

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

Василь ВАСИЛЮК

Олена ЯРМОЩУК

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ
СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

для здобувачів вищої освіти
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

(Лекційний та практичний курс)

УДК 796.015.(07)(072)

О-75

*Затверджено вченою радою
Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол № від 2025 року).*

Навчально-методичний посібник «Основи теорії та методики спортивного тренування» уклали:

Василь ВАСИЛЮК – к. п. н., доцент, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту РДГУ.

Олена ЯРМОЩУК - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико – біологічних дисциплін ННІОЗ Рівненського Національного Університету водного господарства та природокористування.

«Основи теорії та методики спортивного тренування» є навчально-методичним посібником, котрий розрахований для здобувачів вищої освіти спеціальності

А7 Фізична культура і спорт. В науково-методичному посібнику достатньо детально викладений матеріал щодо організації і проведення спортивного тренування з видів спорту, форми і методи контролю, методика оцінювання. Навчально-методичний посібник адаптовано для здобувачів вищої освіти галузі фізична культура і спорт вищих досягнень навчальних закладів освіти України. Рекомендовано майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту, а також студентам та викладачам.

Рецензенти:

Віктор ДЕМ'ЯНЮК - к.п.н., Заслужений працівник освіти України, академік інженерної Академії України.

Ярослав НЕЧИПОРЕЦЬ – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України з легкої атлетики КЗ ОШВСМ.

© В. Василюк, 2025

© О. Ярмощук, 2025

© РДГУ, 2025

ЗМІСТ

Передмова	4 стор.
ТЕМА 1. Введення в теорію і методику спортивного тренування	5 стор.
ТЕМА 2. Основні поняття теорії спорту та класифікація видів спорту	11 стор.
ТЕМА 3. Особисті та професійні якості тренера-викладача	18 стор.
ТЕМА 4. Суть спортивних змагань і діяльність змагання спортсменів	25 стор.
ТЕМА 5. Система спортивних змагань	30 стор.
ТЕМА 6. Засоби спортивного тренування	36 стор.
ТЕМА 7. Методи спортивного тренування	42 стор.
ТЕМА 8. Основні принципи спортивного тренування	48 стор.
ТЕМА 9. Взаємозв'язок внутрішнього та зовнішнього навантаження	52 стор.
ТЕМА 10. Основи теорії адаптації і закономірності її формування	60 стор.

Передмова

Навчально-методичний посібник «Основи теорії та методики спортивного тренування» розрахований для здобувачів вищої освіти і магістрантів інститутів (факультетів) фізичного виховання і спорту педагогічних університетів.

У посібнику викладено теоретичний і практичний матеріал у відповідності з програмами навчальних дисциплін «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту», «Актуальні проблеми дитячого, юнацького, резервного і спорту вищих досягнень». Матеріал навчально-методичного посібника в певній мірі може також використовуватися в процесі вивчення навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Навчально-методичний посібник складається з передмови, основного тексту, завдань для самостійного опрацювання, основних наукових категорій та теоретико-методичних понять.

Кожна тема навчального матеріалу представлена автономно, тому в тексті навчально-методичного посібника є деякі повтори, особливо це стосується табличного матеріалу, формул тощо.

У методичному посібнику наведені алгоритми розв'язання практичних завдань щодо планування і побудови тренувальних циклів, визначення величини і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень, оцінки рівня підготовленості спортсменів тощо.

Варто також зазначити, що в посібнику представлені власні експериментальні дані щодо показників підготовленості спортсменів, модельних характеристик, методики аналізу змагальної діяльності, експертного аналізу техніко-тактичної майстерності, побудови тренувального процесу, що дозволить сприймати навчальний матеріал більш комплексно – у поєднанні теорії і практики.

В посібнику достатньо детально викладений матеріал щодо організації і проведення науково-дослідної роботи у спорті.

Автори усвідомлюють, що в навчально-методичному посібнику далеко не в повній мірі розкриті всі проблеми теоретико-методичних аспектів спортивної підготовки спортсменів, тому з вдячністю сприйматимуть побажання та критичні зауваження.

Василь ВАСИЛЮК

Олена ЯРМОЩУК

ТЕМА №1. ВВЕДЕННЯ В ТЕОРІЮ І МЕТОДИКУ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1.Предмет і зміст теорії та методики обраного виду спорту

Знання предмета Теорія і методика обраного виду спорту і його методики лежить в основі майстерності тренера, тому для вас, студентів факультетів фізичного виховання засвоєння методики є рубежем вашого професіоналізму. З моменту засвоєння вами засобів, методів і форм організації тренувального процесу починається ваше професійне розуміння майбутньої тренерської роботи. І дуже важливо, щоб кожен із вас усвідомив, що найсуттєвішим в методиці є рівень індивідуальної майстерності тренера. Через його діяльність методика реалізується і віддзеркалюється в конкретних досягненнях його вихованців.

Мета курсу: на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички системи фундаментальних знань, яка визначає рівень професійної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту, вимагає високої професійної підготовленості фахівців з питань теорії і методики обраного виду спорту. А також засвоїти основні знання з техніки обраного виду спорту, методики навчання, тренування і правил проведення змагань з обраного виду спорту.

Сучасна наука про спорт - закономірний результат багаторічної аналітичної пізнавальної діяльності в області спортивного руху, спортивної підготовки, спортивного тренування і спортивних змагань, а також ряду серйозних узагальнювальних досліджень. Різноманітні факти, гіпотези, ідеї, приватні теорії, накопичені протягом багатьох років, дозволили встановити між ними логічні зв'язки, привести результати цієї діяльності в певну систему, визначити її початковий початок, зміст, понятійний апарат, основні принципи і закономірності, все те, без чого не можна судити про систему знань в області спорту, як про теорію.

Існують різні види теорій.

Вид теорії визначається об'ємом і характером знань, що відносяться до цієї області, і принципом класифікації. Залежно від предмета, який в них виокремлений, можуть бути виділені математичні, фізичні, біологічні, історичні та інші теорії;

а) по методу вивчення - описові або емпіричні;

б) по логічній структурі (способу логічного обґрунтування) - аксіоматичні, гіпотетико-дедуктивні та ін.

Теорія обраного виду спорту це система взаємозв'язаних знань про сукупність предметів і явищ, що відносяться до сфери спорту, має наступні основні функції:

описову, пояснювальну, систематизуючу, передбачуючу.

Виділяють також:

А) практичну,

В) методологічну.

У теорії обраного виду спорту виділяють наступні структурні елементи:

1. Початкова емпірична основа - це отримані і відібрані в ході експериментів факти спортивної діяльності, що потребують теоретичного пояснення. У початкову емпіричну основу входить безліч диференційованих фактів, результатів експериментальних спостережень, які хоча і описані, однак вимагають ще свого пояснення, теоретичного обґрунтування, інтерпретації.

2. Початкова теоретична основа включає наступні компоненти.

Ідеї, що є концентрованою формою відображення реальної дійсності, яка включає усвідомлення цілі, перспективи її подальшого пізнання і практичного перетворення. Суто педагогічні ідеї в області спорту не стільки змінюють сам характер досліджень, скільки визначають напрями їх розвитку, виділяючи нові об'єкти досліджень, висуваючи нові ідеї, завдання і гіпотези, зумовлюючи шляхи синтеза емпіричного і теоретичного знання. Усе це, в першу чергу, визначається спеціальною підготовкою дослідника, знанням стану і проблем сучасного спорту в усій їх складності і взаємозв'язку.

3. Початковою логічною основою в теорії спорту служать:

1.) поняття, що виражають основні властивості явищ або предметів;

2.) судження про ці властивості предметів і явищ, які виражають не лише наукові, але і донаукові знання;

3.) висновки, що виражають найбільш загальні уявлення і припущення про зв'язки, причини і закономірностях явищ, що вивчаються, визначальних гіпотези, принципи і інші результати пізнавальної діяльності.

4.Теоретична частина - сукупність виведених наслідків з посилок, а також тверджень і доказів. Посилками можуть служити факти або судження, принципи, закономірності і інше, т. е. будь-які початкові дані, з яких можна витягнути безпосередньо або за допомогою міркування нову інформацію про спорт і теоретично її оформити.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ СПОРТУ

Теорія спорту як система знань виражається передусім в системі основних понять (категорій) - сукупності взаємопов'язаних висловлювань, що відбивають закономірності розвитку і функціонування спорту.

Поняття - це не лише віддзеркалення певних об'єктів мовними засобами, але і в той же час і істотні складові частини певної теорії. Особливо слід підкреслити, що розвиток теорії має на увазі уточнення, зміни і розвиток її понятійного апарату.

У теорії спорту виділяються три групи основних понять (категорій):

- **початкові** (як базові слід виділити спорт і спортивні змагання.

Це категорії найбільшої спільності, яким підпорядковані і з яких виводяться усі подальші поняття.

- **функціональні** (базовими будуть поняття спортивна підготовка і спортивне тренування.)
- **підсумкові** (відносяться до спортивних досягнень, спортивних результатів, спортивної кваліфікації. Ці поняття, а також їх похідні відбивають процеси і явища, що підводять підсумок спортивної діяльності на конкретному етапі спортивного вдосконалення і в конкретних умовах.
- **Спорт** - соціальне явище, яке характеризується змагальною, ігровою діяльністю, яка ґрунтується на використанні фізичних вправ та регламентованої визначеними нормами.
- **Спортивний відбір** – комплекс заходів щодо визначення осіб, які мають високий рівень здібностей до занять певним видом спорту, забезпечуючий ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

- **Спортивно-видовищні заходи** – спеціально-організована з різною цільовою спрямованістю фізкультурно-спортивна діяльність, яка здійснюється відповідно до регламенту.
- **Спортивне змагання** - спосіб демонстрації, порівняння та оцінки спортивних досягнень, регулювання своєрідної конкуренції у сфері спорту.
- **Спортивний клуб** – фізкультурно-спортивна організація у формі об'єднання фізичних та юридичних осіб, яке створюється з метою реалізації спільних інтересів.
- **Спортивна медицина** - галузь медицини, діяльність якої спрямована на збереження та зміцнення здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, профілактику та лікування захворювань, травматизму.
- **Спортсмен** - людина, яка систематично займається спортом та бере участь у змаганнях.
- **Спортивна підготовка** - процес, який спрямовано на всебічну підготовку спортсмена до змагань та вміщуючий змагальну та тренувальну діяльність.
- **Спортивний результат** – кількісний або якісний рівень показників у спорті, який досягнуто в умовах змагань з дотриманням відповідних правил.
- **Спортивний рекорд** - найвище досягнення (результат), яке відображається у точних об'єктивних одиницях вимірювання, показане у стандартних умовах офіційних змагань з дотриманням відповідних правил.
- **Тренер** – фахівець з виду спорту, якій здійснює підготовку спортсменів.
- **Фізична культура** – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей.
- **Фізичне виховання** - спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я.
- **Фізична освіта** - процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.
- **Фізичний розвиток** - природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.
- **Фізичні якості** - властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

- **Фізична рекреація** (відновлення) - комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.
- **Фізична рекреація** - здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.
- **Фізична реабілітація** (відновлення здатності) - комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

- 1. Мета та завдання курсу ТМВОВС.*
- 2. Зміст і структура теорії спорту (об'єкт і предмет).*
- 3. Дати визначення поняттю «Теорія обраного виду спорту» та назвати її основні функції.*
- 4. Назвати структурні елементи теорії спорту.*
- 5. Назвати групи функціональних понять.*
- 6. Дати визначення основним поняттям теорії спорту.*

Список використаних джерел

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
- 3.Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
- 4.Василюк В., Ярмошук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П.

- Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування у системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
16. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
17. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
18. Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-

Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.

19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.

21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.

22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.

23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА №2. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ СПОРТУ

1.Класифікація видів спорту

Сучасна спортивна класифікація включає більш ніж 60 видів спорту.

Існуючі класифікації видів спорту не враховують це положення. У зв'язку з цим існує розділення видів спорту по мірі участі тих або інших груп м'язів в роботі і особливостям спортивної робочої пози при виконанні специфічних фізичних вправ вибраного виду спорту на **три групи**:

- симетричні

- *асиметричні*

- *змішані види спорту.*

2. ВИДИ СПОРТУ.

Необхідно розрізняти наступні види спорту:

- 1) *міжнародні* (легка атлетика, плавання, гімнастика, спортивні ігри;
- 2) *поширені в переважній більшості країн*;
- 3) *регіональні* (наприклад, бейсбол, трав'яний хокей),
- 4) *культивуючи* лише в деяких країнах;
- 5) *народно-національні* – розвинуті серед окремих націй і народів.

По мірі зростання популярності спорту і розвитку міжнародного спортивного руху народно-національні види нерідко набувають характеру міжнародних. Розширенню популярності різних видів спорту значною мірою сприяє діяльність міжнародних спортивних організацій, розвиток олімпійського руху.

Види спорту, що становлять зміст програм літніх і зимових олімпійських ігор, прийнято ділити за іншим принципом.

3. КАТЕГОРІЇ СПОРТУ.

Список видів спорту, розділений на категорії. Категорії засновані на характері переважаючої змагальної діяльності для досягнення необхідного результату.

1. Циклічні види спорту
2. Ігрові види спорту
3. Спортивні єдиноборства
4. Силові види спорту
5. Складнокоордінаційні види спорту
6. Екстремальні види спорту
7. Технічні види спорту
8. Прикладні види спорту
9. Авіаційні види спорту

10. Кіберспорт.

- **Циклічні види спорту** Циклічне повторення рухів для переміщення власного тіла в просторі - суть циклічних видів спорту. У визначенні переможця вирішальну роль грає швидкість переміщення.
- **Ігрові види спорту** - У ігрових видах спорту структурною одиницею змагання є гра (матч, зустріч).
- **Спортивні єдиноборства** - У єдиноборствах обов'язковий фізичний контакт між двома що змагаються.
- **Силові види спорту** - У силових видах спорту змагання зводиться до зіставлення силових якостей учасників.
- **Складнокоординаційні види спорту** - Виявлення переможця в складно координаційні видах спорту - це порівняння складності, якості і естетичності виконання рухових дій спортсменами.
- **Екстремальні види спорту** - Атрибутами екстремальних видів спорту є критичні для людини умови зовнішнього середовища висока ступінь ризику для здоров'я і життя.
- **Технічні види спорту** - Основу технічних видів спорту складає взаємодія спортсмена з різної складності технічними пристроями
- **Прикладні види спорту** - Змістовну основу прикладних видів спорту визначають військові, господарські та інші прикладні навички, по володінню якими і проводяться змагання.
- **Авіаційні види спорту** - Основу авіаційних видів спорту складає взаємодія спортсмена з різної складності технічними пристроями.

Спорт як специфічна форма культури і одна із сторін культурної діяльності. Сприяє розвитку і прояву фізичних і психічних якостей людини. Змагання - соціальний феномен, без якого не мислиться існування спорту. Тому сам спорт можна частково розглядати як діяльність для забезпечення функціонування і розвитку змагань.

Схематично спортивне змагання складається з наступних елементів:

- 1) предмета змагань (виду спорту або фізичної вправи);
- 2) суддівства (правил, норм, критеріїв і технології визначення місць суперників);
- 3) спортсменів-учасників змагань;

4) вболівальників;

5) глядачів.

Виділяють наступні види спортивної конкуренції:

- 1) між окремими спортсменами і командами,
- 2) між тренерами,
- 3) організаторами,
- 4) вченими,
- 5) лікарями,
- 6) фахівцями служб забезпечення,
- 7) конкуренція між вболівальниками.

Конкуренція між спортсменами оцінюється:

- 1) за об'єктивними характеристиками результатів (щільність результатів, їх рівень) змагань;
- 2) по процесу змагань (їх рівень, число спортсменів приблизно однакового класу);
- 3) за умовами змагань (число вболівальників, увага преси і т. п.),
- 4) за суб'єктивним характеристикам результатів і процесу змагань (думка спортсменів, вболівальників, фахівців).

5. МОТИВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

На зростання досягнень в спорті істотний вплив робить і ще одна група чинників:

- посилення видовищності і престижу змагань;
- їх політизування;
- зростання числа аматорів і вболівальників спорту;
- збільшення числа засобів масової інформації (телебачення, преса, радіо).

6. ФУНКЦІЇ СПОРТУ

Спорт - значне громадське явище, тісно пов'язане з різними областями людської діяльності. Тому функції спорту характеризуються великою різноманітністю і багатоплановістю. Проте слід виділяти базові функції, що породжують, у свою чергу, ряд похідних. Функції спорту можуть бути

представлені у вигляді певної системи, в основі якої лежить діалектичний принцип - від загального до особливого і спеціального.

Базові функції спорту наступні:

- змагання,
- оздоровчо-рекреаційна,
- інформаційно-прогностична
- гуманістична.

7.ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ І ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ СПОРТУ

У складній структурі фізкультурного руху спорт займає особливе місце, пов'язане з тим, що він володіє певними характеристиками, властивими тільки йому, які і забезпечують спорту деяку автономність і визначають особливості організаційної і програмно-нормативної побудови.

Спорт як організаційний об'єкт може бути представлений на трьох основних рівнях:

- 1) масовий,
- 2) резервний,
- 3) вищих досягнень (кожен з яких виконує певну функцію).

Масовий спорт забезпечує необхідний рівень руховою активності, зв'язаної з змагальною діяльністю і досягненням загальнодоступного результату. Саме змагальна діяльність, орієнтована навіть на невисокий результат, відрізняє масовий спорт від масової фізичної культури.

Основними об'єктами масового спорту є:

- загальноосвітні школи,
- комплексні ДЮСШ,
- вищі і середні спеціальні учбові заклади,
- колективи фізичної культури,
- спортивні клуби,
- армійські підрозділи та ін.

Функції резервного спорту пов'язані із:

- 1) забезпеченням якісного відбору найбільш спортивно обдарованих дітей і підлітків,
- 2) створенням передумов для максимального розвитку індивідуальних фізичних здібностей людини,
- 3) формуванням потенційного і основного резерву збірних команд республік і країни.

Третім рівнем є спорт вищих досягнень. Нерідко між резервним спортом і спортом вищих досягнень складно провести межу. Їх розподіл часто носить умовний характер, та все ж у спорту вищих досягнень характерні, властиві тільки йому риси і особливості.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я:

- 1. Охарактеризувати витoki спортивної діяльності.*
- 2. Назвати класифікацію видів спорту.*
- 3. Назвати категорії видів спорту.*
- 4. Назвати елементи з яких складається спортивне змагання.*
- 5. Охарактеризувати мотиви спортивної діяльності.*
- 6. Визначити функції спорту.*
- 7. Назвати програмно-нормативні та організаційні основи спорту*

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
3. Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.

- 4.Василюк В., Ярмощук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001.183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
- 16.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1.Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.

- 17.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 18.Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
- 19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
- 20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
- 21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
- 22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
- 23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА №3. ОСОБИСТІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

1.Особа тренера в сучасному спорті і його функціональні обов'язки.

Сьогодні тренер - одна з найважливіших фігур в спорті, без якого годі уявити собі сучасну спортивну діяльність. А виведення спортсмена на рівень міжнародних результатів без допомоги тренера є просто неможливим.

Сучасних тренерів навчають в спеціальних вищих навчальних закладах. Більшість тренерів, як правило, мають неабиякий досвід спортивної діяльності та великий багаж теоретичних знань з різних галузей науки:

- теорії спорту,
- медико-біологічних дисциплін,
- гуманітарних наук тощо.

Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

- дитячо-юнацьких спортивних школах;
- школах вищої спортивної майстерності;
- спортивних клубах (спеціалізованих, виробничих, вузівських, військових тощо);
- спортивних секціях при будь-яких установах чи організаціях;
- спортивних федераціях (національних, обласних, відомчих);
- галузевих органах управління (Міністерство, спорткомітет);
- професійних, комерційних організація;
- будь-яких інших організаціях в штатному розписі якої є посада тренера.

Основним фаховим спрямуванням тренера-викладача (тренера) є:

- А) *у вузькому розумінні* - підготовка спортсменів відповідної (заданої) кваліфікації,
- В) *в широкому* - виховання спортсменів у процесі спортивної діяльності.

2. СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА СТРУКТУРА ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

Професійна майстерність тренера є синтезом його постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистих якостей. А проявляється тренерська майстерність у неодноразовому досягненні спортивної мети найраціональнішим чином, гарантованому знаннями й інтуїцією.

Основні складові тренерської майстерності:

Блок професійних знань і навичок включає в себе:

1. загальнотеоретичну базову підготовку,
2. спеціальну теоретичну підготовку.

До позитивних якостей тренера найчастіше відносять:

- доброту та уважність до учнів, комунікабельність;
- справедливість, чесність;

- принциповість, працьовитість, жертівність;
- професійну талановитість, широкий світогляд тощо.

Загальними ознаками професіоналізму тренера є:

- володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт і засоби діяльності;
- володіння спеціальними вміннями здійснювати діяльність на всіх етапах підготовки спортсмена;
- спеціальні властивості особи і риси характеру, що дозволяють здійснювати діяльність і домагатися заданого результату.

Функціональні обов'язки тренера є дуже широкими.

Вони зводяться до вирішення комплексу задач:

1. педагогічних,
2. виховних,
3. організаційно-управлінських,
4. господарських тощо.

На практичному рівні їх можна звести до таких обов'язків:

1. комплектація навчальних груп;
2. організація тренувального процесу;
3. організація підготовки та участі в змаганнях;
4. забезпечення комплексності виховання;
5. організація матеріально-технічного забезпечення.

Комплектація навчальних груп (команд) є першим і надзвичайно відповідальним етапом у роботі тренера. Від вдалої або невдалої комплектації часто залежить не тільки результативність праці тренера в найближчі роки, але подекуди і вся тренерська кар'єра.

