедур підвищується при їх комплексному використанні.

## **22. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів**

В групі медико-біологічних засобів розрізняють: гігієнічні, фізичні, фармакологічні засоби та харчування.

**Гігієнічні засоби:** раціональний і стабільний розклад дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням і умовам підготовки та змагань.

### **Фізичні засоби:**

- масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж та ін;
- сауна та баня;

- гідропроцедури: різні види душів та ванн;
- електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація та ін.
- світлове опромінювання: інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру;
- гіпероксія;
- магнітотерапія, ультразвук, фонофорез.

#### **Харчування:**

- збалансованість за енергетичною цінністю;
- збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни);
- відповідність характеру, величині та спрямованості навантаженню;
- відповідність кліматичним та погодним умовам.

#### **Фармакологічні засоби:**

- речовини, які сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до умов стресу (глюкоза, препарати, які мають фосфор; амінокислоти та ін.);
- препарати пластичної дії, які забезпечують процес регенерації структур, які зношуються в процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- речовини, які стимулюють функцію кровотворення (препарати заліза);
- вітаміни і мінеральні речовини;
- адаптогени рослинного (настойка женьшеню та подібних препаратів) та тваринного походження (препарати мозкової тканини великої рогатої скотини, не закостенілі роги п'ятнистого оленя, марала, ізюбра і ін.);
- зігріваючі, обезболюючі та протизапальні препарати (різні мазі та креми).

Відновлювальні процедури, які відносяться до різних груп поділяються на засоби глобальної, вибіркової та загально тонізуючої дії.

### **23. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена**

Допінгові препарати поділяють на 5 груп:

1. Стимулятори (амфетамін, кофеїн, кокаїн, ефедрин, метил-ефедрин, фен термін та ін.);
2. Наркотичні засоби (кодеїн, героїн, морфін та ін.);
3. Анаболічні стероїди (тестостерон, ретаболіл, метенолон та ін.);
4. Бета-блокатори (пропранолол, атенолол, метропролол та ін.);
5. Діуретичні засоби (дихлотіазід, фуросемід та ін.).

Крім вищезгаданих класів речовин до допінгу віднесені певні методи, зокрема переливання крові – так званий кров'яний допінг, а також всі фармацевтичні, хімічні та фізичні маніпуляції, здатні за своїм характером, дозуванням або споживанням штучно покращити результат спортсмена у змаганнях.

**Характеристика деяких препаратів.** Психостимулятори активізують серцево-судинну та дихальну системи, що проявляється у збільшенні серцевого викиду, розширення бронхів, підвищення артеріального тиску. Препарати знімають почуття втоми, невпевненості в своїх силах, покращують види психічної та моторної діяльності. Виявлений вплив цих препаратів на віддалення втоми, покращення координації, підвищення силових можливостей, підвищення витривалості.

Підвищення функціональних можливостей спортсменів під впливом стимуляторів значною мірою відбувається за рахунок блокади фізіологічних регуляторів, можливих меж мобілізації функціональних резервів, що може привести до перенапруження роботи серця, печінки, нирок, порушенню терморегуляції організму та іншим наслідкам, які здатні викликати навіть смерть. Великий негативний вплив на психіку має амфетамін: у 90 % спортсменів, які вживали в день 300мг препарату, спостерігаються слухові галюцинації, у 33% - психічні реакції з параноєю. Кокаїн віддаляє почуття втоми, підвищує працездатність, приводить до виникнення психологічної залежності. Підвищення дози нерідко приводило до смерті від інфаркту міокарда або крововиливу в мозок.

Препарати другої групи – кодеїн, морфін, героїн, марихуана знаходять застосування в спорті як сильнодіючі обезболюючі препарати здатні віддалити відчуття втоми і привести до перевантаження органи та функціональні системи, що приводить до тяжких захворювань, смертельним випадкам.

Бета-блокатори є речовинами, які активно діють на периферичну нервову систему. Вони здійснюють заспокійливу дію, часто приводять до покращення результатів у таких видах спорту як кульова стрільба, стрільба із лука, бобслей. Одночасно вони приводять до зниження працездатності. Інтенсивне їх застосування приводить до порушення збалансованої діяльності вегетативної нервової системи, блокаді та зупинці серця.

Анаболічні стероїди – найпоширеніша група препаратів. Застосування анаболічних стероїдів у поєднанні з інтенсивним білковим раціоном та напруженою роботою швидко-силового характеру приводить до збільшення маси тіла за рахунок збільшення м'язової маси з одночасним зменшенням відсотку жиру. Особливо важливим для росту спортивних результатів є те, що припинення споживання стероїдів приводить до зниження маси тіла, але дозволяє зберегти високий рівень силових можливостей.

Майже всі стероїди, які приймаються орально, порушують функції печінки. Під їх впливом проходять дегенеративні зміни в м'язовій тканині. У більшості спортсменів як жінок так і чоловіків відмічені порушення статевої сфери, які часто носять неповоротний характер. Серед інших наслідків застосування анаболічних стероїдів можна відмітити передчасне припинення росту у молодих спортсменів, підвищену агресію, психопатичні варіанти та інші психічні розлади.

Діуретичні препарати – це речовини, які діють на клітини ниркових каналців, пригнічуючи всмоктування іонів хлору, калію, натрію з первинної сечі назад в кров, що веде до значного виділення цих іонів в сечу. Одночасно виводиться і велика кількість води. Однак ці препарати діють не лише на каналці, розташовані в клітинах ниркового епітелію, але й на клітини інших органів, зокрема на серцевий м'яз, що змінює обмін солі і води в ньому. Тому застосування цих речовин може порушувати функції інших внутрішніх органів.

## **24. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів**

До умов, що впливають на змагальну діяльність спортсменів відносяться: особливості місця проведення змагань; поведінка уболівальників; устаткування



місця проведення змагань; географічне положення місця проведення змагань; характер суддівства; поведінка тренерів та ін. Розглянемо перераховані умови проведення змагань.

***Особливості місця проведення змагань.***

В зв'язку із збільшеною престижністю спорту і гострим суперництвом спортсменів місце проведення змагань придає усе більше значення. Чинник "свого" і "чужого" поля стає одним з найважливіших при визначенні тактичних завдань в ігрових видах спорту - футболі, баскетболі, гандболі, хокеї, волейболі. У футболі при проведенні деяких змагань в два кола при рівності набраних очок переможець визначається за більшою кількістю забитих голів на чужому полі (один гол на полі супротивника зараховується в цьому випадку за два). Природно, що таке положення значно впливає на вибір стратегії змагальної діяльності, загального тактичного плану конкретної гри та ін.

***Поведінка уболівальників.*** Уболівальники своєю поведінкою створюють певний психологічний фон проведення змагань. Реакція уболівальників (навіть в межах етичних норм) впливає на стан спортсмена, оскільки створюється позитивний або негативний емоційний фон проведення змагань.

***Устаткування місць проведення змагань і інвентар.*** При виборі тактики змагань і особливостей безпосередньої підготовки до старту слід враховувати якість покриття (штучне, дерев'яне, природне та ін.); час проведення (уранці, вдень, увечері); розклад змагань (звичне, незвичне); характер освітлення (природне, штучне, його розташування), якість інвентарю, устаткування (сучасне, застаріле, звичне, незвичне) і допоміжних приміщень (зручні, незручні); відстань спортивної бази від місця проживання спортсменів; наявність і якість місць відпочинку і умов для відновлення та ін.

Нове спортивне устаткування і інвентар здатні істотно змінити структуру змагальної діяльності, техніку і тактику виду спорту, систему підготовки спортсменів. Найяскравіше підтвердження цьому ми бачимо в таких видах спорту, як велоспорт, спортивна гімнастика, окремі види легкої атлетики (стрибки з жердиною, метання списа), гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, бобслей, санний спорт та ін.

***Географічні і кліматичні умови.*** Кліматичні і географічні особливості слід обов'язково враховувати при плануванні змагальної діяльності. Так, наприклад, змагання в середньогір'ї вимагають обов'язкового обліку впливу гіпоксії на організм спортсмена. Не менш серйозна увага має бути звернена на необхідність адаптації спортсменів до умов жару і підвищеної вологості. Часова різниця впливає на сталий добовий ритм рухової і вегетативної функції спортсменів, що також повинне враховуватися як в процесі підготовки, так і безпосередньо під час змагань.

***Характер суддівства.*** Організатори змагань повинні забезпечувати змагання кваліфікованим і об'єктивним суддівством. Проте, як і всяка інша людська діяльність, суддівство змагань несе в собі визначену долю суб'єктивізму. Звичайно, і кваліфікація суддів буває різною. Але іноді спостерігаються факти явного, умисне суб'єктивного суддівства змагань. Це особливо відноситься до суддівства міжнародних змагань суддями, які у своєму відношенні до спорту виходять з

політичних, ідеологічних або комерційних міркувань. Проблема суддівства постійно знаходиться в полі зору фахівців, що готують спортсменів і команди до виступу в спортивних іграх, єдиноборствах, видах спорту із складною координацією рухів. Є безліч випадків в історії сучасного олімпійського руху, коли вільні або мимовільні суддівські помилки привели до необ'єктивності при виявленні переможців найбільших змагань (у тому числі і Олімпійських ігор) в гімнастиці, фігурному катанні, боротьбі, боксі, ватерполо і інших видах спорту.

**Поведінка тренерів.** Незважаючи на відомі (частково визначені правилами змагань) норми поведінки тренерів, напруженість змагань позначається на характері їх поведінки. По відношенню до змагальних дій спортсмена поведінку тренерів в умовах змагань можна класифікувати як сприяючу, заважаючу й індіферентну. Кваліфікований спортсмен, який знає характер поведінки свого наставника в екстремальних умовах змагань, обов'язково враховує можливі втручання тренера в хід змагань і відповідно з цим передбачає можливу корекцію плану змагальної діяльності.

Тренери повинні завчасно планувати різні варіанти дії для зміни змагальних дій спортсменів, не піддаючись емоціям, оскільки це може привести до непродуманих рішень, конфліктних ситуацій, порушення ефективної техніко-тактичної схеми ведення боротьби.

## 25. Планування у підготовці спортсменів

Планування в спорті - це спосіб організації та регулювання розвитку спорту на основі інтересів суспільного розвитку і можливостей сучасного науково-технічного прогресу. Планування стосується розробки самих планів, а також заходів щодо організації їх здійснення, включаючи контроль за виконанням.

Особливості розвитку і функціонування спорту обумовлюють виконання декількох видів планування: перспективного, поточного і оперативного.

*Перспективне планування* охоплює тривалі періоди - як правило від 2 до 8 років. Воно може стосуватися всього періоду багаторічного вдосконалення або й коротких проміжків - окремих етапів багаторічного вдосконалення, дво-, чотирирічних макроциклів.

*Поточне планування* розраховане на період до одного року, а *оперативне* - на окремі заходи. Метою планування є розробка документів-планів, які регламентують зміст і поведінку їх виконавців: тренерів, спортсменів, працівників забезпечувальних служб.

Планування – необхідна умова управління підготовкою спортсмена до реалізації її мети і завдань.

Перспективні плани підготовки умовно поділяють на плани багаторічної підготовки, плани окремих етапів багаторічної підготовки і тренувальних макроциклів. Вони охоплюють в залежності від особливостей виду спорту, мети і завдань підготовки, календаря змагань періоди від декількох місяців до декількох років.

Поточні плани відображають особливості організації і побудови тренування в мезо- і мікроциклах.

Плани мезоциклів розкривають:

- вид, загальну структуру і тривалість мезоциклу, мету і завдання у вигляді обсягів і змісту тренувальних і змагальних навантажень, показників спеціальної підготовленості тощо;
- засоби і методи цілеспрямованого впливу на удосконалення різнобічної підготовленості та відновлення в зв'язку з загальними закономірностями становлення спортивної майстерності;
- особливості поєднання в структурі мезоциклу різних мікроциклів (втягуючих, формуючих, підвідних, змагальних, відновлюючих) ;
- систему поточного контролю підготовленості.

Плани мікроциклів готують у відповідності до завдань тренування на відповідному етапі. В них уточнюють:

- засоби і методи спортивного тренування;
- динаміку обсягу й інтенсивність тренувальних навантажень, співвідношення навантажень різної переважаючої спрямованості;
- поєднання тренувальних і змагальних навантажень, засобів відновлення і стимуляції працездатності;
- поєднання і чергування занять з різноманітними за спрямуванням і величиною навантаженнями; ,
- засоби, методи й організаційні особливості поточного контролю і управління з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і їхніх реакцій на навантаження.

Плани тренувальних занять повинні розкривати:

- загальну структуру побудови тренувального заняття;
- форму організації заняття (індивідуальна, групова, самостійна) ;
- величину тренувального навантаження в занятті, його спрямованість;
- склад засобів і методів, їх зв'язок з вирішенням завдань, поставлених в конкретному занятті; Оперативне планування спрямоване на розробку структури змагальної діяльності для досягнення запланованого спортивного результату в черговому найближчому змаганні, старті, грі, поєдинку.

## **26. Контроль у підготовці спортсменів**

*Комплексний контроль.* В сучасних умовах ефективно управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю. Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Будь-який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання вирішуються лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості. Інакше кажучи, керуючій системі (тренеру) необхідна повна інформація про стан керованої системи (спортсмена) в найбільш екстремальних режимах функціонування. І якщо, наприклад, у тренера буде відсутня інформація про реакцію організму спортсмена на значне навантаження, а будуть лише відомості про кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку можна говорити про розрив одного зі шляхів зворотного зв'язку. Отже, система управління тренер – спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її ефективна робота. Система комплексного контролю включає в себе всі основні

підсистеми контролю – педагогічного, медико-біологічного, біохімічного та психологічного. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, а також інтегральні характеристики змагальної та тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів. Зміст системи комплексного контролю має наступну спрямованість:

а) педагогічний та біомеханічний контроль – параметри техніко-тактичної підготовленості (ефективність, різноманітність, обсяг чи кількість ігрових дій); параметри спеціальної сили, швидкості, спритності, швидкісної витривалості, технічності виконання ігрових прийомів; параметри тренувального навантаження, сила удару; швидкість (дальність польоту м'яча, траєкторія польоту м'яча, швидкість польоту м'яча); кутові переміщення в суглобах; “вибухова” сила; параметри міжм'язової координації; параметри розвитку спеціальних якостей у контрольних вправах (з м'ячем або без м'яча); максимальна швидкість бігу.

*Методи:* хронометрія, динамометрія, акселерометрія, подометрія, дистанціометрія, відеомагнітоскопія, кінематографія, гоніометрія.

б) медико-біологічний контроль – ЧСС, ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровообігу печінки, ХОК, СОК, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; ГД; МВЛ; МСК; ЖЄЛ; ЛВН – ЛВР; упругов'язкі властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів.

*Методи:* пульсометрія, ритмовазометрія, сфігмоманометрія, електрокардіографія, векторкардіографія, полікардіографія, фонокардіографія, плетизмографія, тетраполярна реографія, оксигеметрія, ехокардіографія, пневмотахометрія, спірометрія, електроміографія, електрофосфонометрія, стабіографія, велоергометрія.

в) біохімічний контроль – лактат; сечовина; глюкоза; креатин; неорганічний фосфор у крові; КЩР крові; катехоламіни у сечі;

г) психологічний контроль – параметри, що характеризують психомоторні якості (перцептивні, психомоторні, психологічна витривалість); швидкість та точність реакції вибору з 2-4 альтернатив; точність антиципальної реакції на рух об'єкту в інтервалах часу від 0,3 до 0,5 с; «відчуття» часу; точність ймовірного прогнозу під час реагування на рівновірогідні сигнали; властивості особистості; квазістаціонарна різниця потенціалів; ЕКС; КГССМ; тремер; здатність до самоконтролю та саморегуляції; параметри психофізіологічної сумісності у команді; здатність до оперативного мислення.

*Методи:* хронорефлексометрія; мультаметрія; потенціометрія (біометрія); частотометрія; віброметрія; РДО; анкетні методи.

Управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації пов'язане з вибором оптимальних тренувальних впливів на організм спортсменів (вправ, методів, програм тренування), які були б адекватні стану і допомагали зростанню тренуваності [7]. Тому ефективне управління станом спортсменів і переведення їх на більш високий рівень працездатності можливе лише при комплексному

обстеженні всіх сторін їх підготовленості. Комплексний контроль здійснюється на різних етапах тренувального процесу спортсменів.

## **27. Облік у підготовці спортсменів**

*Облік* переважно узгоджують з рядом спеціальних показників, які характеризують зміст процесу підготовки спортсменів. Обліку підлягають тренувальні навантаження, спортивні результати, показники підготовленості, ефективності змагальної діяльності й багато інших. Облік у співставленні з планами підготовки дає змогу оцінювати ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності, здійснювати контроль за процесом підготовки спортсменів, уточнювати і вдосконалювати плани. До числа документів обліку, використовуваних в процесі підготовки спортсменів, відносять: журнал відвідування занять, щоденники спортсменів і тренерів, протоколи змагань, протоколи обстежень спортсменів з огляду на показники різнобічної підготовленості, особисті і лікарсько-контрольні картки тощо.

Щоденник спортсмена є основним документом обліку, що має всі необхідні дані для управління навчально-тренувальним процесом. В ньому фіксують дату, місце проведення заняття, його тривалість, зміст, дозування навантаження, профілактичні і відновлюючі заходи, педагогічного контролю, характеристики змагальної діяльності тощо. Щоденник ведуть для того, щоб спортсмен і тренер мали можливість систематично слідкувати за ходом виконання планів підготовки. Аналіз щоденника дає змогу тренеру і спортсмену вносити корективи в підготовку.

## **28. Туризм як важлива складова системи фізичного виховання**

Туризм найбільш масовий феномен нашого часу, який реально охоплює усі сфери суспільного життя (політику, економіку, освіту, культуру, тощо).

В наш час термін «*туризм*» визначається як тимчасовий виїзд людини з місця проживання в оздоровчих, пізнавальних або професійно-ділових цілях без заняття оплачуваною діяльністю.

*Туризм можна розглядати з різних позицій:*

- *як важливий засіб фізичного виховання* за допомогою якого можна ефективно варіювати освітні, виховні, оздоровчі завдання. Тому туризм входить в програму фізичного виховання загальноосвітніх шкіл (з 4-го по 9-й клас);
- *як специфічний вид діяльності* людини, спрямований на фізичне удосконалення, досягнення високих спортивних результатів, тобто спортивний туризм;
- *як форма організації вільного часу* і культурного досвіду людей (походи вихідного дня, багатоденні походи під час відпустки, сімейний туризм, тощо);
- *як соціальне явище*, яке охоплює усі сфери суспільства, сприяє розвитку комунікацій, інтереси людей, формує їх соціальну культуру, соціальну поведінку у відповідності до норм соціальної етики;
- *як економічна галузь* зі складною власною інфраструктурою, яка включає систему туристських комплексів, спортивних споруд, туристських послуг, розвиток науки, нових технологій, а також різні види обслуговування туристів;

матеріально-технічне, транспортне, кадрове, інформаційне, сучасними готелями, тощо;

- туризм розглядається як наукова дисципліна, яка вивчає закономірності, явища, процеси під час походів та подорожей і дає наукове обґрунтування;
- як навчальна дисципліна забезпечує професійно-педагогічну підготовку майбутніх фахівців до туристичної діяльності з різними групами населення.

## **29. Головна мета, основні завдання туризму**

Головною метою сучасного туристичного руху є створення оптимальних умов для найбільш повного задоволення фізичних і духовних потреб людини, виховання гармонійної особистості засобами активного туризму.

Ця мета реалізується через систему загальних і чітких завдань, до яких відносяться:

1) Освітні завдання, які забезпечують систему спеціальних знань, вмінь та навичок у туристичній діяльності (теоретичні знання з топографії, орієнтування, техніки та тактики туризму).

