

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка

Кафедра теорії та
методики спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор

Центральноукраїнського державного
університету імені В. Винниченка

проф. Соболь Є.Ю.

2026 р.

ПРОГРАМА

атестаційного екзамену

**ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ТА
ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

для спеціальності 017 Фізична культура і спорт


за освітнім рівнем «Бакалавр»

Освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт

Програму атестаційного
екзамену розглянуто та ухвалено
на засіданні кафедри
теорії та методики спорту

Протокол від «26» лютого 2026 р. № 7

Завідувач кафедри

 доцент Бабаліч В.А.

Робоча програма атестаційного екзамену для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розробники:

Бабаліч В.А. завідувач кафедри теорії та методики спорту, кандидат педагогічних наук;

Маленюк Т. В. гарант освітньої програми, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту;

Собко Н. Г. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту;

Воропай С. М. кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики спорту.

Стейкхолдери:

Жовтенко Ю. М. директор Комунального закладу «Комплексна дитячо юнацька спортивна школа № 1 Міської ради міста Кропивницького»;

Пархоменко В. О. директор Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 2 Кропивницької міської ради»;

Іванов С.П. директора Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 3 Кропивницької міської ради»;

Гавриленко М.І. директор Комунального закладу «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 4 Кропивницької міської ради»;

Нечмоня С. М. директор Обласної комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Ніка» управління молоді та спорту обласної державної адміністрації;

Рой С. Л. директор Обласної спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «Надія» управління молоді та спорту обласної державної адміністрації;

Щетина А. начальник Управління молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації;

Гурський В. начальник Управління молоді та спорту Кропивницької міської ради;

Бєбко В. керівник громадської організації «Відділення Національного олімпійського комітету України в Кіровоградській області»;

Тарасова М.О. директор Фітнес клубу Драйв м.Кропивницький;

Валіхновський В.С. керівник Школи волейболу «GORGONA»;

Янчук Д. директор управління масового спорту у Кіровоградській області Державної установи " Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Агенція учнівського, студентського та масового спорту України";

Хачатрян Г.А. керівник Fan Club Фітнес центр.

Пояснювальна записка

Програма атестаційного екзамену розроблена відповідно до Закону України «Про освіту» та Закону України «Про вищу освіту». Методологічною основою є Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1341 «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» та Стандарт вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт для першого (бакалаврського) рівня, затверджений наказом МОН України № 567 від 24.04.2019 р.

Внутрішньоуніверситетське регулювання забезпечується Статутом Університету та Положенням про атестацію здобувачів вищої освіти у ЦДУ імені Володимира Винниченка (затверджено вченою радою, протокол № 2 від 31.08.2020 р.; зі змінами, протокол № 7 від 05.02.2024 р.). Процедура апеляції базується на Положенні про апеляцію результатів підсумкового контролю (затверджено вченою радою, протокол № 2 від 30.09.2019 р.; зі змінами, протокол № 14 від 26.05.2025 р.; уведено в дію наказом № 83-ун від 27.05.2025 р.). Зміст програми відповідає Освітньо-професійній програмі «Фізична культура і спорт» (затверджена вченою радою, протокол № 8 від 28.12.2021 р.; уведена в дію наказом № 264/2-ун від 30.12.2021 р.) та ухвалений на засіданні кафедри теорії та методики спорту (протокол № 7 від 26.02.2026 р.).

Програма атестаційного екзамену розроблена для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт». Атестаційний екзамен студенти складають із комплексу фахових дисциплін, що охоплює загальну теорію підготовки спортсмена та психолого-фізіологічні основи фізичної культури і спорту. Цей іспит передбачає виконання системи атестаційних завдань і є формою кваліфікаційних випробувань щодо об'єктивного визначення рівня якості освітньої та професійної підготовки випускників ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Атестаційний екзамен має на меті встановлення рівня сформованості програмних результатів навчання та професійних компетентностей, зокрема здатності розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері спорту. Програма охоплює нормативний зміст підготовки і спрямована на підтвердження готовності випускника до професійної діяльності тренера-викладача.