Комплектація навчальних груп має три види:

1. **Набір** здійснюється на початковому етапі тренувань і передусе тренувальному процесові. Найчастіше він ведеться методом усних (на уроці, шкільних зборах) або письмових (в газеті, на шкільних стендах) оголошень.

2. **Відбір** - це форма залучення до занять спортом із врахуванням певних передумов: віку, наявності конкретних антропометричних даних, заданого рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, рис характеру, націленості на спортивне вдосконалення.
3. **Підбір** - є персональною формою комплектації або доукомплектації спортивних команд, особливо з ігрових видів спорту

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація тренувального процесу займає провідне місце в діяльності тренера.

Саме під час тренувань тренер вирішує основні, поставлені перед ним задачі:

1. виховні,
2. оздоровчі,
3. освітні,
4. спортивні.

На тренувальних заняттях вирішуються наступні завдання:

1. фізичної,
2. технічної,
3. тактичної,
4. психологічної,
5. морально-вольової підготовки спортсмена.

4. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Формами організації тренування є:

- **тренувальне заняття** на відміну від звичайного більш тривале, варіативне і залежить від особливостей виду спорту, що є етапом тренування, спрямованості роботи. На початку тренувального заняття повідомляється його завдання.
- **самостійні заняття** проходять без безпосередньої участі тренера, але під його контролем.

- **спортивні змагання**, як форма тренувальних занять мають важливе педагогічне значення. Вони стимулюють тренувальний процес, сприяючи поліпшенню навчальної роботи, виховують у спортсменів волю до перемоги, товариство, патріотизм, колективність дій, привчають до організованості та дисципліни.

5. МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Фронтальний метод. Визначальними рисами фронтального методу організації учнів є:

- уніфіковані завдання одночасно для всіх учнів;
- синхронне виконання цих завдань під загальним керівництвом.

2. Груповий метод - у підготовчій частині заняття груповим методом організується спеціальна розминка, що готує кожне відділення до роботи конкретного характеру в основній частині заняття.

3. Поточний метод - виконання вправ визначається необхідністю і можливістю спортсменами виконувати рухи, що вивчаються, по черзі, один за другим, безперервним потоком.

4. Індивідуальний метод - організація спортсменів для виконання фізичних вправ полягає в тому, що окремим особам пропонуються персональні завдання, які вони виконують самостійно

5. Колова форма організації - діяльності спортсменів (коловий метод, колове тренування) характеризується тим, що кожний спортсмен у звичайному складі невеликої групи виконує задану кількість різних вправ, послідовно переходячи ніби по колу до спеціально підготовлених місць. Серія завдань, як правило, розрахована на комплексний розвиток фізичних якостей.

6. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ТРЕНУВАННЯ

Спортивне тренування - це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Тренування має наступні завдання:

1. збереження і зміцнення здоров'я;
2. гармонійний фізичний розвиток (в тому числі поліпшення статури);
3. виховання фізичних якостей і формування системи рухових навичок;

4. збагачення спеціальними знаннями і навичками організаційної та інструкторської роботи.

- Принцип свідомості
- Принцип активності
- Принцип наочності
- Принцип доступності
- Принцип міцності
- Принцип систематичності
- Принцип індивідуалізації
- Специфічні принципи
- Єдність загальної і спеціальної підготовки спортсмена
- Безперервність тренувального процесу
- Поступове і максимальне збільшення тренувальних навантажень
- Циклічність тренувального процесу.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я:

- 1. Тренер та його функціональні обов'язки.*
- 2. Назвати складові професійної майстерності та структура діяльності тренера.*
- 3. Назвати позитивні якості тренера.*
- 4. Ознаки професіоналізму тренера.*
- 5. Організація тренувального процесу.*
- 6. Формами організації тренувального процесу.*
- 7. Методи організації тренувального процесу.*
- 8. Загальна характеристика спортивного тренування.*
- 9. Принципи спортивного тренування.*

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті. К.: Здоров'я, 1987. 104 с.

- 3.Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
- 4.Василюк В., Ярмощук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001.183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.

- 16.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1.Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
- 17.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 18.Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
- 19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
- 20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
- 21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
- 22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
- 23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА №4. СУТЬ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ І ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Спеціально організовані або стихійно виникаючі спортивні змагання спрямовані на:

1. максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, груп людей (команди),
2. демонстрацію і зіставлення рівня підготовленості,
3. досягнення вищих результатів або перемоги.

2. Умови проведення змагань та визначення їх результату

Спортивні змагання обумовлені специфічною змагальною діяльністю спортсменів, системотворчим чинником якої є заданий спортивний результат.

Різні види спорту за способом визначення результату змагання можуть бути згруповані в чотири групи:

1. Види з об'єктивно метрично вимірюваним результатом.
2. Види, в яких результат визначається умовними одиницями (балами, очками), що присуджуються за виконання обумовленої програми змагань.
3. Види, в яких спортивний результат визначається кінцевим ефектом або перевагою в умовних одиницях (балах).
4. Комплексні види спорту, визначення спортивного результату в видах спорту вказаних груп.

3. СТРУКТУРА І ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ЗМАГАННЯ

Діяльність людини характеризується відносною свободою вибору поведінки в пристосуванні до умов середовища. Чинником, що визначає структуру змагальної діяльності спортсменів, являється спрямованість на досягнення вищого результату, що відбиває специфічну суть спорту.

Змагальній діяльності (як і будь-якому іншому виду людської діяльності) властиві цільово-результативні стосунки: мета - засіб - результат.

Мета - це модель того, що буде досягнуто в результаті діяльності.
--

Засобом є цілісний процес продукування, за допомогою чого здійснюється перехід від мети до реального результату, т. е. специфічні прийоми і дії спортсмена, характерні для виду спорту.
--

Під результатом людської діяльності розуміються зміни предмета або тренування людських сил.

Змагальна діяльність в спорті може розглядатися на різних рівнях:

1. на генеральному рівні загальних характеристик змагальної діяльності в спорті;
2. на рівні узагальнених характеристик груп видів спорту і специфічних характеристик конкретного виду спорту.

Системотворчим чинником для усіх рівнів є продукт діяльності - спортивний результат. При цьому в змагальній діяльності спортсменові слід враховувати чинники забезпечення і чинники реалізації.

На генеральному рівні чинниками забезпечення є функціональні можливості організму спортсмена, що забезпечують його спеціалізовану діяльність.

Чинниками реалізації є:

1. фізична,
2. технічна,
3. тактична,
4. психічна підготовленість спортсмена.

Наведемо приклад узагальнених характеристик структури змагальної діяльності в спринтерських номерах програми циклічних видів спорту.

Результат в спринті (біг, плавання, ковзанярський спорт, велосипедний спорт(трек) та ін.) складається з:

- часу реакції на старті,
- швидкості стартового розгону,
- дистанційної швидкості,
- швидкості фінішування і
- швидкості повороту(у плаванні) .

Чинниками забезпечення в структурі узагальнених характеристик змагальної діяльності спринтерів є:

- швидкість простої реакції,
- імпульс сили м'язів,
- швидкість скорочення м'язів,
- анаеробні можливості та ін.

До чинників реалізації відносяться:

- техніка виконання старту, поворотів, фінішу;
- амплітуда рухів, частота циклів;
- тактичні варіанти проходження дистанції;
- психічна готовність до боротьби змагання.

4. СТРАТЕГІЯ, ТАКТИКА І ТЕХНІКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасному уявленні

<i>Стратегія - система наукових знань про закономірності, засоби і способи діяльності для досягнення окремих цілей, керуючись загальними міркуваннями.</i>
--

<i>Тактика - це теорія і практика підготовки, організації і проведення спеціалізованої діяльності для досягнень цілей в конкретних конфліктних ситуаціях на підставі принципів, схем і норм поведінки, сформульованих виходячи з певних правил.</i>

Стратегія визначає загальні закономірності підготовки і ведення змагань в спорті. Стратегія повинна враховувати усі(принаймні, відомі і можливі зараз):

1. варіанти підготовки і ведення змагальної боротьби,
2. альтернативні (як позитивні, вдалі, так і негативні, невдалі) форми, засоби і способи досягнення результату.

Необхідно розрізняти:

1. стратегію підготовки спортсменів,
2. стратегію змагальної діяльності.

5. ТЕХНІКА СИСТЕМИ РУХІВ СПОРТСМЕНА

Система рухів і дій спортсмена, спрямована на досягнення спортивного результату, трактується як **техніка виду спорту**. Спортивна техніка відрізняється спеціалізацією характерною для виду спорту.

Залежно від особливостей визначення спортивного результату в змаганнях техніка як система рухів може бути спрямована:

- а) на досягнення максимального (для цього рівня підготовленості) метрично вимірюваного результату(легка атлетика, плавання, важка атлетика та ін.);
- б) на досягнення певної форми і структури рухів, критеріями яких є складність і артистичність дій (гімнастика, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду та ін.);
- в) на досягнення кінцевого ефекту : забити гол, закинути м'яч, шайбу, нанести укол, удар і т. д. (єдиноборства і ігри).

У комплексних видах спорту (п'ятиборство, біатлон та ін.) техніка як система рухів складається з комплексу техніки видів спорту, що включаються в цей вид багатоборства.

Техніка як система рухів спортсмена визначається:

1. Кінематичними (просторові, часові та просторово часові характеристики),
2. динамічними (силові характеристики),
3. ритмічними (ритмічні характеристики).

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

1. *Суть спортивних змагань і особливості діяльності змагання спортсменів.*
2. *Умови проведення змагань та визначення результату.*

3. *Структура і особливості діяльності змагання.*
4. *Стратегія, тактика і техніка діяльності змагання.*
5. *Ухвалення тактичного рішення*
6. *Техніка системи рухів спортсмена.*
7. *Назвати характеристики якими визначається техніка рухів спортсмена.*

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
3. Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
4. Василюк В., Ярмощук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.

11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
- 16.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1.Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
- 17.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 18.Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
- 19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
- 20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
- 21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
- 22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
- 23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА №5. СИСТЕМА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

1.Планування змагань, правила і положення змагання.

Характерними соціальними умовами побудови системи спортивних змагань в нашій країні є:

1. відповідність системи спортивних змагань організаційній структурі українського спорту;
2. плановий характер,
3. стабільність і традиційність системи спортивних змагань.

Ці умови визначають принципи побудови системи спортивних змагань в загальній системі підготовки спортсменів. Ними є:

- 1) територіально-відомчий принцип організації і проведення змагань;
- 2) принцип віковий і територіально-відомчої послідовної спадкоємності змагань.

Найважливішими документами, що регламентують організацію і проведення змагань, являються:

1. Правила змагань по конкретному виду спорту і положення про змагання.
2. Спортивні змагання регламентовані спеціальними правилами, специфічними для кожного виду спорту.

Правила змагань визначають:

1. організацію змагань по цьому виду спорту;
2. види змагань і способи їх проведення;
3. особливості місць змагань, інвентаря і устаткування;
4. склад суддівської колегії і її обов'язки;
5. правила суддівства;
6. правила поведінки і дій учасників та ін.