2) Виховні завдання, які забезпечують всі види виховання:

- морально-вольове (сміливість, рішучість, колективізм, дисциплінованість, витримка, взаємодопомога);
- трудове виховання забезпечує формування необхідних вмінь пом встановленню намету, розпалювання багаття, приготування їжі, самообслуговування;
- екологічне виховання забезпечує формування екологічної культури, охорони навколишнього середовища;
- національне виховання формує любов до рідного краю, національної культури, традицій, літератури;
- патріотичне виховання здійснюється на прикладі історичного минулого, походи по місцях трудової, військової слави.

3) Оздоровчі завдання забезпечують зміцнення здоров'я, загартування організму, покращення діяльності всіх функцій і систем організму (нервової, дихальної. Серцево-судинної, інших). Цьому сприяє поєднання активної рухової діяльності під час походу з позитивним впливом природних факторів (сонце, свіже повітря, водні процедури), позитивних емоцій, які знімають втому, підвищують працездатність.

4) Розвиваючі завдання забезпечують фізичний розвиток (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація рухів), психічний, розумовий, духовний, інтелектуальний розвиток.

5) Пізнавальні завдання спрямовані на пізнання нового під час туристичних подорожей та походів. Знайомство з пам'ятками культури, історії, архітектури. Природними об'єктами, що забезпечує розвиток загальної ерудиції, інтелекту людини.

## **30. Туристичні клуби: мета, завдання, організаційна структура та зміст діяльності**

Туристичні центри та туристичні клуби є громадські організації, які створюються на добровільних засадах з врахуванням інтересів і потреб людей.

Організаційну структуру характеризують наявність органів управління, виконавчих органів, структурних підрозділів.

Вищим керівним органом є загальні збори або конференції, на яких обирають голову або директора; і виконавчі органи, якими є Рада спортивного клубу.

Правовими документами, які визначають зміст та напрямки діяльності, мету та завдання роботи, права та обов'язки є «Статут» або «Положення».

Основними завданнями роботи туристських клубів і ЦТСЕ є:

- залучення до занять туризмом різних груп населення;
- створення оптимальних умов для розвитку всіх видів туризму;
- найбільш повне задоволення духовних і фізичних потреб людей;
- організація туристських походів, змагань. Фестивалів, зльотів;
- захист прав і забезпечення безпеки туристів.

Основними напрямками діяльності ТК і ЦТСЕ є:

- організаційна робота;
- маршрутно-кваліфікаційна;
- агітаційно-пропагандистська;
- навчально-тренувальна;
- оздоровчо-масова;
- підготовка туристських кадрів (інструкторів, суддів, тощо);
- охорона навколишнього середовища.

### **31. Види туризму та форми організації туризму**

Основною ознакою класифікації туризму на окремі види є спосіб пересування під час походів, характер маршруту:

- пішохідний;
- водний;
- лижний;
- гірський;
- велосипедний;
- автомобільний;
- спелеотуризм.

Ці види туризму включені в спортивну класифікацію, у відповідності до якої визначаються певні правила, розрядні нормативи. Існують також окремі види як спортивне орієнтування, спортивний альпінізм.

По характеру організації туризму поділяється на зовнішній (міжнародний) і внутрішній (національний).

1) соціальний туризм подорожі і походи, які субсидуються із коштів, які держава виділяє на соціальні програми для певних груп населення, які потребують соціального захисту і підтримки. Наприклад, школярі, студенти, пенсіонери, ветерани, малозабезпечені сім'ї, багатодітні, діти загиблих, діти Чорнобиля та інші. Соціальний туризм, який має свої особливості:

- це перш за все організований туризм, який має масовий характер (під час зимових канікул школярі безкоштовно можуть подорожувати в інші міста);
- цей вид туризму має оздоровчий, культурно-пізнавальний характер;

- джерела фінансування соціального туризму – державні кошти, муніципальні, а також благодійні фонди (Чорнобильський фонд, «Діти України», «Відродження»). За формою організації туризм також може бути сімейний, шкільний, студентський, індивідуальний, груповий, одноденні, багатоденні, інші.

### **32. Класифікація екскурсій**

За змістом екскурсії поділяються на: оглядові, тематичні, інформаційні.

За складом учасників (вік, соціальна приналежність) екскурсії можуть бути груповими, індивідуальними.

За способами пересування екскурсії можуть бути: пішохідними, з використанням транспортних засобів.

Екскурсіями називають колективні відвідування природних, історичних, соціально-культурних об'єктів з пізнавальними цілями під керівництвом кваліфікованих фахівців-екскурсоводів.

Оглядова екскурсія, як правило, багатотемна, з використанням історичного та сучасного матеріалу. Будується на демонстрації різноманітних об'єктів – пам'яток історії та культури, будівель та споруд, природних об'єктів, місць знаменитих подій, елементів благоустрою міста, промислових та сільськогосподарських виробництв тощо. В оглядових екскурсіях події висвітлюються широко планово. Що дає загальне уявлення про місто, край, область, державу в цілому.

Тематичні екскурсії діляться на історичні (історико-краєзнавчі), археологічні, етнографічні, воєнно-історичні, історико-біографічні, екскурсії до історичних музеїв, промислові, природничі та екологічні, мистецтвознавчі, літературні, архітектурно-містобудівні.

Навчальні екскурсії розглядаються як форма навчальної роботи для різноманітних груп екскурсантів ( екскурсія-консультація, екскурсія-демонстрування, екскурсія-урок, учбова екскурсія для спеціальної аудиторії).

**33. Форми організації та основні завдання масових туристичних заходів (МТЗ)** У системі навчально-виховних закладів широко практикують організацію та проведення масових туристичних заходів в різноманітних формах:

- туристські зльоти, фестивалі;
- туристські походи (некатегорійні);
- екскурсії;
- походи вихідного дня;
- змагання, конкурси (некваліфікаційні).

Такі форми туристської роботи особливо популярні серед учнівської і студентської молоді, що пояснюється їх доступністю для різних вікових груп, різного рівня підготовленості, а також їх можливостями задовольняти будь-які інтереси молоді (культурні, пізнавальні, розважальні, спортивні). Під час заходів в учнів формуються важливі вміння соціальної культури, правил поведінки, вміння спілкуватися, створювати дружні стосунки. Такі форми туристичної роботи сприяють також формуванню навичок здорового способу життя, профілактиці наркоманії та алкоголізму, коли учні навчаються культурно організовувати власне дозвілля і змістовно, цікаво проводити вільний час.



**Головною метою** МТЗ є створення оптимальних умов для задоволення культурних, пізнавальних, спортивних, розважальних потреб учнівської та студентської молоді.

**Основні завдання МТЗ** спрямовані на:

- популяризацію різних видів туризму;
- залучення до занять різними видами туризму учнівської молоді, різних груп населення;
- організація вільного часу, культурного дозвілля, активного відпочинку;
- формування основ здорового способу життя;
- забезпечення високої рухової активності, сприяння гармонійному розвитку, підвищення функціональних можливостей організму;
- ефективне вирішення освітніх, виховних, оздоровчих завдань.

### **34. Характеристика спортивного туризму**

**Спортивний туризм** – передбачає підготовку туристів до проходження туристичного маршруту певної категорії або ступеня складності за нормативний час та досягнення високих досягнень в ході змагальної діяльності.

**Спортивні змагання з туризму** – одна із важливих форм туристичної роботи, основною метою якої є порівняння і виявлення досягнень туристів з техніки спортивного туризму, або в проведенні туристських спортивних походів.

Завданнями спортивних змагань з туризму є:

- популяризація туризму та прищеплення інтересу до систематичних занять туризмом;
- залучення до занять туризмом різних груп населення;
- навчально-тренувальні завдання;
- спортивного удосконалення (техніко-тактичне);
- забезпечення загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- виявлення кращих спортсменів;
- обмін кращим практичним досвідом роботи.

**Види змагань з туризму.** В залежності від найбільш характерних ознак спортивні змагання поділяються на:

- 1) за масштабом – міжнародні, всеукраїнські, загальні, обласні, міські, районні, клубні, навчальних закладів тощо;
- 2) за складом учасників – дитячі, юнацькі, студентські, дорослі, ветерани, тощо;
- 3) за характером – підготовчі, основні, класифікаційні, відбіркові, тощо;
- 4) за формою заліку змагання з техніки спортивного туризму можуть бути: особисті, командні, особисто-командні.

### **35. Класифікація туристських походів**

У туризмі застосовуються різні форми туристичної діяльності, до яких відносяться:

- 1) туристичні походи (експедиції);
- 2) туристичні змагання, зльоти, конкурси;

3) масові туристичні заходи (прогулянки, походи вихідного дня, екскурсії фестивалі).

Туристські походи – це організовані групові пересування пішки, або з використанням спеціальних засобів (лижі, велосипеди, човни, тощо) з метою фізичного удосконалення, пізнання рідного краю, суспільно-корисної діяльності.

Спортивні туристичні походи передбачають групове або командне проходження туристського маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод різної категорії або ступеня складності за нормативний час. Такі походи організовуються з таких видів туризму: пішохідний, лижний, гірський, водний, велотуризм, спелеотуризм. Можливе проведення комбінованих походів з елементами окремих видів туризму.

У залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості, походи поділяються на:

- а) категорійні (I-VI категорії складності);
- б) некатегорійні (1-го, 2-го, 30-го ступеню складності).

У залежності від території проведення походи можуть бути:

- а) місцеві (в межах області проживання (навчання));
- б) дальні (за межами місця проживання).

### **36. Вибір туристичного маршруту і підготовка маршрутної документації**

Вибір маршруту починається з вивчення району походу, визначення туристичних об'єктів (культурних, історичних, природних, тощо).

При цьому слід користуватися спеціальною літературою (путівниками, картографічними матеріалами, описами попередніх маршрутів, географічною літературою). Після остаточного вибору району маршруту починається розробка маршруту по карті, де прокладається «нитка» маршруту, а також визначається довжина окремих ділянок і всього маршруту в цілому. Побудова маршруту залежить від характеру походу і рельєфу місцевості. Він може бути:

- а) лінійним (наскрізним);
- б) лінійно-радіальним (коли плануються дальні екскурсії в бік від основного шляху);
- в) кільцевим (коли туристи повертаються на місце початку походу).

Плануючи маршрут слід враховувати поступове зростання навантаження (кілометражу, складності перешкод). Планування маршруту слід розробляти по природних шляхах: руслах річок, польових та лісових дорогах, перевалах, обладнаних переправах через річки, тощо. Слід також враховувати особливості рельєфу місцевості та метеорологічні умови, які можуть бути несприятливими і тому крім основного маршруту розробляється і запасний варіант виходу групи при аварійній ситуації.

Маршрут розподіляється по окремих днях, вимірюються відстані даних переходів, визначаються орієнтовні місця ночівлі, а також для проведення екскурсій, дослідницької роботи. Після цього складається графік руху.

Після цього приступають до заповнення маршрутної документації: *некатегорійних походів* – маршрутні листи; *категорійних походів* – маршрутні книжки, які не пізніше ніж за 10 днів до початку походу подаються в МКК. Додатково подаються:

- Список учасників походу, завірений лікарем;
- Схеми і карти маршруту;
- Списки туристичного спорядження;
- Кошторис;
- Раціон харчування.

### **37. Комплектування групи для походу та характеристика туристського спорядження**

Комплектування групи – важливий етап підготовки туристського походу, тому слід додержуватись таких вимог:

- 1) кількісний склад (6-15 чоловік);
- 2) однорідний склад за віком;
- 3) рівень підготовленості;
- 4) практичний досвід;
- 5) наявність спільних інтересів.

Основні вимоги до керівника, його заступника, учасників визначені в документі, який має назву «*Правила організації і проведення туристичних подорожей з учнівською та студентською молоддю*».

Комплектування групи закінчується обов'язковими організаційними зборами, де визначаються мета, завдання, план походу, розподіляються обов'язки. При організації походу зі школярами проводяться батьківські збори.

Основні вимоги щодо туристського спорядження:

- якісне; надійне (міцність); комфортне; легке (мінімальна вага);
- зручне (з врахуванням анатомічної побудови тіла);
- вітрозахисні властивості; вологозахисні властивості;
- комплектність; естетичне.

Туристичне спорядження поділяється на групове, особисте та індивідуальне.

До групового спорядження відносять: палатки, посуд для приготування їжі, пристосування для варіння їжі, сокира, тара для продуктів, ножі, ремонтний набір, тощо.

Особисте спорядження: рюкзаки, спальні принадлежности, особистий посуд, речі особистої гігієни, одяг, взуття, індивідуальний медичний пакет, мобільний, тощо.

Спеціальне спорядження: альпенштоки, «кішки», карабіни, мотузки, страхувальні системи, рукавиці, захисна каска, гальмівні пристрої, зажими, блоки, поліспасти.

### **38. Поняття про спортсменів аматорів і професіоналів**

Проблема аматорства в спорті виникла задовго до відродження Олімпійських ігор і була однією з найбільш складних і суперечливих на всіх етапах розвитку олімпійського спорту сучасності. На думку істориків спорту, вперше поняття "аматор" і "професіонал" практично були застосовані на змаганнях по веслуванню в Оксфорді в 1823 р. У складі однієї з команд був Стефан Девіс, по професії човняр, якому заборонили брати участь в змаганнях. В Англії статус "спортсмена-аматора" визначався не по факту отримання ним грошей, а по його соціальному положенню. Всі аматори називали себе "джентльменами". Це в основному були

люди вищого стану, які розглядали виграш грошового призу як нагороду, а не як кошти для існування.

В середині XIX в. поняття "аматор" зазнає зміни. У Хартії Аматорського спортивного союзу Англії 1886 р. аматором вважався будь-який джентльмен, який ніколи не брав участь у відкритому змаганні за грошову винагороду і призи разом з професіоналами, ніколи не працював вчителем або інструктором фізичного виховання для отримання коштів для існування, а також не був механіком, ремісником або чорноробом.

Принцип допуску спортсменів на Ігри – принцип аматорства – в документах МОК ніколи не відрізнявся чіткістю. Він постійно уточнювався і у загальних рисах визначився лише в 1914 р. в документах VI Олімпійського конгресу, який відбувся в Парижі. Важливі поправки до правил допуску вніс VII Олімпійський конгрес 1921 р. в Лозанні. Тоді міжнародним спортивним федераціям було дано право визначати статус спортсмена-любителя.

У квітні 1971 р. МОК прийняв нове трактування правила 26, яка передбачала дотримання учасниками Олімпійських ігор традиційного олімпійського духу і етики, регулярне заняття спортом в годинник дозвілля без отримання будь-якої винагороди за участь. Його кошти для існування не повинні бути отримані або залежні від доходів в спорті і він повинен мати основну професію, щоб забезпечити своє майбутнє і справжнє існування. Він не повинен бути як в сьогоденні, так і у минулому професіоналом, напівпрофесіоналом або так званим "не аматором" у будь-якому виді спорту. Він не повинен бути тренером. Викладачі фізичного виховання, які займаються з початківцями, допускаються до участі в Іграх.

Відтепер спортсменові дозволялося приймати допомогу НОК або Національній спортивній федерації за встановлений період (від 30 до 60 днів в році) знаходження на зборах і участі в змаганнях, зокрема в Олімпійських іграх. Ця допомога включала оплату розміщення, живлення, проїзду, спортивного устаткування і інвентарю, тренера, медичної допомоги, а також гроші на покриття непередбачених витрат в межах лімітів, узгоджених з МСФ або НОК. Сюди ж входила оплата страховки від нещасного випадку або хвороби, пов'язаних із спортом, вирішувалося отримання спортивних стипендій. В той же час МОК забороняв відшкодування зарплати, окрім компенсації у виняткових випадках, що вирішуються НОК або МСФ. Ця компенсація не могла перевищувати розмір отримуваної на роботі зарплати.

### **39. Взаємозв'язок олімпійського та професійного спорту: подібність та відмінність**

Взаємозв'язок і різницю професійного і олімпійського спорту можна розглянути на наступних п'яти основних аспектах: правовому, організаційному, кваліфікаційному, соціальному, політичному.

Правовою основою олімпійського спорту є Хартія, професійного - офіційний контракт. Олімпійська хартія Міжнародного олімпійського комітету є збіркою правил і офіційних роз'яснень, в якому визначено дев'ять основоположних принципів олімпійського руху, представлена вся система управління олімпійським

спортом. Контракт – офіційний документ, у якому вказані обов'язки сторін: спортсмена – суворо дотримуватися вказаних у контракті умов і власника команди – оплачувати працю спортсмена. У представників олімпійського спорту, порівняно з професійним, більш прав і свобод.

Організаційна структура олімпійського і професійного спорту різноманітна. У першому випадку має місце чітка ієрархія усіх спортивних організацій, починаючи з МОК і закінчуючи низовим спортивним клубом з виду спорту. Залежність з низу до верху обов'язкова. Головна влада у олімпійському спорті належить МОК.

Організація професійного спорту інша. Основні види професійного спорту (американський футбол, бейсбол, баскетбол, хокей та інше) функціонують автоматично. Немає і не може бути централізованого керування системою професійного спорту взагалі. У той же час діє суворо налагоджений механізм централізованого керування у кожному окремому виді професійного спорту у рамках ліги, асоціації та інше. При цьому діяльність їх структур часі регламентована більш суворо, чим це має місто у олімпійському спорті.

Загальним для олімпійського та професійного видів спорту у організаційному аспекті являється ієрархія і регламентованість дій. Відмінність полягає у особливостях побудови спортивних структур, їх форм і кордонів їх юрисдикції.

Необхідно відмітити, що однією із важливих відмінностей особливостей олімпійського спорту від професійного є присутність у першому головної ідеї - олімпізму, яка не дивлячись на об'єктивні процеси, які пов'язані з її модернізацією, продовжує вдосконалюватися і завоювати все більшою кількістю своїх прихильників в усьому світі.

#### **40. Мета, задачі та функції олімпійського та професійного спорту**

Принциповою особливістю Олімпійського та професійного спорту є наявність змагальної діяльності спортсменів і специфічної (спортивної) підготовки до неї, а основною метою – досягнення найвищого спортивного результату. Разом з тим досягаються й інші важливі соціальні цілі – зміцнення здоров'я, фізичне й моральне удосконалення людей, розвиток міжнародного співробітництва і взаєморозуміння, зміцнення матеріальної бази олімпійського та професійного спорту тощо.

Найвищим критерієм ефективності підготовки спортсменів до Олімпійських ігор є завоювання золотої медалі.

Професійний спорт – сфера розважального бізнесу, в якій спортсмени є робочою силою, а основним критерієм ефективності – прибутки.

Відповідно до основної мети олімпійського спорту та професійного спорту, вирішуються різні завдання.

Основним завданням олімпійського спорту є підготовка до Олімпійських ігор, їх успішного проведення. Серед задач професійного спорту є такі, які реалізуються прямо і побічно: 1) досягнення слави й популярності (загальний імідж); 2) отримання спортивних перемог; 3) задоволення потреб у розвагах (особистої та глядацької); 4) збереження здоров'я; 5) популяризація спорту; 6) залучення членів суспільства до заняття спортом. До задач, які вирішуються професійним спортом побічно (не прямо), слід віднести: 1) збереження, підтримка, актуалізація

цінностей; 2) пропагування морально-етичних ідеалів професійного спорту; відображення змагальних відносин характерних для сучасного суспільства (насамперед американського).

Реалізація мети і завдання, які виникають перед професійним спортом, тісно пов'язана з його функціями. До них відносяться вже відомі: оздоровча, освітня, розважальна, рекламна, соціальної інтеграції й контролю, функція відволікання, підтримки моделі суспільства, адаптації до соціальних умов у суспільстві.

Професійний спорт виконує свої специфічні, суттєві тільки йому функції. Окремі функції, які суттєві спорту взагалі, у професійному спорті мають свій особливий колір. До функцій професійного спорту слід віднести: функцію “клапана безпеки”; функція моделювання поведінки; функція духовності; функція підтримки надії; функція індивідуалізації; функція відволікання; поєднальна функція; рекламна функція.

Таким чином професійний спорт виконує різні функції; виховну, поєднальну, розважальну, комерційно-рекламну, функцію відволікання, підтримки статуту-кво і системи цінностей сучасного суспільства. Однак треба чітко собі уявити, що серед них найбільшою є комерційна функція. Вона домінує навіть над спортивною стороною професійного спорту.