Засобами оцінювання є теоретичні та практичні завдання. На екзамен виносяться питання з загальної теорії підготовки спортсмена, морфології людини з основами фізіології спорту, психології спорту та методики викладання фаху. Зміст завдань відповідає вимогам стандарту та дозволяє всебічно оцінити рівень теоретичної підготовки і практичних умінь студента. Атестаційний екзамен складається з двох частин. Перша частина спрямована на перевірку знань теорії у формі відповідей на питання екзаменаційних білетів, що засвідчує володіння категорійно-понятійним апаратом. Друга частина передбачає виконання та захист комбінованих завдань із практичним змістом для перевірки методичної грамотності та здатності будувати реальний тренувально-виховний процес. При розробці враховані фахові компетентності та досягнуті програмні результати навчання, визначені ОПП «Фізична культура і спорт» для вступників 2022р.:

Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі

навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського(демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК4. Здатність працювати в команді.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності (ФК)

ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.

ФК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери

фізичної культури і спорту.

ФК14.Здатність до безперервного професійного розвитку

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН1.Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН2.Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

ПРН3.Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН4.Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН5.Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН6.Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.

ПРН7.Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН9.Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН10.Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН11.Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН12.Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН14.Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

ПРН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН16.Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН17.Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН18.Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі у б'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Процедура проведення атестації

Атестація здобувачів проводиться усно у формі відповідей на питання екзаменаційного білета на відкритому засіданні Екзаменаційної комісії (ЕК). До початку іспиту група студентів запрошується в аудиторію, де голова комісії вітає їх, знайомить зі складом ЕК та коротко пояснює регламент і порядок роботи. Для підготовки відповідей кожному студенту виділяють окремий стіл, а всі необхідні записи він робить на стандартних аркушах відповіді, що видаються секретарем комісії. У разі проведення атестації в усній формі час на підготовку становить до 40 хвилин, а тривалість самої відповіді – до 20 хвилин.

Під час заслуховування відповідей голова комісії має право спрямувати студента у правильному напрямі, якщо той відхиляється від суті питань білета. Члени ЕК з дозволу голови можуть ставити уточнюючі та додаткові запитання після завершення виступу студента з усіх питань білета. Додаткові питання ставляться у разі, якщо відповідь не є достатньо повною, позбавлена логічності, містить суттєві помилки або у членів комісії виникають сумніви щодо об'єктивної оцінки знань. Якщо здобувач допускає помилки, екзаменатори можуть супроводжувати зауваження короткими поясненнями для запобігання їх повторенню.

Підсумкове рішення про оцінювання знань та присвоєння кваліфікації ухвалюється комісією на закритому засіданні шляхом відкритого голосування, а результати оголошуються здобувачам у той самий день. Перескладання атестаційного екзамену з метою підвищення позитивної оцінки правилами університету не дозволяється. Здобувач, який отримав незадовільну оцінку або не з'явився на іспит без поважних причин, відраховується з університету як неатестований. Така особа має право на повторну атестацію протягом трьох років після завершення навчання за умови поновлення до складу студентів на контрактній основі з повною компенсацією витрат університетові.

У разі незгоди з оцінкою здобувач має право на апеляцію, подавши письмову заяву на ім'я ректора не пізніше 12:00 наступного робочого дня після оголошення результатів. Апеляційна комісія розглядає заяву протягом трьох календарних днів, аналізуючи виключно порушення процедури проведення іспиту або некоректність завдань. Питання змісту і структури білетів, а також випадки порушення студентом правил поведінки на іспиті оскарженню не підлягають. Якщо порушення підтвердяться, комісія може запропонувати скасувати рішення ЕК та провести повторне засідання.

В умовах дистанційного навчання атестація проводиться на платформі Google Classroom або через відеоконференції Zoom чи Google Meet у синхронному режимі. Обов'язковою вимогою є ідентифікація особи здобувача, що здійснюється перед

початком відповіді або захисту. Для цього студент повинен перебувати у режимі відеозв'язку так, щоб голова та члени комісії могли однозначно підтвердити його особу та забезпечити контроль за дотриманням вимог академічної доброчесності. У разі використання технічних засобів ідентифікації відповідь здобувача фіксується (аудіо- або відеозапис), що є невід'ємною частиною документального супроводу атестації в дистанційному форматі.

Вимоги до студента на атестаційному екзамені

На атестаційному екзамені студенти-випускники повинні продемонструвати глибокі знання теоретичних основ з фахових дисциплін, фізіології, психології і методики навчання дисципліни, показати володіння методичними вміннями та науковий підхід до розв'язання практичних проблем навчання і виховання.