Положення про змагання. Розробка Положення про змагання і своєчасна розсилка його зацікавленим організаціям покладається на організацію, яка проводить це змагання.

У положенні визначаються:

1. назва змагання (класифікаційні, першість і т. д.);
2. цілі і завдання змагань (перевірка учбово-тренувальної роботи, підведення підсумків, обмін досвідом та ін.);
3. допуск до участі (вік, кваліфікація, приналежність до спортивного товариства і т. д.);
4. характер змагань(особисті, командні, особисто-командні);

5. час і місце проведення;
6. програма і календар по днях змагань;
7. умови проведення, способи оцінки і виведення результатів;
8. кількість учасників, що допускаються;
9. порядок визначення переможців;
10. форма учасників і їх інвентар;
11. нагородження переможців;
12. умови прийому учасників і суддів(зобов'язання по матеріальному забезпеченню);
13. документація учасників, необхідна для допуску до змагань;
14. форма офіційної заявки для участі в змаганнях і терміни її представлення та ін.

2. СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ І ХАРАКТЕР ЗМАГАНЬ

Вибір того або іншого способу проведення змагань залежить від:

1. виду спорту і традицій проведення змагань в цьому виді;
2. цілей змагань і кількості учасників і місця проведення;
3. можливостей суддівської колегії і часу, виділеного на проведення змагань;
4. традицій місця проведення змагань і т. д. і визначається Положенням про змагання відповідно до правил суддівства цього виду спорту.

У більшості видів спорту способами проведення змагань, що найчастіше зустрічаються, є:

1. круговий,
2. відбірково-круговий,
3. змішаний,
4. спосіб прямого вибування.

Спортивні змагання можуть бути:

1. особистими,
 2. командними,
 3. особисто-командними.
- **У особистих змаганнях** визначаються місця усіх спортсменів, що беруть участь, переможці і призери.
 - **У особисто-командних змаганнях**, окрім особистих місць учасників по зайнятих ними місцях, визначаються також і місця команд, що беруть участь. Характерною особливістю особисто-командних змагань є те, що усі

учасники, у тому числі і спортсмени одного колективу, змагаються між собою.

- **У командних змаганнях** визначаються тільки місця, зайняті командами. На відміну від особисто-командних, в командних змаганнях учасники однієї команди змагаються тільки із спортсменами інших команд.

3.ЗМАГАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Змагання в системі підготовки спортсменів є засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, найважливішим засобом підвищення тренуваності, вдосконалення спортивної майстерності.

Участь в змаганнях сприяє вдосконаленню адаптаційних можливостей організму спортсмена до напруженої боротьби.

У системі спортивної підготовки слід виділяти:

1. підготовчі,
2. контрольні,
3. підвідні(модельні),
4. відбіркові;
5. головні змагання.

Системи (способи) розіграшів проведення змагань.

Залежно від мети змагання, конкретних умов його проведення (кількість команд, спортивних баз, матеріальних ресурсів) вибирається певна система розіграшу. При проведенні змагань з баскетболу, волейболу, гандболу, футболу та хокею на траві застосовуються такі системи розіграшів:

- колова;
- з вибуванням після поразки;
- змішана – поєднання двох перших систем.

Колова система.

Принцип проведення змагання за коловою системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною один раз (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місця всіх команд згідно з їх спортивною майстерністю. Для проведення змагання в одне коло за умов парної кількості команд ігрових днів потрібно на 1 менше, а непарної – кількість ігрових днів відповідає кількості команд. Змішана система.

Змішана система дозволяє у досить нетривалий час організувати і провести змагання з відносно великою кількістю учасників. Команди поділяються на підгрупи, в яких за коловою системою проводиться попередній етап змагань. Переможці чи певна кількість учасників з кожної підгрупи входить у фінальну групу, змагання в якій може проводитись у будь-який спосіб (як правило, на другому етапі змагання проходять за системою з вибуванням). Іноді змагання проводять у зворотному варіанті, тобто спочатку команди грають за системою з вибуванням, а потім за коловою.

Резюме

Спортивні змагання є основною ланкою в системі спортивної підготовки. Змагання розрізняються за значенням, завданнями, характером організації, формою заліку, віковими категоріями, за статтю, за професійною орієнтацією учасників.

У сучасній змагальній практиці виділяють три методичні підходи. Перший передбачає регулярну участь спортсменів у змаганнях, при другому – спортсмени змагаються не так часто, різні змагання використовують для підготовки до головних змагань, достатньо велика, але диференційована участь у змаганнях, характерна для третього підходу.

У спортивній підготовці спортсменів виділяють підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні і головні змагання.

До системно взаємопов'язаних компонентів змагальної діяльності у командних ігрових видах відносяться морфологічні і функціональні можливості спортсменів, їх психологічні якості і фізичні здібності, а також індивідуальні, групові і командні взаємодії гравців.

Результат змагальної діяльності спортсменів обумовлений такими факторами як: технічна і тактична підготовленість спортсменів, реалізація техніко-тактичного потенціалу, виконання функцій свого амплуа, рівень оптимальної агресивності, рівень фізичної і функціональної підготовленості, морфологічні показники, вік гравців, спортивний стаж, система підготовки гравців у країні.

При проведенні змагань використовують коловий спосіб, відбірний коловий спосіб, змішаний спосіб, спосіб прямого вибування.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

- 1. Планування змагань, правила і положення про змагання*
- 2. Способи проведення і характер змагань*
- 3.Змагання в системі підготовки спортсменів*
- 4.Методичні підходи, що застосовуються під час змагань*

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
- 3.Василук В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.

- 4.Василюк В., Ярмошук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001.183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
- 16.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1.Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.

- 17.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 18.Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
- 19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
- 20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
- 21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
- 22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
- 23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА № 6. ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Мета і завдання спортивного тренування

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для цього індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної і психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів в діяльності змагання.

Ця специфічна мета спортивного тренування органічно взаємозв'язана і витікає із спільної мети виховання - максимального розкриття духовних і фізичних сил особи в цілях підготовки її до ефективної виробничої, громадської і культурної діяльності в інтересах соціалістичного суспільства.

Основні завдання, що вирішуються в процесі тренування, наступні:

1. освоєння техніки і тактики обраного виду спорту;
2. забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в цьому виді спорту;
3. виховання необхідних моральних і волевих якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
4. придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагання діяльності;
5. комплексне вдосконалення і прояв в діяльності змагання різних сторін підготовленості спортсмена.

2. ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Засоби спортивного тренування - різноманітні фізичні вправи, прямо або опосередковано майстерність спортсменів, що впливає на вдосконалення. Склад засобів спортивного тренування формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування - фізичні вправи - умовно можуть бути підрозділені на чотири групи:

1. загально підготовчі,
2. допоміжні,
3. спеціально-підготовчі,
4. змагання.

Виділяють різні види ефектів, які виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ:

1. залежно від завдань, які вирішуються, розрізняють:

- освітній,
- оздоровчий,
- виховний,
- функціонально-розвиваючий,
- рекреаційний,
- реабілітаційний ефекти.

1. залежно від характеру вправ, які застосовуються, він може бути:

- специфічним
- неспецифічним (загальним).

2. залежно від переважної спрямованості на розвиток та вдосконалення будь-якої здібності (функції) існують:

- силовий,
- швидкісний,
- швидкісно-силовий,
- аеробний,
- анаеробний та інші види ефектів.

3. залежно від досягнутих результатів ефект може бути

- позитивним,
- негативним,
- нейтральним.

4. залежно від часу, в межах якого здійснюються адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на

- терміновий, що виникає після виконання однієї або серії вправ в одному занятті;
- відставлений (поточний), що проявляється після кількох занять;
- кумулятивний (сумарний), що проявляється після будь-якого тривалого етапу, періоду занять.

Класифікації фізичних вправ

Класифікація фізичних вправ - це їх розподіл на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки. За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначати характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їхній освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано й ефективно підбирати ті вправи, які більшою мірою відповідають вирішенню конкретних педагогічних завдань, індивідуальним і віковим особливостям тих, хто займається, характеру фізкультурної діяльності та умовам проведення занять.

ОСНОВНІ ВИДИ КЛАСИФІКАЦІЙ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ:

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.

- 2.Класифікація вправ за їх переважним впливом на розвиток окремих якостей (здатностей) людини.
- 3.Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок.
- 4.Класифікація вправ за структурою рухів.
- 5.Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп.
- 6.Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.
- 7.Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі.
- 8.Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.

Крім вказаних які ще існують класифікації вправ

- 1. За впливом на різні системи і функції організму** (на розвиток органів дихання, кровообігу, вестибулярного апарату та ін.),
- 2. За ознакою снаряда** (без снаряда, зі снарядом та ін.),
- 3. За предметними формами застосування** (гімнастика, спортивні ігри, туризм); за кількістю тих, хто займається, виконуючи вправи (без партнера, з партнером).

Не втратила своєї педагогічної цінності класифікація фізичних вправ, відповідно до дидактичного правила "від простого до складного". Розділи і основні групи його класифікації вправ такі:

- 1. розділ-прості вправи** (елементарні рухи, складні рухи, вправи з пересуванням, на місці, метання);
- 2. розділ-складні вправи або вправи із напруженням, що збільшується** (вправи з обтяженням, ускладнені, тривалі, ходьба і біг, вправляння у метанні зі збільшенням напруження, вправляння у лазінні, вправляння у стрибках, вправляння у боротьбі);
- 3. розділ-вправи у вигляді складних дій** (ігри, прогулянки, плавання, біг на ковзанах, фехтування).

Результатом цих процесів є здатність людини до рухової діяльності, що виражається, зокрема, у фізичних і психічних якостях.

Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика

Виконуючи будь-яку фізичну вправу, людина вирішує визначене рухове завдання: штовхнути штангу даної маси, подолати у стрибку визначену висоту, штовхнути ядро якомога далі. В багатьох випадках одне і те саме завдання може бути вирішене кількома способами, наприклад удар по футбольному м'ячу можна виконати зовнішньою або внутрішньою стороною стопи, носком або підйомом. Отже, мова йде про техніку руху.

Різні способи вирішення рухового завдання прийнято називати технікою фізичних вправ.

В основі кожного способу виконання фізичної вправи лежить сукупність взаємопов'язаних рухів. Ці рухи, об'єднані між собою загальною змістовою (цільовою) спрямованістю фізичної вправи, мають назву операції

Якщо рухове завдання складне і його виконання включає деяку кількість більш дрібних рухових завдань, то і спосіб його вирішення має складну структуру, містить відповідну кількість операцій, кожна з яких повинна стати об'єктом вивчення у процесі оволодіння технікою фізичних вправ.

Рухові дії складаються з окремих рухів, при цьому не всі рухи однаково важливі. У зв'язку з цим розрізняють основу техніки рухів, основну (ведучу) ланку і деталі техніки.

Основа техніки- це сукупність відносно незмінних і достатніх для вирішення рухового завдання рухів.

Так, наприклад, в стрибках у висоту способом "переступання" основою техніки будуть поступово прискорюючий розбіг з певним ритмом бігових кроків, відштовхування з одночасним винесенням махової ноги, перехід через планку, приземлення.