#### **41. Професійний спорт в Україні: проблеми і перспектива**

Становлення професійного спорту в Україні опирається на світовий досвід, в першу чергу США і країн Європи, про що свідчить порівняльний аналіз американської, європейської й української моделей професійного спорту.

Аналіз процесу становлення професійного спорту з 1991 по 2018 рр. дозволяє визначити основні тенденції його розвитку в цей період. Ними є: – адаптація українського спорту до світового професійного спорту; – американізація; – криміналізація; – послаблення впливу державних структур; – залучення легіонерів (спортсменів і тренерів); – розвиток спортивного спонсорства; – участь великих політиків і бізнесменів в керівництві професійним спортом; – формування союзу великого капіталу і держструктур, як фінансової основи професійних клубів; – трансформація організаційно-правових форм суб'єктів професійного спорту; – підвищення ролі ефективного спортивного менеджменту; – залучення відомих спортсменів до політичних компаній; – підвищення комерційного інтересу з боку телебачення.

Велике значення для розвитку професійного спорту має його правове забезпечення. На сьогоднішній день визріла необхідність розробки закону про професійний спорт. Ця робота повинна вестись за такими основними напрямками: – суб'єкти професійного комерційного спорту; – їх державна підтримка (пільги) на державному і регіональному рівнях; – соціальна захищеність спортсменів; – оподаткування суб'єктів професійного спорту; – трансферти спортсменів і тренерів; – управлінські відносини професійного клубу, ліги, національної федерації, міжнародної федерації; – спортивні лотереї і тоталізатор; – компенсації спортивним організаціям за підготовку спортсменів; – взаємостосунки клубу, ліги, федерації із спонсорами, телебаченням.

Не дивлячись на офіційне ігнорування професійного спорту протягом декількох десятиріч, в кінці 1980-х рр. сформувалися передумови для його визнання. Головна причина – об'єктивні закономірності розвитку спорту та рішення МОК (1986 р.) про допуск на Олімпійські ігри професіоналів.

Основними тенденціями становлення професійного спорту в першій половині 1990-х рр. були: адаптація українського спорту до світового професійного спорту; його американізація та криміналізація. Історично склалися дві основні моделі розвитку професійного спорту: американська і європейська. Порівняльний аналіз професійного спорту в США, Європі й Україні свідчить про серйозні відмінності в організації професійного спорту в цих регіонах. Процес розвитку спорту в Україні більшою мірою тяжіє до європейської моделі.

## **42. Міжнародний Олімпійський Комітет і основи його діяльності**

Утворений на конгресі в Парижі 23 червня 1894р. Міжнародний олімпійський комітет (МОК) є найвищим керівним органом олімпійського руху, що володіє всіма правами на Олімпійські ігри. МОК — це міжнародна неурядова організація, що постійно діє, створена не для отримання прибутку, у формі асоціації, із статусом юридичної особи і спадкоємністю влади.

З 1915р. штаб-квартира МОК розміщується в Лозанні.

### ***Цілі і завдання МОК***

Відповідно до Олімпійської хартії МОК є верховною владою олімпійського руху і його роль полягає в керівництві розвитком олімпізму. Діяльність МОК здійснюється в декількох напрямках. Перше з них передбачає діяльність по розвитку олімпійського спорту, проведенню різних змагань, перш за все Олімпійських ігор.

Друге включає діяльність, пов'язану з підвищенням ролі і авторитету олімпійського спорту в світі, його ролі як чинника міжнародної співпраці, зміцнення миру, протидії будь-яким формам дискримінації, дотримання рівності чоловіків і жінок.

Третє визначається необхідністю дотримання в спорті принципів етики, правил чесної гри, викорінювання насильства, боротьби з допінгом і загрозами для здоров'я спортсменів, протидії комерційним і політичним зловживанням в спорті, забезпечення соціального і професійного майбутнього спортсменів.

Четвертий напрям пов'язаний з розвитком масового спорту, забезпеченням його органічного взаємозв'язку із спортом вищих досягнень.

П'яте передбачає активну діяльність у сфері олімпійської освіти, підтримку Міжнародної і національних олімпійських академій і інших установ, що працюють у сфері олімпійської освіти, підготовки і підвищення кваліфікації всіх категорій фахівців для сфери олімпійського спорту.

І нарешті, шостий напрям, пов'язаний з турботою про навколишнє середовище, організацією і проведенням Олімпійських ігор в умовах дотримання охорони навколишнього середовища, освітньою діяльністю в цій *області*.

### **43. Основні органи МОК**

**Органами МОК є: Сесія, Виконавський комітет (Виконком) і Президент.**

Загальні збори членів МОК, іменовані сесією, проводяться не менше одного разу на рік. Позачергова сесія МОК може бути скликана за ініціативою президента або письмовій вимозі не менше однієї третини членів МОК. Сесія — верховний орган МОК, її рішення є остаточними. За пропозицією Виконкому Сесія обирає членів МОК. Крім того, як правило, на сесіях МОК приймаються рішення про обрання міст-організаторів Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, змінах в Олімпійській хартії і програмі Ігор, про бюджет, звітах комісій і комітетів МОК, визнання нових НОК і ін.

До складу Виконкому МОК входять президент, чотири віце-президенти і десять інших членів. Всі члени Виконкому обираються на сесіях таємним голосуванням більшістю поданих за них голосів.

Виконком управляє справами МОК, виконуючи наступні функції: стежить за дотриманням Олімпійської хартії; відповідає за адміністративну роботу МОК, його фінансову діяльність. рекомендує осіб для обрання в МОК, призначає директорів, зберігає архів МОК і т.д.

Поточну роботу здійснює апарат МОК, що працює в його штаб-квартирі і Олімпійському музеї. Штат співробітників складає близько 100 осіб.

Для вивчення різних питань, підготовки рекомендацій для виконкому і сесій, вироблення загальної і приватних стратегій діяльності МОК президент призначає спеціальні комісії або робочі групи. Ця практика здійснюється вже впродовж багатьох десятиліть.

Комісії, робочі групи і програми постійно розвиваються і доповнюються: з'являються нові, усуваються ті, що виконали свої функції. Так, окрім перерахованих вище, в даний час діють такі комісії, як Комісія з вивчення Олімпійських ігор, Комісія з олімпійської програми, Комісія з маркетингу. Припинили свою діяльність Комісія МОК-2000, Пленарна комісія.

### **44. Олімпійська хартія – основний правовий документ олімпійського спорту**

Олімпійська хартія Міжнародного олімпійського комітету є збіркою правил і офіційних роз'яснень, в якому визначено дев'ять основоположних принципів олімпійського руху, представлена вся система управління олімпійським спортом. Основи її були розроблені Пьером де Кубертенем, якого по праву можна вважати автором Хартії. Практично на кожній сесії МОК в статутний документ олімпійського руху вносили зміни і поправки.

Діюча Олімпійська хартія, набрала чинності 3 вересня 2013 р.

Крім дев'яти основоположних принципів Хартія включає шість розділів; "Олімпійський рух", "Міжнародний олімпійський комітет", "Міжнародні федерації", "Національні олімпійські комітети", "Олімпійські ігри", Міри і санкції.

В розділі I "Олімпійський рух" викладені завдання, описані функції і роль МОК, визначена приналежність спортивних організацій до олімпійського руху, їх визнання МОК, структура Олімпійського конгресу, цілі програми "Олімпійська солідарність", уточнені визначення термінів "Олімпійські ігри" і "Олімпіада", права на Олімпійські ігри, пояснені поняття "Олімпійський символ", "олімпійський



прапор", "олімпійський девіз", "олімпійська емблема", "олімпійський гімн", "олімпійський вогонь", "олімпійський факел" і права на них.

В розділі II "Міжнародний олімпійський комітет (МОК)" відбиті юридичний статус МОК, членство в МОК, в т.ч. питання комплектування МОК, обов'язки його членів, організаційна структура — органи МОК (Сесія, Виконком, Президент), заходи і санкції, які можуть застосувати Сесія або Виконком, засоби МОК і процедурні питання.

Розділ III "Міжнародні федерації (МФ)" присвячена опису ролі міжнародних спортивних федерацій в олімпійському русі, умов їх визнання МОК.

Матеріал про місію і роль НОК, їх складі, найменуванні, атрибутиці викладений в розділі IV "Національні олімпійські комітети".

Розділ V "Олімпійські ігри" містить 4 розділи: "Організація і адміністрація Олімпійських ігор"; "Участь в Олімпійських іграх"; "Програма Олімпійських ігор"; "Протокол".

Протокольні питання (запрошення, форми олімпійського посвідчення особи, акредитаційні картки — їх типи і видача, розподіл місць на трибуні для офіційних осіб МОК, МСФ, НОК і почесних гостей, використання олімпійського вогню, нагородження переможців, організація церемоній відкриття і закриття Ігор) викладені в розділі "Протокол".

Олімпійська хартія проголошує, що дотримання її положень обов'язкове для будь-якої особи або організації, що відносяться до олімпійського руху.

#### **45. Система резервування в професійному спорт. “Драфт” – система відбору спортсменів в командних видах професійного спорту**

Драфт – спеціальна система відбору спортсменів в команди і закріплення їх за клубами. Вперше ця система була введена НФЛ у 1936 році з метою відсторонення конкуренції між клубами за обдарованих новачків і вирівнення змагальної конкуренції команд ліги. Ця система по-перше, значно знижує витрати клубів на придбання новачків, а по-друге, сприяє підвищенню класу відстаючих команд.

Суть драфта в тому, що не спортсмен вибирає команду, за яку він хотів би виступати, а представники команд за певною системою відбирають необхідних їм гравців. Спортсмени змушені або погоджуватися з цією системою працевлаштування, або розпрощатися з надією виступати в команді елітної ліги.

Найвища ефективність цієї системи у її простоті: чим нижче місце клубу в минулому регулярному чемпіонаті ліги, тим раніше він вибирає собі гравця із затвердженого лігою списку, а значить, вибирає найбільш перспективного спортсмена і з його допомогою покращити турнірне положення команди в наступних сезонах.

Спочатку драфт проводили за закритими дверима, а потім – на спортивних аренах клубів як видовищне шоу.

Кількість раундів в різних лігах різна - від двох в НБФ до 17 в НФЛ.

Якщо з відібраним в драфті спортсменом клуб не підписує контракт до наступного драфта, то гравці автоматично отримують право на участь в ньому.

Однак це правило стосується лише спортсменів, які виступають в командах США та Канади. Права на всіх інших гравців залишаються за вибраними їх клубами.

Тобто, якщо з таким гравцем не підписано контракт, то він не зможе більше попасти в драфт, а значить, не працевлаштується в НХЛ. Він зможе влаштуватися лише тоді, якщо цей клуб передасть право на нього іншому клубу.

#### **46. Характеристика видів змагань у спорті**

##### ***Види спортивних змагань***

Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання підрозділяються на різні види. Зокрема, в системі олімпійського спорту змагання можуть розрізнятися по наступних критеріях:

- за значенням (підготовчі, відбіркові, головні);
- по масштабах (районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- по вирішуваних завданнях (контрольні, класифікаційні, відбіркові, показові);
- по характеру організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубкові і ін.);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто–командні);
- по вікових категоріях учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
- по статі (серед чоловіків або жінок);
- по професійній орієнтації учасників (шкільні, студентські і ін.) (Смольовський, Гавердовський, 1999).

Крупні офіційні змагання вінчають тривалі етапи підготовки, дозволяють оцінити дієвість системи підготовки спортсменів і команд. Інші змагання можуть вирішувати завдання відбору спортсменів для участі в найважливіших змаганнях, бути ефективним засобом вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. Виділяють підготовчі, контрольні, такі, що підводять (модельні), відбіркові і головні змагання.

**Підготовчі змагання.** У цих змаганнях головними завданнями є: вдосконалення раціональної техніки і тактики діяльності змагання спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до навантажень змагань і ін. При цьому підвищується рівень тренуваності спортсмена, отримується досвід змагання.

**Контрольні змагання** дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. У них перевіряється ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до навантажень змагань. Результати контрольних змагань дають можливість коректувати побудову процесу підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

**Підвідні змагання (модельні).** Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотириріччя. Підводять можуть бути як змагання, спеціально організовані в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні змагання. Вони повинні моделювати повністю або частково майбутні головні змагання.

**Відбіркові змагання** проводяться для відбору спортсменів в збірні команди і визначення учасників особистих змагань вищого рангу. Відмітною особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступити в головних змаганнях.

Відбірковий характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

**Головні змагання.** Головними змаганнями є ті, в яких спортсменові необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях спортсменові необхідно проявити повну мобілізацію наявних техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну націленість на досягнення найвищого результату, високий рівень психічної підготовленості.

Цілком природно, що в олімпійському спорті центральне місце займають крупні комплексні змагання – Ігри Олімпіад і зимові Олімпійські ігри, чемпіонати світу, найбільші континентальні і регіональні змагання, а також такі крупні комплексні змагання, як Усесвітні універсіади.

#### **47. Регламентація і Положення про змагання**

Спортивні змагання регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту. Правила змагань визначають: організацію змагань по даному виду спорту; види змагань і способи їх проведення; особливості місць змагань, інвентаря і способу залежить від виду спорту і традицій проведення змагань в цьому вигляді; цілей змагань; кількості учасників і місця проведення; можливостей суддівської колегії; часу, виділеного на проведення змагань, і ін.

Документом, який визначає умови проведення конкретних змагань, їх правове оформлення, є Положення про змагання. Розробка Положення про змагання і своєчасна розсилка його зацікавленим організаціям покладається на організаторів цього змагання.

У Положенні визначаються: назва змагань (класифікаційні, першість і т. д.); мета і завдання змагань (перевірка навчально-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом та ін.); допуск до участі (вік, кваліфікація, членство країни НОК, спортивному товариству і т. д.); характер змагань (особисті, командні, особисто-командні); час і місце проведення; програма і календар по днях змагань; умови проведення, способи оцінки і визначення результатів; кількість учасників; порядок визначення переможців; форма учасників і їх інвентар; нагородження переможців; умови прийому учасників і суддів (зобов'язання по матеріальному забезпеченню); документація учасників, необхідна для допуску до змагань; форма офіційної заявки для участі в змаганнях і терміни її представлення та ін.

Положення про змагання є важливим чинником, що регламентує певною мірою розвиток спорту. Так, наприклад, допуск до участі в змаганнях тільки спортсменів високої кваліфікації незаперечно спричинить скорочення масовості, що в майбутньому негативно може позначитися і на високій майстерності. Розширення складу учасників змагань за кваліфікацією, віком і статтю позитивно впливає на розвиток спорту: розширення кола спортсменів і їх демографічна різноманітність; збільшення (у зв'язку з цим) кількості необхідних тренерських кадрів і їх вікова і кваліфікаційна спеціалізація (непідготовлених дітей, хлопців, дорослих, новачків і кваліфікованих спортсменів); розвиток матеріально-технічної бази спорту і т. д.

#### 48. Способи проведення змагань

У більшості видів спорту найбільш способами проведення змагань, що часто зустрічаються, є: коловий, відбірково–коловий, змішаний і спосіб прямого вибування.

**Коловий спосіб.** При проведенні змагань цим способом всі учасники змагань (спортсмен або команда) зустрічаються зі всіма суперниками по черзі. Результати зустрічей (перемоги, поразки, нічії, оцінені в окулярах) враховуються при визначенні порядкового місця, зайнятого спортсменом (командою). Вище місце присуджується спортсменові (команді), що набрала велику суму окулярів.

При проведенні змагань круговим способом виникають випадки, коли однакову суму очок набирають два або декілька учасників (команд). У таких випадках перевага віддається спортсменові або команді відповідно до умов, регламентованих в Положенні про змагання. Умовами, що визначають перевагу того або іншого спортсмена (команди) при рівності набраних очок, можуть бути: перемога спортсмена (команди) в особистій зустрічі цих учасників; перевага в кількості перемог у даного спортсмена (команди); краще співвідношення нанесених і отриманих уколів (фехтування), забитих і пропущених голів (футбол), виграних і програних очок (баскетбол, боротьба) і ін. Положенням про змагання може бути передбачено, що при рівності окулярів у декількох учасників для визначення зайнятого місця між ними можуть бути призначені додаткові зустрічі.

**Відбірково-коловий спосіб.** При проведенні змагань цим способом учасників (команди) розділяють спочатку на попередні групи, в яких кожен спортсмен (команда) зустрічається зі всіма суперниками даної групи. Потім спортсмени, що зайняли кращі місця в групі (у більшості видів спорту 1–3–і місця, але не більше 50 % учасників даної попередньої групи), переходять в наступний тур змагань. Цих учасників знов розбивають на групи, які проводять поєдинки між собою для наступного відбору, аж до фінальної зустрічі (туру), в якій і визначають переможця змагань.

**Змішаний спосіб.** Всі спортсмени (команди) заздалегідь беруть участь в одному–трьох турах, що проводяться відбірково–коловим способом. Потім переможці попередніх змагань зустрічаються між собою по жеребкуванню способом прямого вибування. Кількість фіналістів, як і кількість переможців попередніх змагань, визначається Положенням про змагання. Фінальні поєдинки проводяться круговим способом.

Можливі варіанти змішаного способу, коли після турів, проведених відбірково–коловим способом, фінальні поєдинки проводяться способом прямого вибування.

Об'єктивність виявлення переможців в змаганнях, що проводяться змішаним способом, багато в чому залежить від характеру жеребкування. Найбільш об'єктивним є розсіювання спортсменів (команд) по попередніх групах відповідно до їх спортивної кваліфікації, визначуваної за наслідками попередніх змагань.

**Спосіб прямого вибування.** У змаганнях, що проводяться цим способом, учасник (команда), що програв поєдинок, вибуває з подальших змагань. Проте можливі утішні поєдинки між спортсменами, що програли, що дозволяють їх переможцям продовжувати подальші змагання. Допускається також варіант вибування спортсмена з подальших змагань не після першої поразки, а після

двох поразок. При проведенні змагань способом прямого вибування на результат змагань великий вплив робить жеребкування спортсменів (команд), яке може звести в поєдинку сильних і слабких. Важливий момент об'єктивізації проведення змагань у такий спосіб – розсіювання учасників, що істотно впливає на неупередженість виявлення переможців.

У легкій і важкій атлетиці, плаванні і інших спортивних дисциплінах можуть проводитися змагання, що складаються з двох етапів: кваліфікаційного і основного. В процесі кваліфікаційного етапу проводиться відбір спортсменів для участі в основному етапі. При цьому встановлюється кваліфікаційний норматив. Спортсмени, що виконали його, допускаються до участі в основних змаганнях, де і визначаються переможці.

Спортивні змагання можуть бути особистими, командними і особисто-командними.

В особистих змаганнях визначаються місця всіх спортсменів, що беруть участь, переможці і призери.

#### **49. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції**

Навчати техніці бігу на спринтерські дистанції доцільно після декількох занять по бігу на середні дистанції. Нижче вказані задачі і засоби для їх вирішення, а також дані методичні вказівки.

**Задача 1.** Ознайомитися з особливостями бігу кожного атлета, який займається, визначити основні індивідуальні недоліки і шляхи їх виправлення. Засоби: Повторний біг на 60-80 м (3-5 разів). Методичні вказівки. Кількість повторних пробіжок може бути різною. Вона залежить від того, як швидко атлет пробіжить дистанцію у відповідній йому манері.

**Задача 2.** Навчити техніці бігу по прямій дистанції. Засоби: 1. Біг з прискоренням на 50-80 м в  $\frac{3}{4}$  інтенсивності. 2. Біг з швидким початком, виключенням і бігом по інерції (60-80 м). 3. Біг з високим підніманням стегна і загібаючою постановою ноги на доріжку (30-40 м). 4. Біг з відведенням стегна назад і закиданням гомілки (40-50 м). 5. Біг стрибковими кроками (30-60 м) 6. Рухи руками (подібно рухам під час бігу). 7. Виконати вправи 2-5 з більшою частотою і перейти на звичайний біг.