Головною вимогою атестаційному екзамену до рівня теоретичної підготовки студентів-випускників є ґрунтовне знання ними теоретичних основ фахових дисциплін, провідних концептуальних теорій навчання і виховання, усвідомлення ролі та значення психолого-педагогічних наук в їх майбутній професійній діяльності. Відповідь студента на атестаційному екзамені повинна підтвердити повноту знань категорійно-понятійного апарату з фахових дисциплін, морфології, психології та методики навчання дисципліни, нових підходів до трактування окремих понять, розуміння їх сутності, а також знання фактів, термінології, структур, принципів, законів, закономірностей, методів, засобів навчання і виховання.

Студент-випускник демонструє здатність аналізувати та будувати реальний тренувально-виховний процес, діапазон володіння вміннями й навичками операційного рівня, методичну грамотність, зокрема сформованість гностичних, конструктивно-планувальних, проєктувальних і комунікативно-навчальних умінь.

Структура та зміст атестаційного екзамену

Атестаційний екзамен складається з двох частин: *теоретичної* (у формі виконання завдань з фаху) та *практичної* (виконання та захисту атестаційних завдань з методики фаху, морфології та психології).

Перша частина екзамену: теоретична

Складовою атестаційного екзамену є розв'язання завдань, спрямованих на визначення рівня теоретичної підготовки.

Кафедра теорії та методики спорту обрала формою проведення цієї частини білети.

Друга частина екзамену: практична (виконання та захист атестаційних завдань)

Кваліфікаційні завдання розроблені на основі чинних навчальних програм з фізіології, психології та методики навчання дисципліни і мають на меті комплексну перевірку теоретичної та практичної підготовленості випускника до професії тренера.

Об'єкти оцінювання: знання та компетенції з методики викладання фаху, морфології та психології.

Структура екзаменаційного білета:

- 1 завдання з методики викладання фахових дисциплін;
- 1 завдання з морфології;
- 1 завдання з психології.

1-ше атестаційне завдання

Мета: розв'язання педагогічної ситуації, що вимагає застосування теоретичних знань ЗТПС для моделювання конкретного фрагмента тренувального процесу.

Професійна підготовка фахівця, тренера з виду спорту, передбачає володіння випускниками понятійним апаратом, сучасними теоріями та концепціями, фактологічним матеріалом загальної теорії підготовки спортсмена:

- знаннями олімпійських видів спорту та професійного спорту, змагань та змагальної діяльності спортсменів;
- знаннями основ сучасної системи підготовки спортсменів;
- знаннями техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсменів;
- знаннями структури та методики побудови процесу підготовки спортсменів;
- здатністю робити науково-обґрунтований відбір, орієнтацію, управління, контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки юних спортсменів;
- умінням використовувати позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки і змагальної діяльності спортсменів;
- умінням використовувати основи теорії та закономірності адаптації в процесі організації та проведення тренувального і педагогічного процесу з фізичного виховання і спортивного тренування.

Випускник повинен надати вичерпну відповідь на запитання та зауваження голови й членів екзаменаційної комісії.

2-ге атестаційне завдання

Випускник одержує 1 завдання з морфології.

3-є атестаційне завдання

Випускник одержує 1 завдання з психології.

1 частина Теоретична та 2 частина Практична (Методика фаху)

Загальна теорія підготовки спортсменів

Тема 1. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань

Місце і роль дисципліни в системі підготовки спортсменів. Принципи формування дисципліни і її зв'язок з іншими дисциплінами. Структура й зміст дисципліни. Особливості викладання дисципліни і рекомендації по її вивченню. Основні поняття загальної теорії і методика підготовки спортсменів: спорт, спортивна підготовка, підготовленість спортсмена, спортивне тренування, тренуваність спортсмена, спортивна форма, спортивні змагання, система підготовка спортсменів, школа спорту й ін.

Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Формування сучасної загальної теорії підготовки спортсменів.

Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Зростання тренувальних і змагальних навантажень. Відповідність системи підготовки спортсменів високого класу вимогам обраного для спеціалізації виду спорту. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і спроможності при виборі спеціалізації спортсмена і розробці стратегії його багаторічної підготовки. Розширення змагальної практики спортсменів. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції

працездатності і мобілізації функціональних резервів. Підготовка до головних змагань з урахуванням клімато-географічних умов місця їх проведення. Розширення частки нетрадиційних засобів підготовки. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості. Динамічність системи підготовки.