Основна (ведуча) ланка техніки - це найважливіша і вирішальна частина в техніці даного способу виконання рухового завдання.

Виконання ведучої ланки техніки у рухах зазвичай відбувається у порівняно короткий проміжок часу і потребує більших м'язових зусиль

Деталі техніки- це другорядні особливості руху, що не порушують його основного механізму (основи техніки).

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

- 1. Мета і завдання спортивного тренування*
- 2. Засоби спортивного тренування*
- 3. Характерна риса фізичних вправ.*
- 4. Фактори, що визначають дію фізичних вправ*
- 5. Класифікації фізичних вправ*
- 6. Характеристика змісту і форми фізичних вправ*
- 7. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика*

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
3. Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
4. Василюк В., Ярмошук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.

9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
16. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
17. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
18. Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
19. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
20. Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
21. Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.

22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.

23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА№ 7.МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Під методами, що застосовуються в спортивному тренуванні, слід розуміти способи роботи тренера і спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, уміннями і навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

У практичних цілях усі методи умовно ділять на три групи:

1. словесні,
2. наочні,
3. практичні.

Метод.

Існують різні визначення методів. Найчастіше поняття "метод" визначають:

- як шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
- як певний спосіб застосування будь-яких засобів з відомою, заздалегідь наміченою метою;
- як спосіб взаємної діяльності тренера та спортсмена, за допомогою якого досягається виконання поставлених завдань;
- як сукупність прийомів і правил діяльності тренера, що застосовується для вирішення певного кола завдань;
- як певним чином упорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що ведуть до досягнення результату, відповідного наміченій меті;
- як форму засвоєння навчального матеріалу та ін.

Методичний прийом.

Під методичним прийомом розуміють способи реалізації того або іншого методу у конкретній педагогічній ситуації.

Прийом - це складова частина методу, що виражає поодинокі, одноактні дії педагога. Всередині кожного прийому застосовуються різноманітні методичні прийоми, тому не випадково іноді методи розглядають як певне поєднання, сукупність різних прийомів. З іншого боку — при одному і тому самому методі його реалізація може здійснюватися за рахунок різних прийомів.

Методика.

Поняття **методика** використовується в теорії фізичного виховання у двох значеннях:

- **у вузькому** - як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);
- **у широкому** - як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання - у дошкільних установах, школі, ВНЗ та ін.).

Термін "методика" означає сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. У методиці, по можливості, повинно міститися точне розпорядження про виконання певних дій (операцій), що приводять до вирішення поставленого завдання.

Основні способи повторення вправ.

Відповідно застосовують три основні способи повторення вправ - безперервний, інтервальний і повторний.

1.) Безперервний - коли вправи повторюються практично без пауз відпочинку (підтягування, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, перекиди, перевороти та ін.), в цих випадках комплекс вправ розглядається як серія, і повторення регулюється інтервалами відпочинку між серіями.

2.) Інтервальний - коли вправи або серії повторюються через суворо регламентовані паузи відпочинку, засновані на стадіях після робочого відпочинку; комплекс вправ може об'єднуватися у серії.

3.) **Повторний** - коли паузи відпочинку між вправами суворо не дозуються; застосовується при навчанні руху, в уроках загальної фізичної підготовки (ЗФП) та ін .

Методичний підхід являє собою сукупність способів впливання тренера на спортсмена, вибір котрих обумовлений визначеною науковою концепцією, логікою організації та здійсненням процесу навчання, виховання та розвитку.

Методичне спрямування.

Методичне спрямування- це один із шляхів у методиці навчання рухових дій або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання однорідних, одно типових завдань, методів і методичних прийомів, які дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого фактора.

Класифікація методів, які застосовуються при навчанні рухових дій

На цей час існує декілька класифікацій методів навчання, виховання та розвитку особистості. Ми розглянемо класифікацію, основа якої полягає у спрямованості методів на вирішення специфічних педагогічних завдань, пов'язаних із фізичним вихованням. Користуючись нею, із загального набору методів можна обрати ті, котрі найбільш повно сприяють вирішенню конкретного завдання: освітнього, виховного або фізичного розвитку.

У пропонуваній класифікації методи підрозділяються на три великі групи:

1. Спрямовані на оволодіння знаннями
2. Спрямовані на оволодіння руховими вміннями та навичками
3. Спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, здібностей

1. Набуття знань:

1. Передбачаючи сенсорну передачу та засвоєння інформації.

а) Натуральний показ, демонстрація.

2. Передбачаючи друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації.

а) Робота з документальною інформацією.

3. Передбачаючи усну передачу, засвоєння та відтворення інформації.

а) Лекції, розповідь, пояснення та ін.

2. Оволодіння руховими вміннями і навичками:

1. Передбачаючи формування цілісної рухової навички.

а) Цілісної вправи.

2. Передбачаючи формування цілісної рухової навички по частинах з наступним їх об'єднанням в одне ціле.

а) Розподіленої вправи.

3. Вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей:

1. Передбачаючи точне нормування та регулювання навантаження у ході виконання завдання.

а) Рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий.

2. Передбачаючи створення ігрової та змагальної обстановки у ході виконання завдання.

а) Ігровий, змагальний.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я:

1. Характеристика понять "метод", "методичний прийом", "методичний підхід", "методичне спрямування".

2. класифікація методів, які застосовуються при навчанні рухових дій.

3.Методи, спрямовані на здобуття знань.

4.Методи спрямування на оволодіння руховими вміннями та навичками

5.Методи спрямованні на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
- 3.Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
- 4.Василюк В., Ярмощук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001.183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.

13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
- 16.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1.Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
- 17.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 18.Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
- 19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
- 20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
- 21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
- 22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
- 23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА №8. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

У основу тренування спортсменів покладені дві групи принципів:

Перша охоплює загальні принципи дидактики, характерні для будь-якого процесу навчання і виховання.

До них відносяться:

- науковість,
- виховуючий характер навчання,
- свідомість і активність,
- наочність,
- міцність,
- систематичність і послідовність,
- доступність,
- індивідуальний підхід в умовах колективної роботи.

Друга група - специфічні принципи спортивного тренування, що відбивають закономірні зв'язки між тренувальними діями і реакцією на них організму спортсмена, а також між різними складовими змісту спортивного тренування.

До цих принципів відносяться:

- спрямованість до вищих досягнень;
- поглиблена спеціалізація;
- індивідуалізації;
- єдності загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень;
- хвилеподібність і варіативна навантажень;
- циклічність тренувального процесу;
- єдність і взаємозв'язок структури діяльності змагання і структури підготовленості.

Перераховані принципи не вміщують усе різноманіття закономірностей, характерних для сучасного спортивного тренування.

Теорія спорту - галузь знань, що бурхливо розвивається, багато її розділів знаходяться у стадії узагальнення і розширення емпіричної основи, формування приватних закономірностей. І немає сумніву в тому, що найближчими роками круг специфічних принципів спортивного тренування розшириться.

Відмінною особливістю спорту є змагальна діяльність, яка вкладається в рамки змагань. Тому вся підготовка спортсмена спрямована до виступів в основних змаганнях сезону, притому з орієнтацією на перемогу, встановлення рекорду і найгострішу конкуренцію. Крім того, моральне, естетичне, інтелектуальне виховання завжди орієнтує спортсмена на високі досягнення, службовці інтересам суспільства.

Прагнення до вищих досягнень не припиняється, а темпи їх зростання практично не слабшають.

Це відбувається завдяки:

1. використанню найбільш ефективних засобів і методів тренування,
2. інтенсифікації тренувального процесу та змагальної діяльності,
3. застосування спеціальної системи харчування та оптимізації режиму життя,
4. відпочинку і відновлення.

Спрямованості до вищих досягнень сприяє і постійне вдосконалення спортивного інвентарю та обладнання, умов місць проведення і правил змагань.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

1. *Принципи спортивного тренування.*
2. *Спрямованість до вищих досягнень.*
3. *Принцип поглибленої спеціалізації.*
4. *Принцип індивідуалізації.*
5. *Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки.*
6. *Принцип безперервності тренувального процесу.*

7.Принцип єдності поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень.

8.Принцип хвилюватості і варіативності навантажень.

9.Принцип циклічності тренувального процесу.

10.Принцип єдності взаємозв'язку структури діяльності змагання і структури підготовленості.

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
- 3.Василюк В., Ярмошук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
- 4.Василюк В., Ярмошук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001.183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.

11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
- 16.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1.Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
- 17.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 18.Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
- 19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
- 20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
- 21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
- 22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
- 23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА № 9. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВНУТРІШНЬОГО І ЗОВНІШНЬОГО НАВАНТАЖЕННЯ

1.Визначення поняття «фізичне навантаження»

Фізичне навантаження - це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням відносно стану спокою рівнем функціонування організму.

Поняття "фізичне навантаження" означає, що виконання будь-якої вправи пов'язане з переходом енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високий, ніж у стані спокою, рівень.

2. Характеристика взаємозв'язку зовнішньої і внутрішньої сторони навантаження

Розрізняють зовнішню та внутрішню сторони навантаження.

1. **До зовнішньої сторони** навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізична вправа, та її обсяг.
2. **Внутрішня сторона** фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок дії певних зовнішніх сторін (інтенсивність, обсяг та ін.) навантаження.

3. Зовнішня сторона навантаження та шляхи її регулювання

Інтенсивність фізичного навантаження характеризує силу дії конкретної вправи на організм людини.

Одним із показників інтенсивності навантаження є щільність дії серії вправ.

Щільність дії характеризує співвідношення між часом виконання певних фізичних вправ та загальним часом цілого заняття або відповідної його частини. Так, при виконанні одних і тих самих вправ у різних заняттях за різний час загальна величина навантаження за щільністю буде різною: чим за менший час буде виконана певна серія вправ, тим вищим за щільністю дії буде навантаження. Узагальненим показником інтенсивності фізичного навантаження будуть енергетичні витрати на її виконання за одиницю часу.

Інтенсивність виконання фізичних вправ певною мірою визначає величину і спрямованість тренувальної дії на організм людини. Змінюючи інтенсивність

навантаження, можна сприяти переважній мобілізації тих або інших джерел енергії, різною мірою стимулювати діяльність функціональних систем.

Інтенсивність навантаження можна регулювати такими факторами:

1. швидкість пересування, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$;
2. величина прискорення, $\text{м}\cdot\text{с}^{-2}$;
3. координаційна складність;
4. темп виконання вправ (кількість повторень за одиницю часу);
5. відносна величина напруження (у % від особистого рекорду в конкретній вправі);
6. амплітуда рухів - чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження;
7. опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води та ін.);
8. величина додаткового обтяження, наприклад біг з тією самою швидкістю, але з додатковим обтяженням у вигляді спеціального пояса певної маси;
9. психічна напруженість під час виконання вправи, наприклад, у фехтувальників під час відповідальних двобоїв ЧСС перевищує $180 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, а у малозначущих двобоях, навіть при більшій руховій активності - становить лише $140\text{-}160 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$

3.ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАВАНТАЖЕНЬ

Навантаження в спортивному тренуванні - це захід впливу фізичних вправ на організм, що займається, визначальний ступінь подоланих труднощів.