**Задача 3.** Навчити техніці високого старту і стартовому прискоренню. Засоби: 1. Виконання команди — На старт!! 2. Виконання команди — Увага! 2. Початок бігу без сигналу, самостійно (5-6 разів). 4. Початок бігу без сигналу з великим нахилом тулуба вперед (до 20 м, 6-8 разів). 5. Почато бігу по сигналу і стартове прискорення (2030 м) з великим нахилом тулуба і енергійному винесенню стегна вперед (6-8 раз).

**Задача 4.** Навчити низькому старту і стартовому розбігу. Засоби. 1. Виконання команди — На старт!! 2. Виконання команди — Увага!! 3. Почато бігу без сигналу, самостійно (до 20 м, 8-12 разів). 4. Почато бігу по сигналу (по вистрілу). 5. Початок бігу по сигналу, який слідує через різні проміжки після команди — Увага!! **Задача 5.** Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції. Засоби: 1. Біг по інерції після пробігання невеликого відрізка з абсолютною швидкістю (5-10 раз). Збільшення швидкості після вільного бігу по інерції, поступово зменшуючи відрізок бігу до 2-3 кроків (5-10 разів). 3. Перехід до вільного бігу по інерції після розбігу з низького старту (5-10 разів). 4. Збільшення

швидкості після вільного бігу по інерції, виконаного після розбігу з низького старту (6-12 разів), поступово зменшуючи відрізок вільного бігу до 2-3 кроків. 5. **Перемінний біг.** Біг з 3-6 переходами від максимальних зусиль до вільного бігу по інерції. **Задача 6.** Навчити фінішному ривку на стрічку. *Засоби:* 1. Нахил вперед з відведенням рук назад при ходьбі (2-6 разів). 2. Нахил вперед на стрічку з відведенням рук назад при повільному і швидкому бігові (6-10 разів). 3. Нахил вперед на стрічку з поворотом плеч на повільному і швидкому бігові індивідуально і групою (8-12 разів). **Задача 7.** Подальше вдосконалення техніки бігу в цілому. *Засоби:* 1. Всі вправи, які використовуються для навчання, і інші спеціальні вправи. 2. Пробігання повної дистанції. 3. Участь в прикидках і змаганнях.

## **50. Методика навчання бігу на довгі дистанції**

**Завдання 1.** Створити уяву про техніку бігу в цілому. *Засоби:* 1. Пояснення основних моментів бігу на стадіоні (напрямок бігу, довжина доріжок, швидкість бігу); 2. Показ бігу на відрізках 100, 200, 400 м. Демонстрація і аналіз кінограм, плакатів з техніки бігу; 3. Пробіжки на відрізках 50-100 м. **Завдання 2.** Навчити бігу по прямій з рівномірною і перемінною швидкістю. *Засоби:* 1. Повторне пробігання відрізків 30-40 м з прискоренням (поступове збільшення швидкості). 2. Повторний біг з прискоренням з утриманням набутої швидкості. 3. Бігу по дистанції з прискоренням по команді. 4. Швидкий біг з прискоренням 30-40 м і включенням «вільного бігу». **Завдання 3.** Навчити техніці бігу на повороті. *Засоби:* 1. Пробіжки на повороті доріжки стадіону. 2. Пробіжки по колу різного радіусу. 3. Пробіжки на повороті з виходом на пряму. 4. Пробіжки по прямій із входом у поворот. 5. Переключення і «вільний біг». **Завдання 4.** Навчити техніці високого старту. *Засоби:* 1. Демонстрація бігу з високого старту. 2. Виконання команд «На старт», «Руш» і стартового прискорення. 3. Біг з високого старту на прямій і повороті одним спортсменом. 4. Те ж саме групою. 5. Біг у нахилі з прискоренням. **Задача 5.** Подальше вдосконалення в техніці бігу в цілому. *Засоби:* 1. Всі вправи, які використовуються для навчання, і інші спеціальні вправи. 2. Пробігання повної дистанції. 3. Участь в прикидках і змаганнях.

## **51. Методика навчання техніці стрибка способом «переступання»**

**Завдання 1.** Ознайомлення з технікою стрибка.

*Засоби.* Показ техніки стрибка, демонстрація кінограм, кінозамальовок і т.д.

**Завдання 2.** Навчити техніці відштовхування.

*Методичні вказівки.* Необхідно, щоб махові рухи виконувалися з більшою амплітудою і відштовхування закінчувалося повним випрямленням поштовхової ноги і тулуба. При навчанні відштовхуванню необхідно використовувати вправи з діставанням високо підвішеного предмету рукою, головою, маховою ногою.

**Завдання 3.** Навчити способу переходу через планку і приземленню.

*Методичні вказівки.* При виконанні 1-ої вправи — імітації переходу через планку — необхідно стоячи збоку у вихідному положенні послідовно переносити махову і поштовхову ногу через планку, при цьому тулуб нахиляється вперед у бік поштовхової ноги і руки опускаються вниз. Приземлення відбувається на махову

ногу. Під час стрибка через планку з 3—5 бігових кроків необхідно стежити, щоб всі рухи переходу через планку виконувалися у вищій точці вильоту.

**Завдання 4.** Вдосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання».

*Методичні вказівки.* Необхідно індивідуально підібрати кожному довжину робігу. Під час виконання стрибків через планку необхідно стежити за тим, щоб розбіг виконувався із збільшенням швидкості і довжини кроків. Відштовхування повинне виконуватися точно вгору, без завалів на планку. Цей спосіб застосовується при початковому навчанні, де немає м'яких поролонових ям для приземлення. У меншій мірі самими стрибками. Правильний підбір і застосування спеціальних вправ повинні сприяти розвитку комплексу рухових якостей, що забезпечують вдосконалення техніки стрибка у висоту.

## **52. Методика навчання техніці стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»**

**Завдання 1.** Ознайомити з технікою стрибка, створити уявлення про розбіг, відштовхування, політ способом «зігнувши ноги» і приземлення.

*Засоби 1.* Показати техніку стрибка з повного або з короткого розбігу. 2. Переглянути і звернути увагу на важливі моменти у виконанні того або іншого елемента стрибка шляхом демонстрації кінограм, плакатів та ін.

**Завдання 2.** Перевірити уміння виконати стрибок в довжину з довільного розбігу.

*Засоби.* 1. Стрибок в довжину з середнього розбігу (10-12 бігових кроків), відштовхуючись від ґрунту з будь-якого місця. 2. Те ж, але відштовхуючись з бруска або з певної зони.

**Завдання 3.** Навчити техніці відштовхування у поєднанні з польотом в «кроці».

*Засоби.* 1. Імітація рухів при відштовхуванні на місці з активним виведенням тазу вгору-вперед у момент закінчення відштовхування з підйомом махової ноги і рук. 2. Стрибки з місця поштовхом однією і махом іншою ногою з приземленням на махову ногу і переходом на біг. 3. Те ж з приземленням на обидві ноги. 4. Стрибки з 1, 2, 3 кроків розгону. 5. Стрибки в «кроці», відштовхуючись при повільному бігу через 1 крок, через 2 кроки на 3-ій, при швидшому бігу – через 4 на 5-й крок (60—80 см по доріжці).

**Завдання 4.** Навчити техніці приземлення.

*Засоби.* 1. Стрибки з місця в довжину з активним підняттям ніг вгору і якомога дальшим викиданням ніг вперед. 2. Стрибки в довжину з 2,3,5 кроків розбігу. В середині польоту цієї вправи винести поштовхову ногу вперед до махової і потім те ж, що і в першій вправі. 3. Стрибки в довжину з короткого розбігу через планку, встановлену на висоті 20-40 см за півметра до передбачуваного місця приземлення.

**Завдання 5.** Навчити правильному переходу від розбігу до відштовхування.

*Засоби.* 1. Стрибки в довжину з 2, 3, 5 кроків розбігу, акцентуючи прискорену, активну постановку ноги на місце поштовху. 3. Стрибки в довжину з короткого і середнього розбігу.

**Завдання 6.** Вдосконалення техніки стрибка в довжину в цілому.

### **53. Методика навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу**

**Завдання 1.** Створити уяву про техніку метання малого м'яча й гранати.

*Засоби:* 1. Пояснення деталей техніки метання м'яча й гранати.  
2. Демонстрація кінограм, відео і тому подібне.

**Завдання 2.** Навчити тримати і випускати прилад.

*Засоби:* Навчити вірно тримати м'яч, гранату.

**Завдання 3.** Навчити техніки фінального зусилля.

*Засоби:* 1. В.П. стоячи лівим боком (метання правою рукою) в бік метання, ліва нога попереду, стопа розвернута всередину під кутом 45°, права нога зігнута.

2. Метання снаряда вперед-вгору.

**Завдання 4.** Навчити метати м'яч або гранату з кидкових кроків.

*Засоби:* 1. В.П. стоячи лівим боком в сторону метання, руки в сторони. Метання снаряда з одного кроку. 2. В.П. стоячи лівим боком в сторону метання, руки в сторони. Метання снаряда з перехресного кроку

**Завдання 5.** Навчити техніки поєднання розбігу та відведенням снаряда.

*Засоби:* 1. Імітація відведення снаряда на два кроки. 2. В.П. снаряд над плечем, виконання відведення приладу в ходьбі та бігу. 3. Виконання метання з 3-5 кроків розбігу з відведенням снаряда. 4. Виконання повного розбігу з попаданням лівою ногою (метання правою рукою) на контрольну відмітку та відведення снаряда (без виконання метання).

**Завдання 6.** Навчити техніки метання малого м'яча й гранати з повного розбігу.

*Засоби:* Імітація метання з повного розбігу.

**Завдання 7.** Удосконалення техніки метання малого м'яча та гранати.

*Засоби:* 1. Метання легших приладів. 2. Метання снаряда з більшою вагою. 3. Метання снаряда на максимальний результат з дотриманням правил змагань. 4. Участь в навчальних та офіційних змаганнях.

### **54. Характеристика фізичної підготовки**

*Фізична підготовка* - одна з найважливіших складових частин спортивного тренування, вона спрямована на розвиток рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона ділиться на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку.

*Фізична підготовленість* спортсмена характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей та гнучкості. Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту і їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається передусім швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших – швидкісно-силовими і координаційними можливостями; а деколи – рівномірним розвитком різних фізичних якостей. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

*Загальна підготовленість* - це різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх



проявів у процесі м'язової діяльності. В сучасному спортивному тренуванні загальна підготовленість пов'язується, на відміну від колишніх уявлень, не з різнобічною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що мають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту.

*Спеціальна підготовленість* характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей організму і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають досягнення у вибраному виді спорту.

Характеризуючи різні сторони фізичної підготовленості, особливо спеціальної, враховують не тільки абсолютний рівень функціональних можливостей основних систем організму спортсмена і розвитку фізичних якостей, але і його здатність реалізувати наявний функціональний потенціал в процесі змагальної діяльності

## 55. Розкрити методіку розвитку сили як рухової якості

**Сила як рухова якість** – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Розрізняють такі види сили:

**Абсолютна сила** – здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому в довільному м'язовому напруженні. (Визначається максимальними показниками сили без врахування ваги тіла людини. Має значення для переміщення предметів у просторі). **Відносна сила** – відношення величини абсолютної сили до власної ваги тіла. (Має значення для переміщення тіла людини у просторі). **Статична сила** – прояв сили без зміни довжини м'язів (напруження без рухів). **Динамічна сила** – прояв сили зі зміною довжини м'язів (напруження при рухах).

**Швидкісна сила** – здатність якнайшвидше долати помірний і великий опір.

**Вибухова сила** – здатність проявити максимальні зусилля за якомога коротший час

**Фактори, що визначають розвиток сили:** розміщення тіла і його ланок у просторі, величина опору; кількість м'язових тканин, що беруть участь у роботі; еластичність, в'язкість м'язів; відсоток білих волокон у структурі м'язів; лабільність ЦНС; міжм'язова координація; внутрішньом'язова координація; потужність енергоджерел (АТФ, КРФ).

**Вікові періоди сприятливі для розвитку сили:** у хлопців – 9-12, 14-17 років; у дівчат – 10-12, 16-17 років. Найбільші показники сили у 25-30 років.

**Засоби розвитку сили** – вправи з обтяженнями (масою власного тіла або предметів); з подоланням опору (партнера, еластичних предметів, зовнішнього середовища, само опору); на силових тренажерах; ізометричні вправи.

**Методи розвитку сили:** повторний, колове тренування, ігровий, змагальний.

**Варіанти методу повторних зусиль:** I – **для збільшення м'язової маси:** величина обтяження 30-80 % максимального тесту (МТ), повторний максимум (ПМ) (максимальна кількість повторень в одному підході) - 6-12 разів за 20-35 с, **останнє повторення** – **за рахунок вольових зусиль.** II – **для збільшення сили за рахунок удосконалення міжм'язової координації напружень:** величина обтяження 30-80 % МТ, кількість повторень в одному підході - 3-6 разів, останнє повторення не повинно вимагати максимального вольового зусилля.

**Метод максимальних зусиль:** величина опору 85 – 140% МТ. Кількість повторень 1-4 разів ( залежно від обтяження). (Не підходить для дітей і нетренованих).

**Метод ізометричних напружень** (величина напружень 70-100%, тривалість 1 напруження – 4-10 с, на одну групу м'язів – 4-6 разів).

**Тести для оцінки сили:** підтягування у висі, підйом тулуба з положення лежачи, присідання з обтяженням, кистьова і станова динамометрія та ін.

**Засоби розвитку вибухової сили:** балістичні вправи (метання, стрибки); обтяженням масою предметів; вибухові ізометричні напруження; стрибкові вправи ударним методом – стрибки у глибину з висоти 30-100 см з потужним вистрибування після приземлення (кількість зістрибувань - 5 – 10).

## 56. Розкрити методику розвитку швидкості як рухової якості

**Швидкість** як рухова якість – здатність людини здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу. Це комплексна рухова якість, основу якої складають **швидкісні здібності:** Швидкість простої і складної рухових реакцій. 2. Швидкість поодинокого (або окремого) руху. 3. Частота або темп рухів. 4. Швидкий початок рухів (різкість рухів).

**Фактори, що зумовлюють прояв швидкості:** рухливість нервових процесів; структура м'язів (відсоток «швидких» - білих волокон); міжм'язова та внутрішньом'язова координація; потужність та ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму; рівень розвитку вибухової сили, гнучкості; рівень розвитку вольових зусиль.

Природний ріст швидкості спостерігається до 14-15 років – у дівчат, 15-16 років – у хлопців.

**Засоби розвитку швидкості** – швидкісні вправи – повинні відповідати таким вимогам: 1. Виконуватися з максимальною або субмаксимальною інтенсивністю. 2. Мати відносно просту техніку. 3. Бути добре засвоєними. 4. Тривати не більше 30с. Найкраще підходять біг до 30 м та «з ходу» тривалістю 4-6 с, рухливі ігри, спортивні ігри на зменшених майданчиках, естафети, біг та плавання «за лідером», вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку, напрямку руху, швидкісні вправи у полегшених умовах (плавання або веслування за течією або на буксирі, біг за вітром або з гори та ін.), стрибкові вправи.

Основні **методи розвитку швидкості:** повторний, інтервальний, змагальний, ігровий.

Основна тенденція при розвитку швидкості – намагання перевищити свою максимальну швидкість (“перемогти самого себе”). Крім того:

- Довжину дистанції, тривалість вправи вибирають такою, щоб інтенсивність роботи не знижувалася до кінця спроби.
- Рухи виконують з максимальною швидкістю, в кожній спробі намагаються показати найкращий результат.
- Інтервали відпочинку між спробами роблять на стільки довгими, щоб забезпечити екстремальний відпочинок (до ЧСС 90-100 уд/хв. За характером рекомендується активний відпочинок – щоб підтримувати збудженість ЦНС).

• Кількість повторень вправ повинна бути такою, щоб до кінця заняття швидкість залишалась високою. Ознака помітного зниження швидкості чергової спроби є сигналом для припинення розвитку швидкості на цьому занятті. Вправи для розвитку швидкості матимуть ефект лише на фазі зростаючої працездатності або її стабілізації, тому *їх включають під кінець підготовчої або на початку основної частини уроку*, як елемент спеціальної розминки або спеціально-розвиваючих вправ тощо.

Для оцінки комплексного прояву швидкості використовують *тест - біг на 30 м*.

## 57. Розкрити методику розвитку витривалості як рухової якості

**Витривалість** як рухова якість – здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності. Розрізняють загальну й спеціальні види витривалості. **Загальна витривалість** – здатність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, при якій задіяний глобальний (більше 60 %) обсяг м'язів. Спеціальна витривалість за ознакою зв'язку з іншими фізичними якостями поділяється на швидкісну, силову, координаційно-рухову. **Швидкісна витривалість** – це здатність тривалий час виконувати роботу з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю. **Силова витривалість** – це здатність тривалий час долати помірний опір. Розрізняють статичну й динамічну силову витривалість. **Координаційно-рухова витривалість** – це здатність тривалий час виконувати складнокоординаційні вправи без порушень ритму, рівноваги, взаємоузгодженості рухів.

За обсягом розрізняють локальну, регіональну, тотальну витривалість. За видами діяльності – бігову, ігрову, стрибкову і т.д.

**Фактори, що зумовлюють розвиток витривалості:** рівень розвитку кардіореспіраторної (серцево-судинної та дихальної систем); відсоток «червоних» волокон у структурі м'язів; продуктивність роботи систем енергозабезпечення; технічна підготовленість; рівень розвитку вольових та інших психічних якостей, тощо.

**Засобами розвитку загальної витривалості** можуть бути фізичні вправи з такими характерними ознаками: 1. Активне функціонування не менше 2/3 обсягу опорно-рухового апарату. 2. Переважно аеробне забезпечення м'язової роботи (про нього свідчить ЧСС не більша 160-165 уд/хв). 3. Тривала робота (для дітей – не менше 12-15 хв, для дорослих – не менше 20-30 хв). Найбільш розповсюджені засоби: тривалий біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання та інші вправи з порівняно простою технікою.

Для розвитку **загальної витривалості** переважно застосовують **методи рівномірний, перемінний, ігровий**. Для **спеціальної витривалості** – **інтервальний, колове тренування**.

Важливе значення при розвитку витривалості має інтенсивність навантаження. Воно не повинно перевищувати поріг аеробного енергозабезпечення. Робочий пульс для початківців має становити –120-140 уд/хв, для тренуваних 140-165 уд/хв. При використанні методів інтервальної або комбінованої вправи повторне

виконання вправи повинно починатися на фазі недовідновлення. Для цього використовують жорсткий (45 с -2 хв) або відносно повний (1-3 хв) відпочинки.

До основних **засобів розвитку спеціальної витривалості** належать змагальні дії та спеціально-підготовчі вправи, які виконуються багаторазово на тлі втоми.

**Сенситивні періоди розвитку загальної витривалості** у хлопців - 8-10, 11-12, 14-15. У дівчат: 10-13, 15-17 років. **Тести:** для оцінки розвитку загальної витривалості - тест Купера (12-ти хвилинний біг), біг на довгі дистанції (1- 3 км, залежно від віку).

## 58. Розкрити методику розвитку спритності як рухової якості

**Спритність** як рухова якість – це здатність людини швидко перебудувати рухову діяльність відповідно до ситуацій, що змінюються та здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями.

Спритність – комплексна рухова якість, основу якої складають **координаційні здібності**: 1. Здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів. 2.Здатність узгоджувати рухи в руховій дії. 3.Здатність зберігати рівновагу (статичну й динамічну). 4. Здатність відтворювати ритм. 5.Здатність довільно розслабляти м'язи.

**Фактори, що обумовлюють спритність:** рухливість нервових процесів; функціональний стан різних аналізаторів (рухового, зорового, слухового), вестибулярного апарату; набутий руховий досвід (чим ширший – тим краща спритність); розвиток інших якостей (в першу чергу швидкості, гнучкості); психологічний (наскільки свідомо людина сприймає власні рухи та обставини).