Навантаження діляться:

1. **за своїм характером** - на тренувальні й змагальні, специфічні й неспецифічні;
2. **по величині** - на малі, середні, значні (близько граничні), більші (граничні);
3. **по спрямованості** - на ті, що сприяють розвитку рухових здатностей (швидкісних, силових, координаційних і т.д.) або їхніх компонентів (загальна, швидкісна або силова витривалість), що вдосконалюють координаційну структуру рухів, на компоненти психічної підготовленості або тактичної майстерності;

4. **по координаційної складності** - на виконуваних в стереотипних умовах, що не вимагають значної мобілізації здатностей, і пов'язані з виконанням рухів високої координації;
5. **по психічній напруженості** - на більш-менш напружені дії, залежно від вимог, пропонованих до психічних можливостей спортсмена.

Навантаження можуть розрізнятися по приналежності до того або іншого структурного утворення тренувального процесу. Зокрема, варто розрізняти навантаження:

1. окремих тренувальних і змагальних вправ або їхніх комплексів;
2. тренувальних занять, днів, мікро-, мезо-, макроциклів, періодів і етапів тренувального року.

4.Обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень

При визначенні обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, що забезпечують оптимальний ефект адаптації, можливо два шляхи.

Перший - інтенсивний шлях, що полягає надалі зростанні сумарних обсягів тренувальних навантажень. На цьому шляху можливості подальшого спортивного росту для висококваліфікованих спортсменів до теперішнього часу виявляються практично вичерпані. Більше перспективним з погляду подальшого прогресу у світовому спорті є

Другий - шлях інтенсифікації тренувальної діяльності. На цьому шляху при збереженні вже досягнутих (майже граничних) обсягів тренувального навантаження пропонується таке сполучення високоінтенсивних, розвиваючих навантажень із навантаженнями підтримуючими, що зберігають досягнутий рівень функціонування потрібних систем, що створює найкращі умови для досягнення спортивного успіху.

По величині навантаження умовно можна розділити на:

- максимальне,
- більше,
- середнє
- мале.

Максимальне навантаження перебуває в межах можливостей спортсмена. Його критерії – нездатність спортсмена продовжувати виконання запропонованого завдання. Пульс при цьому досягає величини 180 і більше ударів у хвилину (уд/хв). Якщо зусиллям волі спортсмен спробує перейти цю межу, то навантаження стає позамежним й може привести до перетренування спортсмена.

Більше навантаження по кількості вправ і інтенсивності рухів становить 70-80 % від максимального, тобто дає можливість продовжувати дію на фоні стомлення. Показники пульсу тут можуть бути в межах 150-175 уд/хв.

Середнє навантаження визначається кількістю вправ і інтенсивністю рухів у межах 40-60% від максимального, тобто вправа триває до появи почуття стомлення. При цьому показники ЧСС доходять до 120-145 уд/хв.

Мале навантаження становить 20-30 % від максимального по кількості вправ і інтенсивності рухів. Рухове завдання виконується легко, вільно, без видимої напруги, і пульс при цьому не перевищує 120 уд/хв.

5. Відпочинок між фізичним навантаженням як фактор оптимізації тренувальних дій.

За динамікою відновлення після тренувального навантаження розрізняють чотири різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю:

- жорсткий,
- відносно повний,
- екстремальний,
- повний,
- пасивний,
- активний,
- комбінований.

Симптоми стомлення після навантаження різної величини

(узагальнені дані)

Симптом	Легке стомлення (помірне навантаження)	Сильне стомлення (велике навантаження)	

Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже незвичайно
Потовиділення	Помірне або середнє (залежно від температури і вологості)	Велике потовиділення вище пояса	Величезне в тогочасних погодах
Координація рухів	Упевнене виконання, що відповідає досягнутому рівню тренуваності	Збільшення кількості помилкок, зниження точності, поява невпевненості	Сильне координаційне збільшення
Зосередженість	Нормальне, коригуючі вказівки виконуються, немає проявів нервозності, стійка увага під час показу вправ	Погіршення уваги, зниження сприйняття інформації, знижена здатність до диференціації	Значне величезне сильне реакція
Загальне самопочуття	Відсутні скарги, виконуються всі тренувальні завдання	Слабкість у м'язах, значно утруднене дихання, зростаюче безсилля, явно видиме зниження працездатності	"Світлість" м'язів запах або "перевантаження"
Готовність до тренувань	Стійке бажання продовжувати тренування	Знижена активність, прагнення до збільшення інтервалів відпочинку між вправами, але є готовність продовжувати тренування	Бажання сповільнювати тренування до "зупинки"

Настрій	Піднесений, бадьорий, радісний, жвавий	Дещо пригнічений, але радісний, якщо результати тренування відповідають очікуваням; радість з приводу наступного тренування	При стос цінн при
---------	---	---	----------------------------

Причини, що викликають і підсилюють стан перевантаження

Помилки у методиці занять	Порушення здорового способу життя	Несприятливий вплив навкол нього середовища
Надто швидке підвищення навантаження, що не дозволяє організму своєчасно до нього адаптуватися Велике навантаження після вимушених перерв (травми, хвороби) Надмірно велика питома вага навантаження субмаксимальної і максимальної інтенсивності Надмірно висока інтенсивність тривалих навантажень у розвитку витривалості Дуже короткі інтервали відпочинку між вправами (заняттями) Обмеження (однобічність) засобів фізичного виховання	Недостатній нічний відпочинок Невпорядкований режим дня Вживання алкоголю, паління Надмірне вживання кави Погані житлові умови (шум, недостатня освітленість та ін.) Відсутність вільного часу або нездатність заповнити дозвілля (немає розрядки) Незбалансоване харчування (відсутність вітамінів)	Перевантаженість родинними об'язками Напруженість сімейних стосунків, засмучення, ревності, невдоволення професією Непорозуміння та сварки з керівництвом і колегами Перевантаження у навчанні або роботі Погані оцінки у школі, ВНЗ і т.д. Негативне ставлення близького оточення (сім'я, керівництво) до фізичного виховання, спорту Несприятливі погодно-кліматичні умови

Контрольні запитання:

- 1. Визначення поняття «Фізичне навантаження».*
- 2. Характеристика взаємозв'язку зовнішньої і внутрішньої сторони навантаження.*
- 3. Загальна характеристика навантаження.*
- 4. Обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень.*
- 5. Відпочинок між фізичним навантаженням, як фактор оптимізації тренувальних дій.*
- 6. Причини виникнення перенавантаження.*

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
3. Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
4. Василюк В., Ярмощук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.

9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.
12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
16. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
17. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
18. Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
19. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
20. Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
21. Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.

22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.

23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ТЕМА №10. ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ І ЇЇ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ.

1.Основи теорії адаптації

Провідну роль у розвитку рухових якостей відіграє адаптація організму, яка проявляється в його пристосовній реакції на неодноразово застосований подразник. Процес адаптації дозволяє досягнути не тільки вищого рівня розвитку фізичних якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження. Попередні навантаження долаються легше ніж попередні і викликають меншу втому, їх тренувальний вплив спочатку зменшується. Знижується і подальший розвиток рухових якостей, а потім і зовсім припиняється. Чим одноманітніше тренувальне навантаження, чим воно монотонніше, чим частіше застосовується, тим швидше організм звикає до нього і тим меншою буде ефективність розвитку рухових якостей, тому навіть найефективніша тренувальна програма не повинна застосовуватись понад півтора місяця.

Адаптація - процес пристосовування будови і функцій організмів та їхніх органів до умов середовища.

Закономірний процес адаптації ставить вимоги щодо систематичного підвищення навантаження та оновлення засобів і методів удосконалення фізичних якостей, яке полягає у:

1. зростанні обсягу вправ і інтенсивності їх виконання;
2. застосуванні нових вправ;

3. зміні співвідношення інтенсивності й обсягу роботи та відпочинку тощо.

„Надійність біологічної системи”.

Розглядаючи фізичне виховання як процес цілеспрямованої зміни функціонального стану організму людини, необхідно враховувати основні біологічні закономірності її життєдіяльності, котрі пояснюють пристосованість до умов навколишнього середовища, що змінюються, - **гомеостаз та адаптацію**.

Ці основні властивості у процесі індивідуального розвитку живого організму забезпечують його *”біологічну надійність”*.

Під надійністю біологічної системи прийнято розуміти такий рівень регулювання процесів в організмі, при якому забезпечується їх оптимальне протікання з екстреною мобілізацією та взаємозамінністю, що гарантує пристосування до нових умов, та зі швидким поверненням до вихідного рівня.

Гомеостаз (“гомеос”- однаковий, “стаз”- стан) полягає в тому, що організм, протидіючи зовнішнім впливам, прагне зберегти незмінність ряду найбільш суттєвих для нього показників внутрішнього середовища в межах біологічно доступних границь.

2. Види адаптації

Виділяють два види адаптації.

1. **Генотипна** адаптація, що лежить в основі еволюції, являє собою процес пристосовування до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін і природного відбору. Вона лежить в основі еволюційного вчення - сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін у живій природі.
2. **Фенотипічна** адаптація являє собою процес пристосовування, який розвивається в окремій особі протягом життя у відповідь на дію факторів навколишнього середовища.

3. Властивості адаптації.

Вивчаючи закономірності адаптації організму до різного роду подразників, можна виділити такі властивості, як **специфічність** реакцій пристосування, їхня **перехресність** та **адекватність**, що лежать в основі управління фізичним вихованням.

- 1. Специфічність адаптації** полягає у прагненні організму до найвищої пристосованості до конкретного подразника. З цього випливає, що можна при дотримуванні деяких правил змусити організм пристосовуватися до будь-якої довільно взятої нами дії. Підбираючи одну або декілька дій та регулюючи їхню силу, частоту і кількість повторень, можна управляти життєдіяльністю організму, при цьому буде використовуватися прагнення організму як саморегулюючої системи до найвищого ступеня пристосованості до конкретної діяльності.
- 2. Перехресність адаптації.** Вже давно помічено, що деякі фактори навколишнього середовища викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму.
- 3. Адекватність адаптації.** Адекватні зовнішньому впливу зміни відбуваються тільки в тих випадках, коли сила цих збурюючих дій не перевищує меж фізіологічних можливостей регулюючих та обслуговуючих систем організму.
- 4. Терміновою адаптацією** називають безперервно протікаючі пристосувальні зміни, що виникають у відповідь на зміни зовнішнього середовища, які безперервно змінюються, н а п р и к л а д, зміна величини зіниці під час зміни сили освітлення, зміна частоти пульсу під час зміни інтенсивності діяльності.
- 5. Накопичувальна (довготривала) адаптація** характеризується підвищенням функціональних резервів у результаті серйозних структурних перебудов органів і

тканин, значною економізацією функцій, підвищенням рухливості і стійкості діяльності функціональних систем, налагодженням раціональних і гнучких взаємозв'язків рухової і вегетативної функцій.

Формування довготривалої адаптації має свої закономірності і може бути представлене чотирма стадіями:

- **перша** - пов'язана із систематичною мобілізацією функціональних ресурсів організму у процесі виконання тренувальних програм певної спрямованості для стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі узагальнення ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється;
- **друга** - на фоні навантажень, які планомірно зростають і систематично повторюються, відбувається інтенсивне протікання структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах відповідної функціональної системи. У кінці цієї стадії спостерігається необхідна гіпертрофія органів, злагодженість діяльності різних ланок і механізмів, які забезпечують ефективну діяльність функціональної системи у нових умовах;
- **третя** - стійка довготривала адаптація, що виражається в наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних і виконавчих органів;
- **четверта** - настає у нераціонально побудованому, зазвичай надмірно напруженому тренуванні, неповноцінному харчуванні і відновленні та характеризується зношуванням окремих компонентів функціональної системи.

К о н т р о л ь н і з а п и т а н н я :

1. Визначення поняття адаптація.

2. Надійність біологічної системи.

3. *Дати визначення поняттю «гомеостаз»*
4. *Охарактеризувати види адаптації*
5. *Охарактеризувати властивості адаптації*

Список використаних джерел.

1. Булатова М. Спортсмен у різних клімато-географічних та погодних умовах. К.: Олімпійська література, 1996. 176 с.
2. Бурових А. Відновлювальний масаж у спорті . К.: Здоров'я, 1987. 104 с.
3. Василюк В., Ярмощук О. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск №18(2020). м. Кам'янець -Подільський, 2020. С.10-16.
4. Василюк В., Ярмощук О., Лук'янченко М. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць за ред. Г. А. Арзютова. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 6 К(135) 21. С.42 – 47.
5. Волков Н. Біохімія м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2000. 502 с.
6. Воронова В. Психологічне супроводження спортивної діяльності у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. 183 с.
7. Зеленцов А. Моделювання тренування у футболі. К.: Альтепрес, 1998. 216 с.
8. Зотов В. Відновлення працездатності у спорті. К.: Здоров'я, 1990. 200 с.
9. Зотов В. Спортивний масаж. К.: Здоров'я, 1987. 198 с.
10. Лісенчук Г. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 272 с.
11. Моногаров В. Втома у спорті. К.: Здоров'я, 1986. 117 с.

12. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
13. Платонов В. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Смульський В. Харчування в системі підготовки спортсменів. К.: Олімпійська література, 1996. 221 с.
15. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Підручник. Київ: Перша друкарня, 2020. 704с.
- 16.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. 42 кн. Книга №1.Теоретичні основи спортивного відбору: підручник Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2009. 672 с.
- 17.Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
- 18.Солопчук М.С., Гурман Л.Д. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. 27 с.
- 19.Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. Посібник. укладач С. Дарійчук. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
- 20.Сушко Р, Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. 2. С.140-145.
- 21.Синців, А. Ф. Самоконтроль фізкультурника. Тернопіль: Знання, 1987. № 1. 312 с.
- 22.Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К.: Поліграф експрес, 2013. 136 с.
- 23.Ярмошук О., Василюк В. Загальні основи теорії і методики спорту. Навчальний посібник. Рівне: О. Зень, 2025. 284 с.

ОСНОВНІ НАУКОВІ КАТЕГОРІЇ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПОНЯТТЯ

№ з/п	Наукові категорії	Поняття
1.	Абсолютне	Від лат. absolutus (необмежено) – те, що ні від чого не залежить, безвідносне
2.	Абстрагування	Від лат. abstraho (відтягування, відривання) – уявне виділення з усіх ознак, властивостей, зв'язків конкретного предмета основних, найзагальніших, утворення загальних понять. Результатом абстрагування є утворення абстракцій.
3.	Абстракція	Від лат. abstractus (відтягнений, відокремлений, виділений) – уявне виділення найсуттєвіших ознак.
4.	Абсурд	Від лат. absurdus (безглуздий) – безглуздя, нісенітниця
5.	Аксіома	Від грец. αξιωμα (вважаю гідним) – положення певної теорії, що приймається без доведення як вихідне, тобто таке, що є підставою для доведення інших теорій, незаперечна істина, що не потребує доведення
6.	Актуальний	Від лат. actualis (дійсний) – важливий у певний момент, злободенний, той, що існує, виявляється насправді
7.	Акумуляція	Від лат. accumulatio – нагромадження, збирання
8.	Акція	Від лат. actio – рух, дія, дозвіл
9.	Алгоритм	Від лат. algorithmus – система правил для розв'язування певного класу завдань
10.	Алгоритмізація	Побудова алгоритму, що реалізує певний процес
11.	Алгоритмічний	Такий, що стосується алгоритму; алгоритмічний процес, результат якого визначається за допомогою певного алгоритму
12.	Алегорія	Від грец. αλληγορια інший, іносказання, втілення у конкретному образі абстрактного поняття
13.	Алогізм	Непослідовність у міркуванні, викликана порушенням законів, логічного мислення, той, що суперечить логіці
14.	Алометрія	Нерівномірний ріст частин тіла, зміна термінів розвитку різних органів.
15.	Альма-матер	Від лат. alma mater (букв. – мати-годувальниця) – місце, де хтось виховувався, набув професійних навичок; стародавня студентська назва університету.

16.	Аналіз	Від грец. ἀνάλυσις (розклад, розчленування) – метод дослідження, що полягає у численному або практичному розчленуванні цілого на складові частини, протилежне – синтез.
17.	Аналізатор	У фізіології – складні анатоμο-фізіологічні системи тварин і людини, що забезпечують сприймання і аналіз усіх подразнень, які надходять із зовнішнього і внутрішнього середовища
18.	Аналітик	Людина, схильна до аналізу
19.	Аналітичний	Від грец. ἀνάλυτικός – одержаний внаслідок розчленування об'єкту й аналізу його частин
20.	Аналог	Від грец. ἀνάλογος (відповідний) – подібне, відповідне іншому предмету, явищу чи поняттю.
21.	Аналогія	Від грец. ἀνάλογια (відповідність) – умовивід, коли на основі схожості предметів за одними ознаками роблять висновок про можливу схожість цих предметів за іншими ознаками
22.	Анатомія	Від грец. ανατομή (розтин) – наука про форму та побудову організму в цілому та його складових частин (органів, систем) у взаємозв'язку з їхніми функціями і розвитком
23.	Анкета	Від франц. enquete (букв, розслідування) – бланк установленної форми для запису певних відомостей (бібліографічних, соціологічних тощо)
24.	Анамальний	Відхилення від норми, неправильний, незвичний
25.	Анотація	Від лат. annotatio (примітка) – коротка, стисла характеристика змісту книги, статті, рукопису тощо
26.	Антропометр	Прилад для вимірювання росту пропорцій тіла людини
27.	Антропометрія	Один з основних методів дослідження в антропології, що базується на вимірюванні та описі частин людського тіла
28.	Аритмія	Від грец. ἀρρυθμία (неузгодженість) – порушення нормального ритму серця
29.	Аспект	Від лат. aspectus (погляд) – точка зору, з якої сприймається або оцінюється те чи інше явище, предмет, поділ, перспектива, в якій вони виступають
30.	Бал	Умовна одиниця для оцінки ступеня інтенсивності або якості певного явища
31.	Варіанти	Від лат. variantis (змінний) – у статистиці: окреме значення, яке має статистична величина у процесі варіації

32.	Варіація	Від лат. variatio (зміна) – видозміна другорядних елементів, окремих рис чогось за умови збереження основи
33.	Вектор	Від лат. vector (той, що несе) – величина, що характеризується розміром і напрямом
34.	Вектокардіографія	Метод просторового (об'ємного) дослідження електричного поля серця
35.	Вербальний	Від лат. verbalis (слово) – словесний, усний
36.	Верифікація	Від лат. verus (істинний і... фікація) – перевірка істинності теоретичних положень науки досвідом, експериментом
37.	Версія	Франц. version від лат. verso (тлумачу, зважую) – один із кількох, відмінних один від одного викладів або пояснень будь-якого факту, події
38.	Гандикап	Від. англ. handicap (фора) – перевага у спортивних змаганнях, що надається слабшому супернику для врівноваження шансів на успіх
39.	Генезис	Від. грец. γενεα (породжую, створюю) – походження, виникнення, процес утворення і становлення явища, що розвивається
40.	Генералізація	від лат. generalis (загальний) – узагальнення, логічний перехід від окремого до загального, підпорядкування окремих явищ загальному принципу
41.	Генетичний	Той, що вказує на походження, розвиток
42.	Гідроліз	Обмінний розклад між речовиною і водою
43.	Гідромасаж	Масаж під водою (спрямований водяний душ з підвищеним атмосферним тиском)
44.	Гіпертонія	Тривале підвищення кров'яного тиску в людини або тварини
45.	Гіпертрофія	Збільшення об'єму органа тіла або його частини
46.	Гіпноз	Від. грец. όηρος (сон) – близький до сну стан, штучно викликаний у людини. В його основі лежать явища гальмування вищих відділів головного мозку. У людини гіпноз виникає також під впливом самонавіювання (так званий гіпноз активний)
47.	Гіпо...	Префікс, що означає зниження, недостачу
48.	Гіподинамія	Зниження м'язової діяльності людини
49.	Гіпокінезія	Те ж саме, що і гіподинамія
50.	Гіпоксія	Зниження вмісту кисню у крові внаслідок порушення кровообігу, зменшення газообміну в легенях, вмісту гемоглобіну в крові, що веде до гіпоксії
51.	Гіпотеза	Наукове припущення, яке висувається для пояснення певних явищ дійсності

52.	Глікемія	Наявність цукру в крові
53.	Глікоген	Тваринний крохмаль, основний запасний вуглевод організму людини і тварин; полісахарид. Міститься в усіх клітинах (найбагатші на ньому г. печінка і м'язи)
54.	Глобальний	Взятий у цілому, загальний, всебічний
55.	Гормони	Специфічні речовини, які виробляються ендокринними залозами
56.	Дедукція	Форма умовиводу окремого положення із загальних. Протилежне – індукція
57.	Дельта	Назва четвертої літери грецького алфавіту
58.	Депресія	Хворобливий стан пригніченості, безвиході, відчаю
59.	Дилема	Необхідність вибору між двома можливостями
60.	Динаміка	Хід розвитку, зміна якогось явища. Протилежне – статика
61.	Динамометрія	Вимірювання величини сили за допомогою динамометра
62.	Дискусія	Широке публічне обговорення якогось спірного питання, проблеми
63.	Дисперсійний	У математиці – статистичний метод виявлення впливу окремих чинників на результат експерименту
64.	Дисперсія	Міра розсіювання можливих значень випадкової величини від її середнього значення
65.	Диспут	Обговорення наукової праці під час публічного захисту дисертації
66.	Діаграма	Графічне зображення співвідношення між величинами
67.	Допінг	Фармакологічні та інші речовини, що під час введення в організм спричиняють тимчасове підвищення його працездатності
68.	Дублікат	Другий примірник документа, що має таку саму силу, як і оригінал
69.	Еквівалентний	Рівносильний, рівнозначний, рівноцінний, однаковий за величиною
70.	Експеримент	Один з основних методів наукового дослідження, в якому вивчення явищ відбувається за допомогою доцільно вибраних або штучно створених умов
71.	Експерт	Фахівець з тієї чи іншої галузі знань, який здійснює експертизу
72.	Електродіагностика	Метод дослідження функцій нервів і м'язів за допомогою електричного струму
73.	Електрокардіограма	Графічне зображення біопотенціалів у серцевому м'язі під час його діяльності