**Засобами комплексного розвитку спритності** можуть бути будь-які вправи, які містять елемент новизни для даної людини. В міру формування навички виконувати рухову дію її значення для розвитку спритності знижується. Для вдосконалення спритності використовують різні методичні прийоми, які дозволяють змінювати умови для виконання вправи (незвичні вихідні положення, обмеження простору, незвичні поєднання вправ, їх комбінації, дзеркальне виконання вправи і т.п.) або поступове ускладнення координаційної складності вправи.

Для комплексного розвитку спритності найкращими є **ігровий і змагальний методи**. Для розвитку окремих координаційних здібностей крім цього використовують повторний, перемінний (наприклад, біг зі зміною швидкості і напрямку руху).

Сенситивними періодами для комплексного розвитку спритності є дошкільний і шкільний вік. Зокрема, координованість рухів найкраще розвивати у 8-11 років (дівчата), 8-12 років (хлопці).

**Тести** для оцінки комплексного розвитку спритності – човниковий біг 4x9 м, біг змієюю на 30 м між 5 стійками; на рівновагу – стійка на одній нозі - «Фламінго» та інші.

**Засоби для вдосконалення уміння орієнтуватись у просторі:** подолання різних перешкод; біг, кидання м'ячів із заплющеними очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання (пропливання тощо) визначених дистанцій за заданий час. **Для вдосконалення рівноваги:** стійка на одній нозі, на руках і

голові з різноманітними положеннями і рухами кінцівками; різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо); різка зміна напрямку або різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом. **Для відчуття ритму:** окреме удосконалення напрямку, швидкості, точності і величини прикладених зусиль; використання світлових та звукових сигналів – ритмолідерів, точне відтворення ритму рухових дій подумки.

## 59. Розкрити методику розвитку гнучкості як рухової якості

**Гнучкість як рухова якість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Види гнучкості: активна й пасивна.**

**Активна гнучкість** - здатність досягати великої амплітуди рухів за рахунок власної м'язової активності.

**Пасивна гнучкість** – гнучкість, яку можна досягти при використанні зовнішніх сил. Пасивна гнучкість завжди більша за активну. Різниця між пасивною і активною гнучкістю називається **запасом гнучкості**. Її визначають для того, щоб правильно підібрати засоби розвитку гнучкості. Якщо запас великий – повинні переважати силові вправи, якщо малий – вправи на розтягування.

**Фактори, що визначають гнучкість:** зовнішні – час доби, температура середовища. Внутрішні – будова суглобів; еластичність м'язів та зв'язок; сила м'язів; міжм'язова координація та здатність розслабляти м'язи; стан психіки та емоцій.

**Засоби розвитку гнучкості:** вправи на розтягування (активні: махові, пружні; пасивні, комбіновані); силові вправи (з обтяженням, без обтяження); вправи на розслаблення.

**Методика розвитку гнучкості** передбачає два етапи:

- Етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини (суглобова гімнастика).

- Етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Різниця між етапами полягає в різній кількості занять на день, тиждень, різній кількості повторень вправ. На першому етапі переважає розвиток пасивної гнучкості. Заняття проводяться 1-2 рази на день, а на другому – 3-4 рази на тиждень. Найбільшу кількість повторень виконують для хребта (40-100 разів), для кульшових (30-70 разів), для плечових (30-60 разів) суглобів.

При дозуванні вправ необхідно пам'ятати, що тривалість одного повторення може коливатися 15-60 с і більше, оскільки досягти максимальної амплітуди можна лише через 10-15 с після початку вправи, наступні 15-30 с вона зберігається, а потім, внаслідок втоми, зменшується.

**Методи,** яким виконують дані вправи – інтервальний, повторний, ігровий, змагальний.

Перед початком вправ на гнучкість необхідно обов'язково провести інтенсивну розминку, щоб розігріти м'язи й зв'язки перед розтягуванням.

Найкращими періодами розвитку гнучкості є вік 7-15 років.

**Тести** на гнучкість. Для оцінки рухомості хребта – нахил, із положення сидячи, відстань між стопами 20-30 см, коліна фіксовані. Для плечових суглобів - „Викрут” з гімнастичною палицею із вихідного положення гімнастична палиця хватом двох

рук зверху вперед-вниз. Для комплексної оцінки - „Міст” із вихідного положення – оцінка здійснюється за відстанню між п’ятами та руками, а також між найвищою точкою хребта та опорою. Також використовують спеціальні прилади –гоніометри та гоніографи.

## **60. Охарактеризувати урок фізичної культури як основну форму занять з фізичного виховання**

Урок - основна форма фізичного виховання, яка проводиться за сталим розкладом під керівництвом учителя згідно встановленої державної програми з відносно постійним за складом і однорідним за віком колективом учнів. Вона є обов’язковою формою занять. **Побудова уроку** ґрунтується на фізіологічних закономірностях розгортання працездатності та логіці розгортання навчально-виховного процесу. Зокрема, підготовча частина повинна відповідати першим двом фазам розгортання працездатності - передстартового стану та впрацьовування, основна частина – фазі відносної стабілізації працездатності, а заключна – фазі зниження працездатності.

Розгортання навчально-виховного процесу передбачає: послідовне включення учнів у пізнавальну діяльність за правилами «Від засвоєного до незасвоєного», «Від знань до умінь»; послідовне вирішення намічених на даний урок завдань за правилом «Від простого до складного»; забезпечення належного після уроку стану учнів для наступної навчальної діяльності.

**Підготовча частина. Мета частини** - психологічно налаштувати учнів на заняття та підготувати учнів до виконання вправ основної частини. Основні засоби підготовчої частини: стройові і порядкові вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибкових та координаційних вправ, загальнорозвиваючі та спеціально-підготовчі вправи. Тривалість частини 8-13 хв.

**Основна частина. Мета** - вирішення основних завдань уроку, передбачених планом уроку. На початку основної частини уроку здійснюється навчання новим руховим діям, розвивають швидкість та спритність. У другій її половині – закріплюють і удосконалюють виконання раніше вивчених дій, розвивають силу та витривалість тощо. Тривалість частини в середньому складає 22-30 хв.

**Заключна частина. Мета** - поступове зниження функціональної активності організму учнів. Засобами заключної частини є вправи та ігри на увагу, дихальні вправи, вправи на розслаблення також підведення підсумків уроку та постановка домашнього завдання. Тривалість частини: для старших школярів – 2-3 хв, для середніх – 3-5 хв, для молодших – до 5-7 хв.

**Фізичне навантаження** на уроці розгортається наступним чином: у підготовчій частині ЧСС має не перевищувати 120-130 уд/хв; в основній – до 180 уд/ хв; в заключній – поступове зниження пульсу до вихідного (90 уд/хв і нижче). **Загальна щільність уроку** (наскільки вчитель раціонально використав час уроку) повинна становити 100 % (й не менше 90 %). **Моторна щільність** (частка рухової діяльності на уроці) для уроків ознайомлення і початкового розучування – 50-60 %, для уроків закріплення, удосконалення – 60-70%.

Організація уроку передбачає підготовку місць занять, інвентарю до та по ходу заняття, розподіл учнів для виконання вправ, допомогу і страхування учнів,

підведення підсумків заняття тощо. Діяльність учнів організують фронтальним (одне завдання для усіх), груповим (різні завдання для відділень), індивідуальним (окремі завдання) методами тощо.

### **61. Охарактеризувати завдання і форми позаурочної та позакласної роботи з фізичного виховання школярів**

**Позаурочна та позакласна робота з фізичного виховання** – це заходи фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового напрямку, які здійснюються в умовах школи у позаурочний та позанавчальний час.

**Завдання позаурочних та позакласних занять:** 1. Удосконалення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я. 2. Пропаганда та залучення до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості школярів. 3. Задоволення особистих інтересів до занять різними видами фізичних вправ, спорту. 4. Пошук кращих спортсменів, формування команд школи, фізкультурного активу.

**Форми занять у режимі навчального дня:** *гімнастика до занять, фізкультурні хвилини і паузи; рухливі перерви; “Година фізичної культури” у групі продовженого дня.*

**Гімнастика до занять** проводиться з метою організованого початку навчального дня; вихованню потреби до систематичних занять фізичними вправами, покращення самопочуття та настрою, підвищення працездатності. Комплекс гімнастики до занять включає від 6-7 загальнорозвиваючих вправ для молодших школярів до 8-10 вправ для старших, тривалість виконання від 5-7 хв для молодших школярів до 12-15 хвилин старших школярів.

**Фізкультурні хвилини** – активний відпочинок тривалістю 1,5-3 хвилин, який проводиться на загальноосвітніх уроках із метою відновлення розумової працездатності, попередження порушення постави, напружень кистей і пальців рук, підвищення емоційного стану учнів та

**Фізкультурні паузи** – форма короткочасного активного відпочинку, яка проводиться під час підготовки домашніх завдань (у домашніх умовах чи групах продовженого дня).

**Рухливі перерви** – активний відпочинок з метою зняття статичного і розумового напруження, підвищення емоційного стану учнів тощо. Їх проводять у спортивному залі або рекреаційних зонах, в теплу пору року – на вулиці. Переважно, складають з рухливих та спортивні ігри.

**“Година фізичної культури” у групі продовженого дня** організовується у формі занять урочного типу тривалістю від 35 хв до 60 хв і включають ігри та розваги за бажанням учнів та вправи з уроків фізичної культури .

**Форми позакласної роботи:** *секції та гуртки з фізичної культури, загальної фізичної підготовки, видів спорту, змагання, Дні здоров'я, фізкультурні свята, спортивні вечори, туристичні походи.*

**Шкільні змагання** переважно некласифікаційні. На відміну від класифікаційних їхні правила, умови чи предмет змагань можуть відхилятися від офіційних правил змагань. Предметом змагальної боротьби можуть бути: вправи видів спорту (виявлення переможців); якість (техніка) виконання вправ шкільної програми; тести оцінки розвитку рухових якостей; теоретичний матеріал.

**День здоров'я** – це фізкультурно-оздоровчий захід, який проводиться для колективу усієї школи (або для її частини) в природних умовах і об'єднує різні форми фізичного виховання: туризм, змагання, конкурси, показові виступи та ін. Цей захід, як правило, проводиться один раз в семестр (восени і навесні) й, при можливості, – взимку.

**Фізкультурно-художні свята та вечори** – це масові глядацькі заходи фізкультурно-показового і розважального характеру. Свята приурочуються визначальним датам, подіям країни, міста чи школи, спортивні вечори - подіям у житті спортивної спілки школи та ін. Їх зміст можуть складати фізкультурні показові виступи, конкурси, вікторини, змагання, художні і мистецькі фрагменти та інше.

Позакласна робота здійснюється на основі добровільності та активності учнів, об'єднаних у спортивний клуб (або осередок спортивної спілки) – громадський орган, який створюється у закладі при наявності не менше ніж 15 осіб, які бажають займатися фізичною культурою та спортом. Членами спілки можуть бути як учні школи, так і вчителі. Вищим керівним органом спілки є загальні збори членів. У проміжок між засіданнями виконавчим органом є Рада спілки, яка складається з 5-11 осіб (серед них - фізорги з кожного класу). Діяльність спілки забезпечують голова, заступник, секретар та комітети: матеріально-господарський (забезпечує участь членів у благоустрої та ремонті спортивних споруд), фізкультурно-оздоровчий (відповідає за організацію Днів здоров'я, фізкультурних свят, туристичних походів, ін.), спортивно-масовий (відповідає за роботу секції з видів спорту, організацію змагань), зв'язку з іншими спортивними спілками та організаціями, ревізійна комісія (організовує збір членських внесків).

## **62. Охарактеризувати позашкільні форми фізичного виховання школярів**

До позашкільних форм фізичного виховання школярів відносять: *дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спортивні клуби за місцем проживання, Центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», центри туризму і екскурсій, Палаці (будинках) учнівської молоді, оздоровчих таборів, дитячих громадських організаціях, парках культури й відпочинку.*

**Загальними завданнями** позашкільних дитячих закладів оздоровчого та спортивного спрямування є: 1. Залучати до систематичних занять якомога більше школярів. 2. Сприяти різносторонньому розвитку, зміцненню здоров'я, соціальної активності учнівської молоді. 3. Сприяти організованому корисному дозвіллю. 4. Задовольняти особисті фізкультурні та спортивні інтереси. 5. Допомогати закладам середньої освіти в організації спортивно-масової і туристичної роботи з учнями, надання бази для проведення різних заходів та ін.

**ДЮСШ** вирішують такі **завдання**: підготовка висококваліфікованих юних спортсменів та громадських інструкторів, судів із видів спорту; сприяння загальноосвітнім навчальним закладам в організації спортивно-масових заходів.

ДЮСШ можуть бути комплексними (з декількох видів спорту), предметними (один вид спорту), спеціалізованими (спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву - СДЮШОР, школи вищої спортивної майстерності – ШВСМ).



**Структура роботи ДЮСШ (навчальні групи):** 1. Початкової підготовки – (1-3 роки). 2. Попередньої базової підготовки (2-3 років). 3. Спеціалізованої базової підготовки – досягнення високих стабільних спортивних результатів, з подальшим зарахуванням в училище фізичної культури чи ШВСМ (3-5 років). 4. Підготовки до вищих досягнень – досягнення високих спортивних результатів, підготовка резерву для національних команд України.

**Форми занять:** спортивне тренування урочного типу; тренування за індивідуальними планами; залікові, відбірні, класифікаційні змагання; теоретичні заняття; навчально-тренувальні та відновлювальні збори. Робота закладу регламентується Положенням про ДЮСШ.

**Фізичне виховання за місцем проживання** вирішує завдання популяризації здорового способу життя, фізичної культури і спорту, організації корисного дозвілля учнівської молоді. Вирішувати поставлені завдання покликані Центри фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. Разом з житлово-експлуатаційними комітетами (ЖЕК) або ОСББ (Об'єднань співвласників багатоквартирних будинків) центри забезпечують належну матеріально-технічну базу в житлових районах, будуються спортивні майданчики та площадки, організовуються дитячо-підліткові та фізкультурно-спортивні клуби, групи здоров'я тощо.

Міжнародний рух “Спорт для всіх” започатковано в Європі у 60-ті роки ХХ століття, а з 70-80-х років він набув глобального розповсюдження. Мета руху – залучення якомога більшої кількості населення до систематичних занять фізичними вправами для оздоровлення та активного відпочинку.

В Україні рух “Спорт для всіх” розпочався з 2003 року. У міста, районах були організовані Центри фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” – спеціалізовані бюджетні організації для впровадження фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності населення за місцем проживання та в місцях масового відпочинку. Щорічно Центри руху організовують традиційні заходи: “Тато, мама, я – спортивна сім'я” (15 травня, День сім'ї); “Спорт для всіх у кожному дворі” (літні канікули); “Веселі старты” (1 червня, День захисту дітей); Козацькі розваги (липень); “Олімпійський день бігу”(23 червня); “Спорт для всіх-гармонія життя” (День незалежності); “Спорт для всіх – спільна турбота” (місячник по благоустрою спортивних майданчиків - з 1 по 30 квітня) та ін. /[www.sportforall.gov.ua/](http://www.sportforall.gov.ua/).

**Літній оздоровчий табір** – це тип позашкільного оздоровчо-виховного закладу, що організовує відпочинок школярів 6-14 років.

**Завдання:** сприяння різнобічному фізичному розвитку дітей, зміцнення здоров'я та загартування організму; удосконалення прикладних рухових умінь і навичок; формування навичок самоорганізації, самообслуговування, комунікативності.

**Форми занять:** ранкова гімнастика, загонові заняття фізичною культурою в режимі дня, заняття в секціях, заняття з плавання, змагання, спортивні свята (Відкриття й закриття зміни табору, День Нептуна та ін.).

Фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота будується у відповідності з віковими особливостями дітей, які розділені на загони. Особлива увага зосереджена на те, щоб заняття фізичними вправами входили в розпорядок табору.

Обов'язкові щоденні заняття, на яких потрібно використовувати народні ігри. Під час спортивних свят використовувати традиції нашого народу.

**Дитячі громадські організації** – організації, які забезпечують духовний і фізичний розвиток підростаючого покоління, формування соціальної активності, небайдужості до життя країни, її проблем.

Найбільш масштабною з них є: «Пласт» (організація започаткована у 1911-1940 рр – на основі світового скаутського руху, з метою різностороннього, патріотичного виховання ініціативних, свідомих громадян країни. Для цього широко використовують поєднання праці і фізичного загартування, пізнання природи і життя серед неї. Відновив діяльність з 1990 р. Крім України, Пласт офіційно існує у 8 країнах світу: Австралії, Аргентині, Великобританії, Канаді, Німеччині, Польщі, Словачії, США.).

Також відомі своєю масштабністю є громадські організації: «Федерація дитячих організацій України» (організована на основі Спілки піонерських організацій, яка діяла з 1922 до 1990 р.р.), «Січ», «Сузір'я», «Сокіл», «Сокільський доріст», «Курінь» та ін.

### **63. Розкрити завдання і методику фізичного виховання дітей переддошкільного та дошкільного віку**

**Переддошкільний вік** – (від народження до 3 років) розділяють на новонароджений період (до 10 днів), грудний вік (з 10 днів до 1 року), раннє дитинство (1-3 роки). Фізичне виховання у цей вік здійснюється, як правило, в умовах сім'ї. Основним завданням його є збереження життя та забезпечення гармонійного розвитку дитини. Засоби фізичного виховання дітей переддошкільного віку: дотримання санітарно-гігієнічних умов життя, режиму дня (харчування, сну, рухової активності), використання природного фактору (загартування повітрям, водою, сонцем). З фізичних вправ у грудному віці переважають пасивні та комбіновані рухи, які прискорюють формування елементарних рухових умінь – повзання, сидіння, ходіння, бігу, лазіння, перелазіння, стрибків тощо.

**Дошкільний вік – 3-6 (7) років** – відповідає періоду першого дитинства. У дошкільних закладах працюють такі групи: молодша дошкільна /3-4 років/, середня / 4-5 років/, старша /5-6 років/. Фізичне виховання у них є обов'язковим напрямком навчально-виховного процесу й спрямоване на вирішення таких **завдань**: сприяння правильному росту й розвитку організму дитини; загартування організму; формування життєво необхідних рухових навичок; прищеплення навичок особистої гігієни; сприяння розумовому, естетичному та іншим видам вихованню. Робота регламентується державною Програмою виховання й навчання (розвитку) у закладі дошкільної освіти.

#### **Форми занять:**

1. Щоденна ранкова гімнастика (4-12 хв, залежно від віку. Мета – активізація діяльності організму, організований початок дня).
2. Фізкультурні заняття урочного типу. Проводяться три рази на тиждень тривалістю 15-35 хв, залежно від віку. Мають структуру урочної форми заняття – підготовчу, основну, заключну частини. Вирішують спеціальні освітні, оздоровчі,

виховні завдання. Зокрема – навчання новим рухам, розвиток рухових якостей тощо.

3. Фізкультурні хвилини (на інших заняттях, тривалість 2-4 хв)
4. Рухливі ігри на прогулянках (щоденно).
5. Фізкультурні свята, показові виступи (як огляд чи підсумок фізкультурних досягнень. Проводяться не менше, ніж 2 рази на рік).
6. Заняття в додаткових гуртках (танці, хореографія, плавання та ін).
7. Самостійна рухова діяльність.

**Методичні особливості навчання.** При навчанні використовують образну мову, наслідування, імітацію. Рухові дії вивчають, переважно, методом цілісної вправи. Дітям 3-5 років обов'язково показують і називають рухову дію. Дітям старшої групи відомі дії дозволяється називати без показу. Наочні посібники повинні бути яскравими, переважно у вигляді малюнків (казкових героїв, хлопчиків, дівчаток). На заняттях використовують музичний супровід, допоміжні орієнтири (прапорці, кеглі, помітки крейдою). Рухові якості розвивають ігровим і змагальним методами. Вік сприятливий для розвитку гнучкості, спритності.