74.	Електрокардіографія	Метод графічної реєстрації біопотенціалів, що виникають у серцевому м'язі під час його роботи, за допомогою електрокардіографа
75.	Ідея	Визначальне положення в системі поглядів, теорій тощо
76.	Індукція	Логічна форма умовиводу, де на підставі знання про окреме робиться висновок про загальне
77.	Інтелект	Здатність до мислення, особливо до його вищих теоретичних рівнів
78.	Інтелектуал	Людина з високорозвинутим інтелектом, людина інтелектуальної праці
79.	Інтенсифікація	Посилення, збільшення напруженості
80.	Інтернет	Всесвітня комп'ютерна мережа
81.	Інтерпретація	Тлумачення, розкриття змісту чого-небудь
82.	Інтуїція	Здогад, проникливість, що ґрунтуються на попередньому досвіді
83.	Калометрія	Вимірювання кількості теплоти, яка виділяється організмом у процесі обміну речовин за певний проміжок часу
84.	Калорійність	Енергетична цінність харчових продуктів, якою вимірюється кількість хімічної енергії, що міститься в їжі. Виражається в кілоджоулях
85.	Кардіо	Частина складних слів, що вказує на відношення до серця, наприклад, кардіограма
86.	Кардіограма	Графічне зображення діяльності серця за допомогою приладу кардіографа
87.	Категорія	Форма логічного мислення, в якій розкриваються внутрішні, суттєві сторони і відношення предметів, що досліджуються
88.	Класифікація	Система взаємно підпорядкованих понять (класів, об'єктів) якої-небудь галузі знань чи діяльності людини, що використовується, як засіб для встановлення зв'язків між цими поняттями чи класами об'єктів
89.	Концепція	Система поглядів на що-небудь, основна думка, коли визначається мета і завдання дослідження і вказуються шляхи його проведення
90.	Конюктури	Положення, що утворилося в якій-небудь сфері суспільного життя
91.	Лабільність	Фізіологічна швидкість перебігу елементарних реакцій, що лежить в основі збудження у нервовій і м'язовій тканинах
92.	Лаконізм	Гранично стисле вираження думки
93.	Лактати	Солі молочної кислоти

94.	Метод дослідження	Спосіб використання старого знання для отримання нового
95.	Методика дослідження	Система конкретних прийомів чи способів здійснення якого-небудь дослідження
96.	Методологія наукового пізнання	Вчення про принципи, форми і способи науково-дослідницької діяльності
97.	Моделювання	Вивчення об'єкта (оригінала) шляхом створення і дослідження його копії (моделі), що замінює оригінал
98.	Наука	Система знань, про явища і процеси об'єктивної діяльності, закони розвитку
99.	Наукова тема	Завдання наукового характеру, що вимагає проведення наукового дослідження
100.	Наукова теорія	Система абстрактних понять і тверджень, яка являє собою не безпосереднє, а ідеалізоване відображення дійсності
101.	Наукове дослідження	Цілеспрямоване пізнання, результати якого виступають у вигляді системи понять, законів і теорій
102.	Наукове пізнання	Дослідження, яке характеризується своєю особливою метою отримання і перевірки нових знань
103.	Наукове передбачення	Визначення і опис на основі наукових законів, явищ природи і суспільства, які не відомі на цей момент, але можуть виникнути чи бути вивчені у майбутньому
104.	Науковий факт	Подія чи явище, яке є основою для висновку чи підтвердження
105.	Об'єкт дослідження	Процес чи явище, що вибрані для вивчення
106.	Опонент	Особа, яка заперечує чи спростовує думки доповідача або оцінює право дисертанта під час захисту дисертації на здобуття вченого ступеня
107.	Парадигма	Поняття сучасної науки, яке означає особливий спосіб організації наукового пізнання
108.	Поняття	Думка, в якій відображаються відмінні властивості предметів і відношення між ними
109.	Постановка питання	У логічному методі дослідження включає в себе, по-перше, визначення фактів, що викликають необхідність аналізу й узагальнень, по-друге, виявлення проблем, які не вирішені науково
110.	Предмет дослідження	Усе те, що знаходиться в межах об'єкта дослідження у повному аспекті розгляду
111.	Принцип	Основне, вихідне положення якої-небудь теорії, вчення, науки

112.	Проблема	Всебічне узагальнення багатьох сформульованих наукових питань, які охоплюють сферу майбутніх досліджень
113.	Прогнозування	Спеціальне наукове дослідження конкретних перспектив розвитку якого-небудь явища
114.	Синтез	З'єднання раніше виділених частин (сторін, ознак чи відношень) предмета в одне ціле
115.	Система	Сукупність різних частин, пов'язаних спеціальною функцією
116.	Ситуація	Сукупність обставин, що створюють певне становище
117.	Спірограми	Графічне зображення рухів легень, яке одержують при спірографії
118.	Спірометрія	Реєстрація дихальних об'ємів повітря, яке потрапляє в легені у фазі вдиху і виходить з них у фазі видиху.
119.	Спірометрія	Визначення життєвої ємності легень, що проводиться за допомогою спірометра
120.	Стиль	Спосіб, прийом, метод роботи
121.	Сфера	Ділянка дії, межі поширення чого-небудь
122.	Схема	Спрощене зображення, викладення чогось у загальних рисах
123.	Тема	Частина наукової проблеми, що охоплює одне або кілька питань
124.	Теорія	Система понять і уявлень про дійсність, що створюється у процесі пізнавальної діяльності людини
125.	Термін	Однозначне слово, або словосполучення, що називає певне поняття якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва, спорту тощо
126.	Термінологія	Сукупність термінів якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва або всіх термінів певної мови
127.	Тактика	Грецьк. тактика – мистецтво, військ. шикування. Це теорія і практика підготовки, організації і проведення спеціалізованої діяльності для досягнення мети у конкретних конфліктних ситуаціях на основі принципів, схем і норм поведінки, які сформульовані на основі певних правил
128.	Тактика алгоритмічна	Це тактика, яка будується на завчасно запланованих діях і їх навмисній реалізації
129.	Тактика імовірна	Тактика дій, в яких планується певний початок з послідовними варіантами продовження залежно від конкретних реакцій суперника і партнерів команди
130.	Тактика евристична	Будується на реагуванні спортсменів залежно від конкретних реакцій

131.	Тактична підготовка	Спрямована на засвоєння основних закономірностей ведення спортивної боротьби
132.	Теорія фізичного виховання	Наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічного процесу
133.	Теорія спорту	Це цілісна система поглядів, яка дає уявлення про сутність спорту, його закономірності й основні поняття, способу функціонування у суспільстві, зміст і форми оптимальної побудови спортивної підготовки і змагальної діяльності
134.	Техніка виду спорту	Система рухів і дій спортсмена, яка спрямована на досягнення спортивного результату
135.	Техніка стандартна	Рациональна основа дії, однакова у певній мірі для всіх виконавців.
136.	Технічна підготовка	Спрямована на засвоєння системи рухових дій, які є засобами ведення спортивної боротьби.
137.	Тренувальне навантаження	Певна величина впливу фізичних вправ на організм людини
138.	Тренованість	Пристосованість організму за рахунок тренування до виконання певної роботи або стан організму спортсмена, який пов'язаний з адаптаційними перебудовами біологічного характеру, що визначають рівень можливостей різних функціональних систем
139.	Уміння рухове	Здатність людини виконувати рухову дію з концентруванням уваги на кожному русі, що належить до складу рухової дії
140.	Урок	Основна форма організації навчальної роботи у школі зі сталим складом учнів та чітко визначеним розкладом занять
141.	Фізичні вправи	Окремі якісні характеристики рухових можливостей людини
142.	Фізичний розвиток	Процес становлення та змін біологічних форм і функцій організму у процесі життя
143.	Фізичні якості	Окремі якісні характеристики рухових можливостей людини
144.	Фронтальний метод	Метод, під час застосування якого весь склад спортсменів під керівництвом тренера, одночасно виконує одні й ті ж самі рухи
145.	Хронометрування	Вивчення перебігу в часі окремих видів діяльності спортсменів
146.	Хвилеподібність	Закономірність спортивного тренування, яка дозволяє вирішити протиріччя між обсягом та інтенсивністю навантаження

147.	Циклічність тренувального процесу	Принцип спортивного тренування, що виявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу – окремих занять, мікроциклів, періодів, макроциклів
148.	Цикли тренування	Найбільш загальні форми структурної організації тренування
149.	Швидкість	Комплекс функціональних властивостей організму, що характеризують швидкісні можливості людини
150.	Швидкісні здібності	Комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняються елементарні форми (латентний час простих і складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху з незначним зовнішнім опором) і комплексні форми вияву функціональних властивостей (здібність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості, уміння миттєво набирати швидкість на старті, виконувати з високою швидкістю рухи та ін.)

ОДИНИЦІ ВИМІРЮВАНЬ

Маса.

1 кілограм (кг) = 1000 грам (г) = 10^6 міліграм (мг) = 10^9 мікрограм (мкг) = 2,205 фунтів.

Кількість речовини.

1 моль (моль) = 1000 мілімолей (ммоль) = 10^6 мікромолей (мкмоль)

Молярна концентрація розчину – 1 моль речовини в 1 літрі розчину (моль л⁻¹)

¹) Міліграм-відсотки (мг%) – кількість речовини (мг) в 100 г розчину.

Довжина.

1 кілометр (км) = 1000 метрів (м); 1 м = 100 сантиметрів (см); 1 м = 1000 міліметрів (мм); 1 м = 10^6 мікрометрів (мкм)

Енергія (робота, теплота).

1 кілокалорія (ккал) = 1000 калорій (кал) = 4184 джоулям (Дж) = 4,184 кілоджоулям (кДж).

Об'єм.

1 літр (л) = 1000 мілілітрів (мл) = 10^6 мікролітрів (мкл) = 33,8 унції 1 столова ложка = приблизно 15 мл.

Час.

1 година (год) = 60 хвилин (хв); 1 хв = 60 секунд (с); 1 с = 1000 мілісекунд (мс).

Потужність.

1 Ватт (Вт) = 0,102 кг м с⁻¹ = 0,86 ккал год⁻¹

¹ 1 кілопонд м с = 9,80665 Вт.

Швидкість лінійна.

1 кілометр за годину (км год⁻¹) = 0,27777 метрів за секунду (м с⁻¹)