#### **64. Розкрити завдання і методику фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**

**Молодший шкільний вік 1-4 класи (6-10 років).** Вікові особливості фізичного й психологічного розвитку впливають на завдання фізичного виховання.

**Оздоровчі завдання** в цей вік спрямовані на сприяння природного розвитку організму дітей, підвищення його функціональних можливостей, формування правильної постави, запобігання надлишковій масі тіла.

Окостеніння скелету в цей вік ще не завершилося, тому використовують симетричні вправи, вправи для постави, силові вправи не повинні мати значне обтяження.

Особлива увага відводиться розвиваючим завданням. Молодший шкільний вік – сенситивний період для більшості рухових якостей, і, особливо, для швидкості, спритності. Переважаючим методом розвитку рухових якостей у цей вік є ігровий.

**Освітні завдання** в молодшому шкільному віці пов'язані з формуванням основних життєво необхідних рухових умінь і навичок (бігати, стрибати, лазити та ін.), збагачення рухового досвіду, набуття знань про значення фізичних вправ для здоров'я, про особисту гігієну, руховий режим, загартування.

Система умовних зв'язків, сформованих в цей вік відрізняється значною міцністю і здійснює вплив на рухові здібності в наступні роки життя. У цьому віці продовжує формуватися база рухового досвіду, тому засоби занять повинні бути широкого кола різноманітності.

**Виховні завдання.** Молодші школярі уже усвідомлюють своє місце і значимість діяльності для інших. Тому вирішувати моральне виховання можна через порівняльні приклади “Що таке добре”, “Що таке погано”, краще в ігровій формі. Ефективним у цьому віці є застосування засобів фізичного виховання для трудового, розумового виховання, формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою.

**Методи навчання** молодших школярів:

Серед практичних перевагу надають методу цілісної рухової дії, використовують образні завдання, імітацію, фізичну допомогу.

Серед методів слова – розповідь, пояснення, підрахунок, словесна оцінка (похвала, зауваження), поступове включення простої термінології. Мова повинна бути образна.

Серед методів наочності частіше використовують прямий показ, поступово збільшують порівняльний показ учнів. Наочні посібники повинні бути яскравими, переважно у вигляді малюнків.

На заняттях використовують музичний супровід або інші звукові сигнали (оплески, свисток) для засвоєння ритму і темпу вправ, допоміжні орієнтири (прапорці, кеглі, помітки крейдою), які дозволяють уточнювати просторові характеристики рухових дій.

*Для розвитку рухових якостей* частіше використовують ігровий, змагальний, повторний та перемінний методи.

## **65. Розкрити завдання і методику фізичного виховання учнів середнього шкільного віку**

**Середній шкільний вік 5-9 класи (11-15 років)** є критичним періодом у розвитку людини. Процеси статевого дозрівання супроводжуються неодноразовим формуванням окремих систем і органів підлітків. Інтенсивний ріст усього тіла переважає над приростом м'язової маси.

Суттєві зміни в цей період відбувається в серцево-судинній системі. З одного боку, це розширює можливості адаптації підлітків до фізичних навантажень, з іншого – створює загрози підвищеного тиску (підліткова гіпертонія). Тому потрібно обережно дозувати навантаження, особливо аеробної продуктивності та контролювати самопочуття учнів.

Удосконалення психодинамічних процесів дозволяє підліткам швидко засвоювати складно-координаційні рухові дії. Разом з тим потрібно враховувати психологічні особливості учнів, які можуть суттєво відрізнятись, оскільки продовжує становлення особистості дитини. Вікові особливості фізичного й психологічного розвитку впливають на завдання фізичного виховання.

**Освітні завдання** в підлітковому віці пов'язані з удосконаленням раніше набутого та збагачення рухового досвіду, оволодіння новими складно-координаційними руховими діями, набуття досвіду страхування й самострахування, надання першої допомоги при травмах, навичок помічника вчителів на уроці та змаганнях.

**Оздоровчі завдання** спрямовані на гармонійний розвиток організму шляхом зниження негативних проявів, пов'язаних з періодом статевого дозрівання: порушень постави і координації рухів.

**Виховні завдання** спрямовані на формування інтересу до занять, забезпечення позитивної мотивації (бути здоровим, володіти своїм тілом), виховання відповідальності перед колективом.

### **Методичні особливості навчання.**

Серед практичних методів навчання середніх школярів, у порівнянні з молодшими, поступово збільшується використання методів вивчення вправи за частинами, підвідних вправ, спеціальних технічних тренажерів, продовжується широке використання імітації вправи. Частіше використовують змагальний метод.

З методів слова використовують пояснення, супроводжуюче пояснення, словесні самозвіти й оцінки, частіше застосовується термінологія.

Однаково часто використовують усі різновиди методів наочності (прямий показ, порівняльний показ, наочні посібники).

Серед *методів розвитку рухових якостей* переважають методи часткової регламентації діяльності учнів (ігровий, змагальний), але з поступовим збільшенням методів суворої регламентації (повторного, інтервального, перемінного, рівномірного, колове тренування).

## **66. Розкрити завдання і методику фізичного виховання учнів старшого шкільного віку**

### ***Старший шкільний вік 10-11 класи (16-17 років).***

Віковими особливостями дівчат і юнаків цього віку є сповільнення темпів біологічного розвитку. Закінчується формування опорно-рухового апарату. Продовжується удосконалення вищої нервової діяльності. Завершується формування кардіореспіраторної системи. Це створює сприятливі умови для роботи в різних діапазонах інтенсивності. Психічні процеси старших школярів стійкі, хоча мають індивідуальні особливості.

**Освітні завдання** зводяться в першу чергу до отримання старшокласниками того обсягу спеціальних знань, який дозволить їм після закінчення школи самостійно використовувати засоби фізичного виховання для власного фізичного удосконалення. Необхідно засвоїти учнями правила самоконтролю під час самостійних занять, основи методики для удосконалення розвитку рухових якостей, правила збереження й зміцнення здоров'я, формувати навички помічника організатора спортивних та оздоровчих заходів. Продовжується вивчення нових та закріплення і удосконалення раніше набутих умінь та навичок.

**Оздоровчі завдання** спрямовані на корекцію будови тіла, розвиток тих рухових якостей, що необхідні для професійної діяльності, юнаків – для служби в армії, дівчат – для материнства. З врахуванням вікових особливостей старшокласників навчальний час розподіляється таким чином: 50% на формування й удосконалення рухових навичок, 50% - на розвиток рухових якостей. Час, відведений на розвиток рухових якостей розподіляється: 25% - на аеробну (загальну) витривалість, 15% - на анаеробну (швидкісну) витривалість, 15% (юнаки), 20% (дівчата) –на вибухову силу, по 10% на спритність, швидкість, силову витривалість, по 5% -на абсолютну силу, гнучкість (В. Романенко, 1999).

**Виховні завдання** повинні спрямовані на гармонічний розвиток особистості через поєднання фізичних і психічних сил (сили волі, наполегливості в досягненні мети). Сприятливий старший шкільний вік для естетичного виховання засобами фізичного виховання (краси рухів, будови тіла), трудовому й патріотичному вихованню.

**Методичні особливості навчання.** У процесі навчання руховим діям старшокласників використовують усі різноманітності практичних, наочних і словесних методів. З практичних частіше, ніж у попередні шкільні роки використовують метод вивчення вправи за частинами, ідеомоторне тренування, страхування, взаємне навчання.

Словесний метод в роботі з старшими учнями відіграє більш значну роль, ніж з учнями молодшого й середнього шкільного віку. Частіше використовують: лекцію, бесіди, команди, самоаналіз, взаємний аналіз.

**Методика розвитку рухових якостей** у старшокласників передбачає використання усіх різновидів методів : повторний, інтервальний, перемінний, рівномірний, колове тренування, змагальний, але рідше, порівняно з попередніми класами, використовується ігровий метод.

## **67. Розкрити основи фізичного виховання студентів закладів вищої та професійно-технічної освіти**

**Організація** фізичного виховання у закладах вищої освіти здійснюється на державному рівні (кафедрами фізичної культури) та громадськими організаціями (спортивним клубом та ін.).

**Кафедра фізичної культури** (викладацький склад) відповідає за проведення навчальних занять (з теоретичної, методичної та практичної підготовки), самостійної роботи та контрольних заходів з дисципліни «Фізичне виховання» згідно базових навчальних планів та програм. Форми навчальних занять: лекції, практичні, семінарські, індивідуальні заняття, консультації. Для практичних занять студенти поділяються на **3 навчальні відділення**:

- **Основне навчальне відділення.** До нього зараховуються студенти основної й підготовчої медичних груп. Склад – 12-15 студентів. Заняття проводяться в обсязі обов'язкових 4 годин на тиждень у вигляді спарених уроків – пар та 2 годин факультативних занять.
- **Відділення спортивного удосконалення.** Включає студентів основної медичної групи з високим рівнем фізичної підготовленості та спортивною кваліфікацією. Група початківців складається з 10-12 осіб, займаються 3 рази на тиждень в обсязі 6 - 8 годин. Для спортсменів високого рівня майстерності склад – 4-6 студентів, обсяг занять – 8 - 10 годин на тиждень.
- **Спеціальне медичне відділення.** Зараховуються студенти з різними видами захворювань. Заняття проходять 3 рази на тиждень по 60 хв або 4 рази на тиждень по 45 хв. (Відділення може додатково ділитися за видами захворювань (8-12 осіб).

**Спортивний клуб** закладу вищої освіти – громадська спортивна організація, яка тісно співпрацює з кафедрою фізичної культури для проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО, секцій, спортивних змагань, спартакіад, Днів здоров'я тощо.

**Фізичне виховання у закладах професійно-технічної освіти (ЗПТО)** охоплює учнів/студентів віком від 15 до 19 років передбачає вирішення загальносоціальних завдань (оздоровчих, освітніх, виховних) та завдань професійно-прикладної фізичної підготовки (спеціального виду фізичного виховання, спрямованого на розвиток рухових якостей і формування системи знань і умінь у відповідності до вимог конкретної професії). **Форми занять:** урочні (загальної фізичної підготовки, професійно-прикладної підготовки, тренувальні, теоретичні); позаурочні форми занять а) в режимі навчального дня: ввідна гімнастика, рухливі перерви, фізкультурні паузи; б) поза навчальний час: секції ЗФП, за видами спорту, спортивні змагання за видами спорту, з професійно-прикладної фізичної

підготовки, Дні здоров'я, туристичні походи, участь збірних команд в фізкультурно-спортивних заходах міських, районних та інших масштабів.

Кількість уроків на тиждень – 3 год. Зміст уроків визначається навчальною програмою. Учні за станом здоров'я поділяються на основну, підготовчу, спеціальну медичні групи. Для уроків ППФП складається професіограма, яка враховує: характер основних трудових рухів, особливості режиму праці, особливості рухів та зовнішніх умов праці.

### **68. Розкрити основи фізичного виховання дорослого населення. Поняття про кондиційні тренування**

Мета й завдання фізичного виховання дорослого населення визначається особливостями кожної вікової групи. Розрізняють такі вікові періоди дорослих людей: 25-44 років – молодий вік; 44-60 – зрілий вік; 60-75 – похилий вік; 75-90 – старечий вік; 90 і вище – довгожителі.

**Завдання фізичного виховання для осіб зрілого віку:** 1. Збереження досягнутого рівня здоров'я, фізичної працездатності. 2. Підтримання на досягнутому рівні розвитку рухових якостей, рухових навичок. 3. Поглиблення спеціальних знань про методики занять фізичними вправами.

**Основні форми організації занять:** секційні заняття на базах профільних спортивних товариств або спортивних осередків підприємств; фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи за місцем проживання, організованих Центрами фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», масові фізкультурно-оздоровчі заходи в місцях відпочинку, індивідуальні оздоровчі (кондиційні) та спортивні тренування, походи вихідного дня, туристичні походи з сім'єю та ін.

**Завдання фізичного виховання для осіб похилого (літнього) віку:**

1. Попередити передчасне старіння організму. 2. Сприяти творчому довголіттю. 3. Підтримання працездатності. 4. Профілактика захворювань.

**Основні форми організації занять:** самостійні заняття в умовах режиму дня (ранкова гімнастика, оздоровчі прогулянки, фізичні вправи), заняття в групах здоров'я при спортивно-фізкультурних закладах, клубах за місцем проживання. Можливі спортивні тренування у системі ветеранського спорту.

Основним завданням фізичного виховання для осіб старечого віку й довгожителів є затримка інволюційних процесів в організмі людини. *Форми занять* переважають самостійні заняття в режимі дня, групові - у профілактичних закладах.

**Методичні особливості занять дорослих:**

- чим старші особи, тим триваліша підготовча і заключна частини заняття (у зв'язку з сповільненням процесів впрацьовування і відновлення осіб).
- Групи комплектуються з віковою різницею не більше 5-10 років.
- Максимальне навантаження не повинно виходити за рамки вікових можливостей. Одним із варіантів визначення величини максимального навантаження є формула [ЧСС заняття = 200 – вік людини].
- Важливе місце в системі занять дорослих займає **кондиційне тренування. Це таке тренування, у якому фізичні навантаження не перевищують фізичних**

*можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоб здійснити тренувальний вплив.* У системі кондиційного тренування розрізняють такі тренувальні періоди: підготовчий (1 місяць), основний (2-3 місяці), підтримуючий (необмежено).

### **69. Дайте розширену класифікацію фізичних вправ.**

На сучасному етапі існує понад 300 класифікацій фізичних вправ. Так П.Ф. Лесгафт усі вправи поділив на три групи:

I група – прості вправи (елементарні рухи, складні рухи, вправи з пересуванням, з місця, вправи в метанні);

II група – складні вправи чи вправи із збільшенням напруження ( вправи з обтяженням, ускладнені, тривала ходьба і біг, вправи в метанні із збільшенням напруги, вправи в повзанні, вправи у стрибках, вправи в боротьбі);

III група – вправи у вигляді складних дій ( ігри, прогулянки ...).

Але оскільки така класифікація характеризує лише одну їх сторону – складність, то вправи також класифікують за такими ознаками:

- за цільовою спрямованістю їх використання (загально-розвиваючі, професійно-прикладні, спортивно-відновлювальні, рекреаційні, профілактичні);
- за їх впливом на розвитком окремих фізичних якостей;
- за проявом певних рухових навиків (гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, метальні...);
- за впливом на розвиток окремих м'язових груп (вправи для м'язів стегна, гомілки, спини, черевного пресу...);
- за особливостями режиму роботи м'язів (статичні та динамічні);
- за інтенсивністю роботи (великої, середньої, помірної інтенсивності та малої).

Фізичні вправи також поділяють на вправи загального призначення, а саме:

- вправи які формують поставу;
- вправи, які розвивають органи дихання;
- вправи, які розвивають опорно-руховий апарат.

Водночас фізичні вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей поділяють таким чином:

- вправи на розвиток координаційних здібностей;
- вправи на розвиток швидкості;
- вправи на розвиток сили;
- вправи на розвиток гнучкості;
- вправи на розвиток витривалості.

В окрему групу виділено фізичні вправи, які формують різні психофізіологічні якості: формують увагу, сприйняття та орієнтування в просторі й часі.

Вправи поділяють на статичні та динамічні вправи, без предметів і з предметами. Такий поділ фізичних вправ дає змогу розглядати їх з позицій освітніх, оздоровчих та виховних завдань.



## **70. Охарактеризуйте механізм фізіологічної дії ф'їтболу на органїзм людини.**

Ф'їтбол має певні властивості, які використовуються для оздоровчих, виховних і освітніх цілей – це форма, колір, запах, та його особлива пружність. Ф'їтбол має форму кулі, яка найбільш гармонійно розподіляє інформацію, що поступає до всіх аналізаторів. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і шкіряного аналізаторів, які включаються при виконанні вправ з ф'їтболом, в геометричній прогресії посилює позитивний ефект занять. М'ячі можуть бути не тільки різного діаметра, і але різного кольору. Різні кольори по-різному впливають на емоційний і фізіологічний стани людини. Теплі кольори (червоний, оранжевий) здійснюють ерготропний вплив, підвищують активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, посилюють збудження центральної нервової системи. Холодні кольори (синій, фіолетовий) здійснюють трофотропний вплив, тобто підвищують активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, у зв'язку з чим знижуються частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Жовтий і зелений колір сприяють прояву витривалості. За допомогою кольорів можна регулювати психоемоційний стан людини. Велика сигнальна роль кольору в попередженні травматизму. Крім колірної впливу на органїзм людини ф'їтболи мають також вібраційну дію в області низькочастотного спектру частот. Відомо, що механічна вібрація, будучи одним з найстародавніх онтогенетичних стимулів, надає як специфічну, так і неспецифічну дію практично на всі органи і системи людини. При заняттях на ф'їтболі з дітьми використовується переважно легка вібрація в спокійному темпі (сидячи, не відриваючи сідниць від м'яча). Механізми лікувальної дії вібрації досить різноманітні. Механічна вібрація низької частоти має знеболіючу дію, активізує регенеративні процеси, тому може застосовуватися в процесі реабілітації після різних травм і захворювань опорно-рухового апарату. Легке похитування на ф'їтболі, покращує відтік лімфи і венозної крові, збільшує скоротливу здатність м'язів, нормалізує перистальтику кишечника, стимулює функцію кори надниркових. З погляду остеопатичної медицини, низькочастотні механічні коливання, співпадаючі по частоті з краніо-сакральним ритмом, можуть бути щонайпотужнішим лікувальним чинником, впливаючи на механізм «первинного дихання».

Вібрація, яка викликається в положенні сидячи на м'ячі, по своїй фізіологічній дії досить схожа з верховою їздою позитивний вплив якої описаний ще Гіппократом. В спеціальній медичній літературі верхова їзда описується як один з методів лікування остеохондрозу, сколіозу, захворювань шлунково-кишкового тракту, ішемічної хвороби серця, ожиріння, неврастенії. Об'єднує верхову їзду і ф'їтбол-гімнастику фізіологічний механізм збереження рівноваги, який полягає в необхідності постійного поєднання центрів ваги рухомої опори з загальним центром ваги людини. При цьому лікувальний ефект обумовлений цілим рядом біомеханічних чинників. Це і напруга механізмів, які забезпечують підтримку пози і збереження рівноваги, і низькочастотні коливальні рухи, які викликають формування позитивних адаптаційних зсувів. При методично правильно побудованій програмі з ф'їтбол-гімнастики і оптимальному навантаженні формується новий рефлекс пози, який забезпечує створення більш сильного

м'язового корсета. В ході виконання вправ з фітболами також поліпшується крово- і лімфообіг в області хребта.

### **71. Тренажери, їх характеристика та застосування у різних сферах.**

**Тренажер** – технічний пристрій, призначений для розвитку і удосконаленню рухових, професійно-прикладних навичок та умінь, а також медичної реабілітації. З його допомогою здійснюється цілеспрямоване формування рухових навичок, що є одним з показників здоров'я. У залежності від мети використання і конструкції тренажери розподіляються на спортивні, оздоровчі, лікувальні і професійно-прикладні. Тренажери, що використовують з метою оздоровлення і лікування одержали широке поширення. Їх застосування дозволяє істотно розширити варіативність засобів і методів фізичної культури, підвищити оздоровчу і лікувальну ефективність. Тренажери сприяють формуванню позитивної психоемоційної мотивації до занять фізичними вправами. Вони відрізняються конструктивними рішеннями, ступенем впливу на організм, можливістю точного дозування навантаження. Це робить доступним їх застосування для осіб різної статі, віку, рухових умінь і навичок. Застосування комплексу тренажерів дозволяє досить точно дозувати навантаження, спрямованість впливу на функціональні системи організму і вибірково розвивати рухові якості. Використання комплексу тренажерів на заняттях має ряд переваг, до яких відносяться: запланована топографія включення в роботу м'язових груп, точне дозування інтенсивності і потужності навантажень спрямоване на розвиток рухових якостей, відсутність необхідності в навчанні техніці виконання вправ. Застосування світлової і звукової інформації про темп і ритм рухів звільняє викладача від механічної роботи. Використання тренажерних пристроїв на заняттях дозволяє вирішувати задачі розвитку необхідних пристосувальних реакцій організму людини через вибіркового впливу на опорно-руховий апарат. Це прискорює процес відновлення і розвитку рухових якостей. Висока ефективність занять на тренажерах у профілактиці ішемічної хвороби серця й артеріальної гіпертонії. Різнобічний вплив тренажерів на адаптаційні можливості організму і посилення обмінних процесів.

### **72. Профілактор Євмінова та його застосування**

Однією з ефективних методик профілактики і корекції постави є заняття на профілакторі Євмінова. Профілактор Євмінова призначений для попередження і лікування наступних захворювань опорно-рухового апарату:

- остеохондрозу шийного, грудного і поперекового відділів хребта;
- початкових форм сколіозу, запобігання прогресії важких форм сколіозу;
- різних порушеннях постави;
- радикулітів різної етіології.

Як правило, профілактор застосовується з метою:

- поліпшення загального фізичного розвитку і зміцнення різних м'язових груп;
- зняття втоми м'язів спини і тулуба (особливо у людей, ведучих гіподинамічний спосіб життя);
- збільшення зросту у дітей і дорослих;

- корекції фігури, зменшення ваги і формування талії.

В основі методики лежить необхідність постійного, впродовж всього життя, догляду за хребтом, за типом зубної щітки. При заняттях на профілакторі відбувається подвійна дія на хребет: з одного боку – розвантаження хребта шляхом його витягнення, з іншої – тренування і зміцнення структур міжхребетних дисків і розвиток потужного м'язового корсету, що захищає хребетних стовп від травмуючих впливів повсякденного життя, використовуючи спеціальні вправи. Можливість виконувати коригуючі вправи на тлі витягнення і розвантаження хребта, що дозволяє збільшити навантаження на ослаблені групи м'язів.

### ***Особливості методики занять при виконанні вправ на профілакторі:***

На першому місці в профілактиці розвитку порушень постави і сколіозу стоїть тренування і зміцнення м'язів живота, спини, сідниць і довгих розгиначів стегна. У поперековій області хребет підтримується ззаду – м'язами-розгиначами тулуба, в передньобоковому відділі – поперековими м'язами, а спереду – внутрішньочеревним тиском, який створюється напруженням м'язів живота.

Тому збільшення сили і тону м'язів живота підвищує ефективність механізму передачі механічних навантажень з скелета на м'язовий апарат, приводить до збільшення внутрішньочеревного тиску, завдяки чому частина сил, що впливають на нижні міжхребетні диски, передається на дно тазу і діафрагми. Інший наслідок збільшення сили м'язів живота – стабілізація хребетного стовпа.

Будь-які вправи на профілакторі розвивають м'язовий корсет поверхневих і глибоких м'язів на тлі зниження внутрішньодискового тиску внаслідок того, що існує постійне розтягування хребта на заняттях.

### **73. Біомеханічні характеристики руху тіла людини.**

Рух тіла людини, як біомеханічної системи відрізняється великою складністю, по мірі його виконання він змінюється. Для того щоб розкрити закони певних рухів, необхідно виділяти у їх складній системі складові частини, описувати їх особливості, встановлювати як вони змінюються, будучи пов'язаними між собою. Саме з цією метою вивчають характеристики руху тіла людини. Характеристики рухів тіла людини – це ті їх особливості, за якими рухи розрізняють між собою. Характеристики руху тіла людини поділяються на дві групи: кількісні та якісні. Якісні характеристики, як правило, описуються зазвичай без точної міри. Кількісні характеристики вимірюються або обраховуються. Вони мають числове значення і виражають зв'язок однієї міри з іншою. Кількісні характеристики руху тіла людини поділяються на групи: кінематичні, динамічні та енергетичні. Кінематичні характеристики відображають лише зовнішню картину рухів, до них відносять: просторові (переміщення, траєкторія), часові (момент руху, тривалість руху, ритм і темп руху), просторово-часові (швидкість та прискорення руху). Динамічні характеристики відображають причини зміни рухів та їх механізм. До них відносять інерційні (маса тіла, та момент інерції тіла), силові (усі зовнішні та внутрішні сили, які діють на тіло). Енергетичні характеристики відображають динаміку зміни під час виконання роботи. До них відносять: кінетичну та потенціальну енергію, кількість руху, роботу та потужність).

## 74. Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю у фізичному вихованні і спорті

Об'єктом біомеханічного контролю є рухові якості та їх прояви. Біомеханічний контроль здійснюється по схемі: біомеханічний контроль дорівнює тестування плюс оцінювання результатів, він дає відповідь на три основні питання: 1. Що робить людина? 2. Як добре вона це робить? 3. Завдяки чому вона це робить? В систему комплексного біомеханічного контролю входять такі види контролю: попередній, поточний, оперативний, підсумковий, педагогічний. Щоб зрозуміти суть кожного виду необхідно звернути увагу на такі аспекти: 1. Хто виконує контроль 2. Коли виконується контроль. 3. З якою метою. Попередній здійснює лікар і тренер педагог на початкових етапах занять і для визначення рівня фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму. Поточний – здійснює тренер-викладач у процесі проведення занять, щоб оцінити стан людини та її адаптації до фізичних навантажень. Оперативний – здійснюється тренером викладачем коли необхідно внести зміни у навчально-тренувальний процес, дозволяє оцінити стан людини в даний момент часу. Підсумковий – здійснюється тренером викладачем в кінці етапу занять, дає можливість оцінити які зміни відбулися за (рік) період занять. Педагогічний - тренер викладач під час кожного заняття дає можливість оцінити техніку виконання вправ і вдосконалення її.

Поглиблений контроль пов'язаний із використанням широкого кола показників, які дають змогу дати всебічну оцінку підготовленості учня та ефективності навчального процесу на минулому етапі. Вибірковий контроль проводиться за допомогою групи показників, які дають змогу оцінити певну сторону підготовленості. Локальний контроль заснований на використанні одного або декількох показників, які дозволяють оцінити відносно вузькі сторони рухової функції, можливості окремих функціональних систем.

## 75. Характеристика сил, які діють на тіло людини

Сила – це міра механічної дії одного тіла на інше; чисельно вона визначається добутком маси тіла на його прискорення, спричинене даною силою. Сили, що діють на тіло людини, при біомеханічному аналізі можна поділити на декілька груп: **дистантні**, що виникають на відстані без безпосереднього зіткнення тіл — сили земного тяжіння, та **контактні**, що утворюються при зіткненні тіл (пружні сили та сили тертя). Виходячи з того, який вплив справляють ті або інші сили на рух тіла, можна виділити сили **активні** (що задаються) та **реакції зв'язку**, котрі накладають певні обмеження на рух тіла (вони не спричиняють рух, а протидіють активним силам або зрівноважують їх). Залежно від обраної системи відліку щодо тіла людини (від складу системи) розрізняють сили **зовнішні та внутрішні**. Зовнішні сили виникають іззовні тіла людини (наприклад, сила земного тяжіння). Внутрішні сили утворюються внаслідок внутрішніх взаємодій у системі тіла людини (наприклад, сила м'язів, сили внутрішньої взаємодії мас тіла). Стосовно до простору, що займає тіло людини та окремі його утворення, діючі сили можуть розглядатися як **зосереджені** (прикладені в одній точці) або **розподілені** (поверхневі, об'ємні). Залежно від тривалості дії на тіло людини сили можуть бути **постійними** (наприклад, сила гравітації) та **змінними** (практично всі інші сили).

Залежно від способу вимірювання та системи відліку розрізняють сили **статичні** та **рушійні**. Статичне вимірювання сили відбувається за допомогою будь-якої зрівноважуючої її сили (при цьому прискорення тіла дорівнює нулю). Статична дія сили завжди спричиняє деформацію тіла. **Рушійні сили** визначаються за прискоренням тіла, що виникло внаслідок дії цієї сили. У реальній дійсності на тіло людини при його русі діє ще цілий комплекс сил довколишнього середовища. Ті сили, котрі спрямовані проти його руху, називаються **гальмівними** силами. Залежно від того, як спрямовано силу відносно вектора швидкості, можна виділити ще сили, котрі відхиляють (**відхиляючі**) рух та повертають (**повертаючі**). Від того, яким буде результат дії тих чи інших сил, їх можна також розглядати як сили **прискорювальні, сповільнювальні** або такі, що повертають рух у зворотному напрямку

## **76. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура**

Руховий апарат людини – це саморуховий механізм, який склад-ся приблизно з 600 м'язів, 200 кісток і декількох сотень сухожиль. Біокінематична схема – спрощена модель тіла людини, за допомогою якої можна вивчати її рухи. Руховий апарат людини складається із біокінематичних пар та ланцюгів. В організмі людини нараховують близько 246 біокінематичних пар. Біокінематична пара – сполучення двох кісткових ланок у якому можливість рухів визначається будовою суглобу та управляючими діями м'язів. В залежності від зв'язків біокінематичні пари бувають: поступальні, обертальні та гвинтові з поєднанням поступального чи обертального рухів. Біокінематичні ланцюги – це послідовне або паралельне з'єднання біокінематичних пар. Вони бувають замкненні і не замкненні. Ступінь вільності рухів відповідає кількості можливих незалежних лінійних та кутових переміщень. Ступені вільності залежать від умов закріплення. 1) абсолютно вільне тіло має шість ступенів вільності. 2) тіло закріплене у одній точці має три ступені вільності, воно може здійснювати обертальний рух навколо кожної осі. 3) тіло закріплене в двох точках має один ступінь вільності. Воно може обертатись навколо однієї осі. 4) тіло закріплене в трьох точках, які не лежать на одній прямій, немає ступенів вільності – воно абсолютно нерухоме.

## **77. Порушення опорно-ресорних властивостей стопи: типи порушень, причини та їх наслідки**

Стопа людини є біологічно-важливим органом забезпечення природних локомоцій. Функція стопи дозволяє успішно реалізовувати найширші аспекти переміщення людини в просторі. Нормальній стопі характерні три основні функції: ресорна, балансує і поштовхова. Ці функції стопи багато в чому визначаються внутрішнім силовим полем самої стопи, здатним протидіяти зовнішнім силам і забезпечувати необхідну функціональність цієї біоанки. Ресорна функція стопи пов'язана із наявністю в ній склепінь. Розрізняють п'ять поздовжніх склепінь і одне поперечне. Конструкція стопи у вигляді склепінчастої арки у живої людини підтримується завдяки відповідній формі кісток, міцності зв'язок (пасивні «затяжки» стопи) і тону м'язів (активні «затяжки»). Залежно від вираженості склепінь розрізняють стопу нормальну, плоску та стопу з нормальним підйомом. Нормальна стопа і стопа з високим підйомом мають значно кращі ресорні

властивості, ніж плоска стопа. Плоскостопість може бути вродженою і набутою. Фактори, які мають вплив на формування стопи людини поділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів, які впливають на формування стопи можна віднести: соціально-економічні (нераціональне харчування, шкідливі звички); навколишнього середовища (кліматичні та екологічні особливості місця проживання); ергономічні вимоги до взуття (раціональна форма взуття, рівномірний розподіл тиску по поверхні стопи); науково-технічний прогрес (гіподинамія, прискорення темпів життя). До внутрішніх факторів, які мають вплив на формування стопи відносять: спадковість (існування чинників ризику виникнення різних захворювань стопи); рухова активність (характеризує рівень фізичного стану людини, визначає стан моторної, творчої, стимулюючої, дренажної та захисної функцій організму); біомеханічні зміни у кістково-суглобовому апараті при русі стопи.

Плоскостопість – це деформація опорно-рухового апарата, яка проявляється в зниженні висоти склепіння стопи, пронації його заднього й відведенні переднього відділу. Як правило, деформація супроводжується порушенням взаємного розташування кісток, а також порушенням трофіки. Плоскостопість буває вроджена і набута. Вроджена плоскостопість зустрічається дуже рідко і переважно пов'язана зі зміною кісток стопи в період внутрішньоутробного розвитку. Набута плоскостопість зустрічається у вигляді однієї з 4 форм: рахітична, паралітична, травматична і статична. Походження перших трьох пов'язане з перенесенням відповідних захворювань. До основних причин, які призводять до плоскостопості слід віднести: малорухомий спосіб життя, слабкість м'язово-зв'язкового апарату, надмірне фізичне навантаження на нижні кінцівки, носіння взуття, яке не відповідає гігієнічним вимогам, надлишкову масу тіла, зміну кісток стопи в період внутрішньоутробного розвитку, параліч м'язів, перенесені травми та важкі захворювання, спадково-конституційну схильність. Наслідки плоскостопості мають досить широкий діапазон: порушення взаємного розташування кісток стопи та їх розм'якшення і скривлення, порушення правильної постановки стопи та рухів у суглобах, порушення постави тіла, порушення нормальної роботи серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, зниження аферентної імпульсації м'язів та зміни їх скорочувальних властивостей, порушення функції головного та спинного мозку, рухових навичок та координації рухів.

### **78. Закономірності формування постави людини: типи порушень постави, причини та наслідки**

Постава формується у процесі росту організму дитини в тісному взаємозв'язку з розвитком інших рухових функцій. Постава це набуте у процесі росту та розвитку звичне, невимушене положення тіла, яке зберігається у стані спокою та в русі. До основних факторів, які визначають поставу людини відносять положення та форму хребта, кут нахилу тазу та розвиток м'язів. Особливе значення у формуванні постави має хребет, оскільки він є основою скелета, на якому утворюється всі частини тіла. Хребет має чотири фізіологічних вигини у сагітальній площині: шийний, грудний, поперековий і крижовий. Шийний і поперековий вигини повернуті вперед (лордоз), грудний і крижовий – назад (кіфози). Рухи хребта

здійснюються багатьма м'язами тулуба і живота. Найбільше значення мають глибокі м'язи спини (розгиначі тулуба), від функціонального стану яких залежить форма хребта і ступінь клінічної вираженості деяких його змін і захворювань. Рухова функція хребта забезпечується рухами між тілами хребців і рухами у міжхребцевих суглобах. Основну роль у формуванні постави відіграє рівномірний розвиток м'язів та правильний розподіл м'язової тяги. Як правило причиною порушення постави, є недостатній розвиток м'язів спини та живота.

Основними причинами виникнення дефектів постави є: недостатній загальний фізичний розвиток дитини, нерівномірний і недостатній розвиток м'язів спини, живота, стегон, які утримують хребет у правильному положенні, зменшення або збільшення кута нахилу тазу. До несприятливих факторів, які сприяють розвитку дефектів постави відносять: тривалу хворобу дитини або часті короточасні захворювання, що ослабляють організм; неправильний загальний режим життя дитини; погані умови сну; неправильний режим харчування; меблі, які не відповідають зросту дитини; неправильні пози, що стають звичками; однобічні рухи.

Постава тіла людини може бути у нормі, а може мати певні вади, які по-різному впливають на процес життєдіяльності людини. Порушення постави можуть бути у сагітальній та фронтальній площинах і залежать від ступеня вираженості вигинів хребта. У сагітальній площині розрізняють такі типи порушень постави: кругло - ввігнута спина, сутулість; кругла спина; плоска спина; плоско-ввігнута спина. До порушень постави у фронтальній площині відноситься асиметрична постава, кіфоз, лордоз та сколіоз.

## **79. Геометрія маси тіла людини і методи її визначення**

**Геометрія маси тіла людини** – система його біомеханічних характеристик, що включає дані про місце розташування загального центра маси моментів інерції біоланок щодо їх осей і площин обертання та ряду інших показників. Багато вимірювань і досліджень геометрії маси проводилося анатомами на трупах. Цінність досліджень на трупах полягала в тому, що вони були основою для уявлення про величини просторових параметрів сегментів тіла живих людей. Дослідження в цьому напрямі проводилися також і на живих людях. Для прижиттєвого визначення геометрії маси тіла людини використовуються такі методи, як: метод водного занурення; метод фотограметрії; метод так званого раптового звільнення; метод зважування тіла людини в різних позах, що змінюються; метод механічних коливань; радіоізотопний метод; метод фізичного моделювання; метод математичного моделювання

На сучасному етапі вивчається модель, яка розділяє тіло людини на 15 простих геометричних фігур однорідної щільності. Перевагою цієї моделі є те, що вона вимагає невеликої кількості простих антропометричних вимірювань, необхідних для визначення положення загального центра маси (ЗЦМ) і моментів інерції при будь-яких положеннях ланок.

**Загальний центр маси тіла** – це умовна точка до якої прикладається рівнодіюча сил тяжіння всіх частин тіла. Положення ЗЦМ в тілі людини вивчалось багатьма дослідниками. Як відомо, його локалізація у людини залежить від розміщення

маси окремих частин тіла. Будь-які зміни в тілі, пов'язані з переміщенням його маси і порушенням колишнього їх співвідношення, впливають і на положення центра маси. Зведені дані про локалізацію ЗЦМ тіла людини, отримані різними авторами, представлені у відповідних таблицях

Н.А. Бернштейном був запропонований метод обчислень ЗЦМ тіла з використанням відносної ваги його окремих частин і положення центрів маси окремих ланок тіла. ЗЦМ можна визначати графічним та аналітичним методами. На сучасному етапі для обчислення положення ЗЦМ тіла людини використовують різноманітні рівняння регресії. Фахівцями встановлено, що на розташування ЗЦМ впливають такі чинники: стать, вік, спортивна спеціалізація та конституція тіла.

### **80. Особливості занять з використанням «Кора» та «Босу»**

Кора-дошка (**Core**) являє собою овальну дошку на підставці, яка знаходиться в нестійкому положенні. На Core-тренуваннях тренується як тіло, так і вестибулярний апарат. Напружити м'язи всього тіла.

Перебуваючи на дошці, людина весь час балансує і усіма силами намагається утримати рівновагу. На цьому принципі засновані всі вправи на балансування. Core тренування зміцнюють насамперед м'язовий корсет, приділяючи особливу увагу дрібним м'язевим групам. Core-тренування допоможе зміцнити м'язи спини і преса, сформувати правильну поставу, розвинути координацію рухів і відчуття рівноваги.

Головне завдання таких тренувань не тільки зуміти втримати рівновагу, необхідно тиснути на поверхню дошки, розподіляючи масу тіла на всю стопу або на п'яти, залучаючи при цьому в роботу всі м'язи тулуба.

**Bosu** - пластикова платформа діаметром близько 63 см, з двома ручками біля основи - для зручності транспортування, а на ній - гумовий купол-півсфера заввишки приблизно 30 см (неначе з фітболу зрізували верхню частину). Залежно від рівня підготовки і типу навантаження пружність куполу збільшують або зменшують, впускаючи або випускаючи повітря через спеціальний отвір, розташований з боку платформи. А сам тренажер можна використовувати з обох боків: півсферою вгору або вниз.

Приміром, в програми для початківців, людей зрілого віку або тих, хто має проблеми з суглобами, не включаються складні рухи і велика кількість стрибків. Заняття із застосуванням півсфери - набагато більш щадний варіант кардіотренувань ніж, наприклад, бігова доріжка, адже м'яка поверхня бере на себе частину ударного навантаження. До того ж на bosu можна не стрибати, а пружинити, відриваючи тільки п'яти.

#### ***Особливості тренувань.***

Спочатку майже всі відчувають дискомфорт в області гомілковостопного суглобу, так як саме на нього припадає основне навантаження. Щоб полегшити адаптацію і в той же час уникнути розтягнень та інших травм, потрібно намагатися ставити стопи паралельно одна одній в центр півсфери, тримаючи коліна напівзігнутими. У



перший час також не рекомендується займатися в швидкому темпі і робити різкі рухи - все це прийде з досвідом.

Тренування з bosu, як і будь-яке інше, вимагає розминки. Обходячи тренажер, можна виконати підйоми на нього з різних боків, постояти на куполі на обох ногах, потім - на одній і т. д. Зміст основної частини уроку визначається завданнями. Це можуть бути кардіо-, силові вправи, стрейчинг або інтервальне тренування, коли чергуються різні типи навантажень. Однак новачкам не рекомендується відразу займатися силовою підготовкою, краще почати з простих аеробних вправ.

### **81. Охарактеризуйте використання гантель вагою до 2 кг. в оздоровчих тренуваннях.**

Вплив вправ з предметами на організм та їх лікувальна корисність підсилюється порівняно з аналогічними вправами без обтяження за рахунок ваги снаряду подовження важеля переміщуваної частини тіла, збільшення інерційних сил, виникаючих при махових і маятникоподібних рухах, ускладнення умов координації рухів і т.п.

Ці вправи сприяють прискоренню регенеративних процесів, розвитку сили в атрофованих м'язах, відновленню функцій у травмованих суглобах, корекції хребта, тренуванню серцево-судинної та дихальної системи.

Регулярні заняття з обтяженнями допоможуть зміцнити серцево-судинну систему (м'язеву масу медики нерідко називають другим серцем), мають хороший вплив на роботу внутрішніх органів. На початковому етапі вага гантелей не повинна перевищувати 1,5-2 кг. Надалі, щоб тренування були ефективними, можна використати важчі. Зручний і економний варіант - розбірні гантелі, вагу яких можна змінювати, додаючи додаткові «млинці». Приступати до тренування слід не пізніше, ніж за одну годину до і не раніше, ніж через дві години після їжі. Вранці серйозні навантаження не рекомендуються. Добре, якщо на стіні є дзеркало - це допоможе контролювати правильність виконання рухів. Щоб створити потрібний настрій, слід підібрати відповідний музичний супровів. Заняття розпочинається з хорошої розминки (до легкого поту). Для цього підійде будь-який комплекс ранкової зарядки на 5-10 хв, без обтяження. Потім можна перейти до основного блоку вправ. Початкова вага гантелей повинна дозволяти легко виконати 10-12 повторів (рухи повинні бути плавними, без ривків, з повною амплітудою). Після кожного підходу - двоххвилинний відпочинок (до відновлення дихання). На перший час достатньо двох-трьох підходів.

### **82. Розкрити особливості проведення уроків зі спортивних ігор**

Шкільні уроки зі спортивних ігор (як і взагалі уроки фізичної культури) за своїми педагогічними задачами можна поділити на навчальні уроки, які присвячені вивченню нового матеріалу; уроки тренувальні, на яких матеріал закріплюється; змішані уроки, коли вивчення нового матеріалу чергується з удосконаленням вивченого раніше, і уроки контрольні, які переслідують мету перевірки успішності учнів.

При вивченні будь-якого прийому гри повинна зберігатися послідовність формування техніко-тактичної дії, вивчення якої відбувається поетапно:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою показу й розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) вдосконалення прийому в умовах, наближених до умов гри;
- 4) застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно розказати початківцям про значення та доцільність застосування технічного прийому, що вивчається, у грі та створити у них загальну зорову й рухову уяву про прийом гри за допомогою наочних і словесних методів. Враховуючи те, що в дітей переважає образне мислення, вивчення прийому гри починається з показу, який супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найбільш раціональне його застосування в окремих ігрових ситуаціях.

Навчання в спрощених умовах передбачає добір загальнопідготовчих, спеціальних підготовчих і підвідних вправ. Кількість цих вправ повинна бути великою, а дозування – не менше 10 разів. При цьому слід зосереджувати увагу початківців на правильному виконанні рухової дії.

Для виконання прийому в більш складних умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрямок, швидкість руху, вводять перешкоди. Практичне вивчення прийому гри доцільно доповнювати демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем та ін.), акцентувати увагу на найбільш важливих деталях.

Основне в заняттях спортивними іграми є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, що поступове введення їх до гри ускладнювало одноборство. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

### **83. Охарактеризувати методику навчання техніки кидка у падінні у гандболі**

**Вимоги до техніки кидка у падінні.** Часто гравець, який діє в нападі біля шестиметрової лінії, так званий лінійний, володіє м'ячем у тісному контакті з супротивником і йому доводиться виконувати кидки падіння в шестиметрову зону. Це вимагає високої технічної підготовки гравця.

Основний спосіб кидка в падінні – хльостом зверху. Кінцева фаза стрибка – приземлення. Існує кілька способів приземлення.

1. Приземлення на руки. Кинувши м'яч у потрібному напрямку, гандболіст опускається на вільну, а потім на руку, яка кидає. Вся вага тіла переходить на руки. Нестача амортизації руками компенсується ковзанням на груди.
2. Приземлення на ноги і руки з наступним перекочуванням на спину. Після поштовху опорна нога швидко виноситься вперед. Приземлення здійснюється на зовнішню сторону стопи поштовхової ноги, вільну руку і перекатом через плече руки, яка кидає.

**Вивчення кидка м'яча в падінні.** Для вивчення кидка в падінні необхідне м'яке покриття (гімнастичний мат). Прийом складний за координацією. Вивчають його за допомогою методу „по частинах”.

Найважча фаза кидка – приземлення. Спочатку навчають падінню на руки, на руки і ногу, на стегно із вихідного положення на зігнутих ногах.

Загальнопідготовчі вправи: із вихідного положення - „упор присівши” учні виконують перекид вперед-назад.

Спеціальні підготовчі вправи:

- із вихідного положення, стоячи на двох колінах на гімнастичному маті – імітація кидка в падінні з приземленням на руки вперед;
- із вихідного положення, стоячи на одному коліні (лівому), праву ногу в сторону – імітація кидка з приземленням на руки;
- кидок м'яча в падінні з вихідного положення у напівприсіді, з приземленням на руки.

На наступному етапі вивчається кидок м'яча в падінні в поєднанні з поворотом тулуба, з іншими прийомами техніки гри, ловінням м'яча від партнера при різних траєкторіях польоту м'яча.

На самому початку навчання необхідно користуватися наколінниками з м'якою поролоновою подушечкою, а також налокітниками.

Початкове оволодіння навичкою повинно проходити без перешкод, а вдосконалення необхідно проводити при постійному контакті із захисником, який протидіє гравцеві під час кидка (ставить руку на шляху, підштовхує, затримує і т. ін.).

#### **84. Охарактеризувати методику навчання техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі**

**Вимоги до техніки виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.**

Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центру поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах. На відміну від удару серединою підйому, коли розгін гравця збігається з напрямком руху м'яча, під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом 45 ° до напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару ставиться за 25 см від м'яча. Нога, що виконує удар по м'ячу, зігнута в кульшовому і колінному суглобах стопа розвернута носком назовні. Останній крок розгону значно подовжений. Ударна нога, виконує рух, подібний до натягнутого лука, і торкається м'яча внутрішньою частиною підйому (тією, що з внутрішнього боку від шнурівки бутс). Після удару вона ставиться схресно перед опорною.

**Вивчення техніки виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.**

1. Імітаційні вправи без м'яча.
2. Удар по нерухомому м'ячу з місця.
3. Удар по нерухомому м'ячу з одного кроку і після стрибка на опорну ногу.
4. Удар по нерухомому м'ячу після ходьби, повільного і швидкого бігу.
5. Удар по м'ячу, що котиться вперед (в напрямку удару).
6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.
7. Удар по м'ячу з льоту.

8. Удар по м'ячу з льоту після відскоку від землі ( м'яч кидає собі сам гравець), з місця і з розгону.
9. Те саме , тільки м'яч кидає партнер .
10. Удар з льоту по м'ячу кинутому партнером з малої відстані ( 2-3 м ).
11. Удар по м'ячу з напівльоту ( м'яч випускає з рук сам гравець ).
12. Удар по м'ячу з напівльоту ( м'яч кидає вперед сам гравець ).
13. Те саме , тільки м'яч кидає партнер.
14. Удари по воротах внутрішньою частиною стопи.

### **85. Класифікація тактики гри у захисті у баскетболі**

Баскетбол – командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і суворо виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди.

Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика - це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

Існує кілька варіантів командного захисту. Але для усіх варіантів обов'язковими є деякі загальні умови:

- кожен гравець повинний знати своє місце і суворо виконувати свою роль у захисній побудові команди;
- не допускати кількісної переваги гравців суперника під своїм щитом;
- усіляко перешкоджати кидкам суперників по вашому кільцю з близьких дистанцій;
- підвищену пильність виявляти до самого вмілого і результативного гравця суперників, не дозволяти йому одержувати м'яч, прагнути до того, щоб у команді супротивника м'ячем володів найбільш слабкий гравець. Не допускати сильного гравця на позицію для атаки, сильного і високорослого гравця намагайтеся відтіснити до бокової лінії;
- якщо по вашому кільцю був виконаний кидок, намагайтеся заволодіти м'ячем при його відскоку від щита. Не допускайте, щоб м'ячем володів суперник.

### **86. Характеристика зонного захисту у баскетболі**

При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку майданчика під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний відчувати командне розміщення, разом із усіма гравцями зміщати зонну побудову у бік м'яча, активно руйнувати комбінації противника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опанувати м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки. Слабкими сторонами зонного захисту є неефективність проти далеких кидків і змушена пасивність окремих гравців.

## **87. Характеристика особистого захисту або захисту «один на один» у баскетболі**

Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Цей варіант вимагає від захисника підвищеної уваги, витривалості і гарного розуміння гри. Варто враховувати індивідуальні можливості захисників: потрібно вибирати для опіки ("тримання") такого гравця, якого ви здатні перевершити в умінні й у швидкості. Для системи особистого захисту є сурове правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упустити м'яч з поля зору, опікуваного гравця-суперника і завжди з'являтися на його шляху до щита. Задачі захисника зводяться до того, щоб не допускати одержання м'яча підопічним гравцем. Якщо він усе-таки м'яч одержав - змусити його відступити до бічної лінії і відвернутися від майданчика. Якщо опікуваний гравець почав ведення змусити його зупинитися, змусити його зробити поспішну чи невігідну передачу (назад, слабкому гравцю і т.п.), перехоплювати адресовані йому м'ячі, не дати опікуваному гравцю виконати кидок по кільцю, не допускати, щоб опікуваний гравець заволодів м'ячем при його відскоку від щита.

Одним із сучасних варіантів особистого захисту є захист пресингом, коли гравці персонально опікують усіх гравців суперника на своїй половині майданчика. Пресинг припускає більш близьке (у межах правил) розташування до опікуваного гравця, гру на випередження всіх його дій, скоювання його рухливості, руйнування комбінацій команди, що атакують, на самому початку їхнього розвитку. Інша відмінна риса захисту пресингом полягає в груповому відборі м'яча. Однак це сильна сторона захисної системи може обернутися і слабкою гранню: при груповому відборі м'яча в команди суперника виявляється неприкритий гравець. При цій системі захисту треба постійно бачити весь майданчик, аналізувати кожну ігрову ситуацію і моментально приймати рішення.

## **88. Характеристика нападу швидким проривом у баскетболі**

Дуже ефективний варіант нападу з використанням елемента несподіванки: треба встигнути підбігти до щита і виконати кидок по кільцю до того, як команда повернеться й організує оборону. У відрив іде звичайно один найшвидший гравець, два інших вибігають до бічних середин для прийому м'яча і моментальної передачі її у відрив. Сигналом для їхнього ривка служить момент ловлі м'яча одним з партнерів. Перша задача гравця, що оволодів м'ячем, - побачити відрив і зробити довгу передачу на вихід партнеру, що прискорився до щита. Не слід чекати, доки гравець який тікає набере швидкість: передачу треба робити швидко, з випередженням гравця, що тікає, на 4-5 м з розрахунком, що він наздожене м'яч. Кращою в цьому випадку буде передача однією рукою від плеча.

Однак не завжди вдається зробити таку довгу передачу. Тоді м'яч також швидко передається одному (ближньому) гравцю, а вже цей гравець негайно переправляє м'яч гравцю, що пішов у відрив.

## **89. Характеристика нападу проти зонного захисту у баскетболі**

Кращою атакою проти команди, що встигла організувати зонний захист, є точний кидок із середньої дистанції. Для цього нападаючі починають передавати м'яч вправо і вліво навколо зони, а один чи два "снайпери" у цей час непомітно займають "точки". При одержанні м'яча "снайпер" виконує кидок, після чого сам і з ним два-три гравця йдуть під щит для добивання м'яча (не менше одного гравця залишається в зоні центрального кола на випадок швидкого відриву суперників).

Однак зробити кидок не завжди вдається. Тоді гравці нападаючої команди по одному (чи парами зі зміною місць) перебігають трьох секундну зону, на мить зупиняючись в центрі для одержання м'яча і кидка. Інші гравці, що передають м'яч один одному навколо зони, шукають слабке місце в захисній побудові і при першій можливості, що з'явилася, передають м'яч гравцю, що перебігає трьох секундну зону (гарні для цього передачі відскоком, а також передачі, виконані зненацька і точно). Одержавши м'яч, гравець повинен виконати кидок (без удару в підлогу!) і залишитися під кільцем у зручній позі, для повторного стрибка і добивання м'яча. До нього приєднуються для цієї ж мети 2-3 гравця, що знаходяться ближче усього до щита.

## **90. Охарактеризувати методику навчання техніки удару по м'ячу головою з місця у футболі**

**Вимоги до техніки удару по м'ячу головою з місця.** Гравець виставляє одну ногу вперед на крок. Його руки на висоті плечей, трохи зігнуті в ліктях. У першій фазі тулуб гравця відхилений назад, починаючи від стегон; м'язи напружені, підборіддя притиснуте до грудей, коліна сильно зігнуті і висунуті вперед. У другій фазі його тулуб швидко подається вперед, і верхньою частиною лоба він б'є по м'ячу. Після удару тулуб гравця нахилений вперед з відведеними назад плечима.

**Вивчення техніки виконання удару по м'ячу головою з місця.**

1. Виконання рухів без м'яча з чітким розрізненням обох фаз : перша уповільнена, друга дуже швидка. У випадку виникнення труднощів фази удару виконують окремо.
2. Удар по нерухомому м'ячу. Партнер тримає м'яч на витягнутих уперед - вгору руках на висоті голови.
3. Удари по підвішеному м'ячу.
4. Удари по м'ячу, підкинутому вгору . Гравець сам підкидає м'яч угору для удару.
5. Удар по м'ячу, підкинутому вгору партнером.
6. Те саме під час бігу без стрибка.

### Список рекомендованої літератури

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе. – 2000. – N 11–12. – С.9–16.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf)
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
4. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. – М, 2002. – 207 с.
5. Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії: методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
6. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: навчально-методичний посібник для студентів. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
7. Біомеханіка спорту : навч. посіб. / [А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, А. А. Архіпов та ін.]. – К. : Олімп. літ., 2001. – 320 с.
8. Блистів Т. В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – 132 с.
9. Блохін О. Екзаменує футбол. – К. : Молодь, 1996. – 208 с.
10. Бузюк О.І. Гімнастична термінологія: Посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 85 с.
11. Вайнек Ю. Спортивная анатомия : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Юрген Вайнек ; [пер. с нем. В. А. Куземиной ; науч. ред. А. В. Чоговадзе]. – М. : Изд. центр "Академия", 2008. – 308 с.
12. Гімнастика : навч.-метод. посіб / Ю.М.Ніколаєв, Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк [та ін.]. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 264 с.
13. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / [Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М.]. – К. : Ол. літ., 2010. – 144 с.
14. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.] – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
15. Гогін О.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. – ОВС, 2010. – 395 с.
16. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учеб. пособ. [для студ. вузов физ. культ.] / В. П. Губа, М. П. Шестаков и др. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 211 с.
17. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособие – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
18. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник. – К. : Науковий світ, 2003. – 204 с.
19. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. – Київ: Альтерпрес, 2008. – 280 с.

20. Дубровский В. И. Биомеханика : учеб. для вузов / В. И. Дубровский, В. Н. Федоров. – М. : ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003. – 672 с.
21. Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
22. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2001. – 520с.
23. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
24. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / Ингерлейб М. Б. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 187с.
25. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / Кашуба В. А. – К. : Науч. мир, 2002. – 278 с.
26. Кашуба В.А., Бондарь Е.М., Гончарова Н.Н., Носова Н.Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. – Луцк: Вежа-Друк, 2016. – 232с.
27. основи підготовки спортсменів : навч.-метод, посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]. – Львів: Українська спортивна Асоціація. – 1993. – 279 с.
28. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фитнес. Теорія і методика викладання. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
29. Ковальчук Н. М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – 104 с.
30. Ковальчук Н. М., Альошина А. І. Бичук О. І. Туристичні ресурси Західного регіону : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2-ге виправл. – Луцьк: Вежа-Друк, 2013. – 384 с., 2012. – 450 с. (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, лист № 1/11 - 17976 від 20.11.2012 р.).
31. Козинець В. М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навчальний посібник. – К. : Кондор, 2006. – 576 с.
32. Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
33. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. – Вінниця: Планер, 2007. – 272 с.
34. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
35. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. – Вінниця: Планер, 2016. – 158 с.
36. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Костюкевич. – Київ: Освіта України, 2009. – 274 с.
37. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : [б. и.], 2005. – 195 с.



38. Кук М. Самый популярный в мире учебник футбола [пер. с англ.] / предисл. Б. Робсона, М. Хьюза. – М.: Астрель, 2012. – 95 с.
39. Лапутін А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. – К. : Наук. світ, 2001. – 201 с.
40. Менхин Ю.В. Начала гимнастики / Ю. В. Менхин, А. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1980. – 108 с.
41. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Тернопіль: Астон, 2010. – 160 с.
42. Офіційні правила баскетболу  
[http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii\\_31\\_01\\_2019.pdf](http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf)
43. Парфенов А. В., Абсалямов Т. М.. Повороты в спортивном плавании. – К. : Здоров'я, 1989. – С. 8–56.
44. Педагогіка туризму : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / За редакцією проф. Федорченка В.К., проф. Фоменко Н.А. та ін. – К. : Видавничий дім "Слово", 2004. – 296 с.
45. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. – Іф.Франківськ. – 2000.
46. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимп. литература, 1997. – 583 с.
47. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К. Олимп. лит., 2013. – 624 с.
48. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447.
49. Розпутняк Б.Д. Плавання з методикою викладання. Навч.-метод. посіб. – Луцьк, ВДУ ім. Л.Українки, – 2004. – 85 с.
50. Розпутняк Б.Д., Цюпак Ю.Ю., Ніфака Я.М. Плавання. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів освіти. – Луцьк, 2011. – 140с.
51. Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. – К. : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
52. Спортивное плавание : путь к успеху. Кн. 1 / Под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2011. – 480 с.
53. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520с.
54. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua>
55. Теорія і методика фізичного виховання. Під ред. Т.Ю. Крецевич. В 2-х т. – К. : Олімпійська література, 2008. – 760 с.
56. Устименко Л. М., Афанасьев І. Ю. Історія туризму: навчальний посібник. – К. : Альтерпрес, 2008. – 354 с.
57. Федорченко В. К., Дьорова Т. А. Історія туризму в Україні : навчальний посібник. – К. : Вища школа, 2002. – 196 с.

58. *Фізичне виховання в школах України.* – Електронний ресурс. – Режим доступу: [http://journal.osnova.com.ua/journal/22-Фізичне\\_виховання\\_в\\_школах\\_України](http://journal.osnova.com.ua/journal/22-Фізичне_виховання_в_школах_України)
59. *Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов.* – Минск: МЕТ, 2007.- 329с.
60. *Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.* – М. : Академия, 2003. – 480 с.
61. *Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посіб. / Худолій О. М. Ч. 1.* – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
62. *Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.*
63. *Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Пристуна.* – Л. : ЛОУНМІО, 1996. – 220 с.
64. *Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша.* – Тернопіль : Збруч, 2000. – 184 с.
65. *ACSM certification review: ACSM certified personal trainer, ACSM health/fitness instructor, ACSM registered clinical exercise specialist / American College of Sports Medicine ; ed. J. L. Roitman, K. W. Bibi, W. R. Thompson.* – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Lippincott Williams & Wilkins, 2006. – XIV, 302 p.

Навчально-методичне видання

**Автори упорядники:** Альошина А.І, Мудрик Ж.С., Бичук О.І., Добринський В.С., Іваніцький Р.Б., Глушко П.В.

**Методичні рекомендації для підготовки до комплексного державного екзамену з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування для бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