Змагання та змагальна діяльність спортсменів

Тема 1. Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті

Види спортивних змагань. Підготовчі змагання. Контрольні змагання. Підвідні (моделльні) змагання. Відбіркові змагання. Головні змагання. Регламентація і способи проведення змагань. Правила змагань і тенденції їх удосконалення. Положення про змагання, як документ, що визначає умови проведення і правове оформлення конкретних змагань.

Способи проведення змагань: коловий, відбірково-коловий, змішаний, прямого вибування.

Особисті, особисто-командні і командні змагання.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Особливості місця проведення змагань. Поведінка вболівальників. Устаткування місць проведення змагань і інвентар. Географічні і кліматичні умови. Характер суддівства. Поведінка тренерів. Змагання як засіб підготовки спортсменів.

Результат змагальної діяльності і чинники, що його визначають. Рекорди в спорті і їхня багаторічна динаміка. Порівняльний аналіз темпу приросту вищих досягнень спортсменів різної статі та спеціалізації. Тенденція до зменшення темпу приросту вищих спортивних досягнень та її причини. Прогноз подальшого зросту світових рекордів. Стратегія та тактика змагальної діяльності. Стратегія змагальної діяльності. Тактика змагальної діяльності. Види спортивної тактики. Алгоритмічна тактика. Верогідна тактика. Евристична тактика.

Техніка змагальної діяльності. Кінематичні, динамічні та ритмічні характеристики техніки.

Структура змагальної діяльності. Мета, засіб, результат змагальної діяльності. Рівні структури змагальної діяльності. Характеристики змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат. Особливості структури змагальної діяльності в циклічних, складнокоординаційних видах спорту, спортивних іграх, спортивних єдиноборствах, швидкісно-силових видах спорту, багатоборствах і комбінованих видах спорту.

Управління змагальною діяльністю.

Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 1. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Загальна характеристика загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Методи спортивної підготовки. Словесні методи. Наочні методи. Методи практичних вправ. Основні групи методів практичних вправ: методи

переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки та методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості збільшення навантаження та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

Дидактичні принципи та їхнє використання в системі підготовки спортсменів. Принцип доцільності та практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип значеннєвий та перцептивної “наочності”. Принцип планомірності та поступовості. Принцип методичного динамізму та програмування. Принцип функціональної обраності та надійності. Принцип тривкості та пластичності. Принцип доступності та стимулюючої трудності. Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної й інтуїтивної-емпіричної єдності.

Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Вплив теорії адаптації на удосконалення теорії та методики підготовки спортсменів. Поняття “адаптація”. Генотипова та фенотипова адаптація. Адаптація та проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Формування термінової та довгострокової адаптації. Деадаптація, реадаптація та переадаптація в спортсменів. Адаптація м'язової, кісткової та сполучної тканин. Адаптація анаеробної системи енергозабезпечення. Адаптація аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація киснево-транспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню. Вік спортсменів та їхня схильність до адаптації. Формування адаптації в залежності від динаміки та спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Формування адаптації в залежності від спеціалізації та статі спортсменів.

Адаптація організму спортсмена протягом року та макроциклу в залежності від величини і спрямованості навантажень. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довгострокової адаптації.

Тема 3. Навантаження, стомлення та відновлення в системі підготовки спортсменів

Класифікація навантажень по характеру, величині, спрямованості, координаційній складності та психічній спрямованості. Зовнішня та внутрішня сторони навантаження.

Компоненти навантаження та їхній вплив на формування реакцій адаптації: тривалість і характер окремих вправ, інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ.

Специфіка реакцій організму спортсмена на різні навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Загальна характеристика стомлення як особливого виду функціонального стану організму. Поняття “стомленість”, “стомлюваність”, “перевтома”, “втома”. Явне та сховане (що компенсується)

стомлення. Діагностика стомлення. Тренування в умовах стомлення, що компенсується.

Загальна характеристика процесу відновлення. Фази післяробочого періоду після навантажень. Специфічність відновних реакцій. Гетерохронність відновних процесів. Фаза суперкомпенсації. Управління розвитком суперкомпенсації.

Динаміка функціональної активності при тривалій роботі. Періоди впрацювання, стійкої працездатності та стомлення. Стомлення та відновлення при навантаженнях різної величини і спрямованості. Основні причини стомлення. Стомлення та відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Техніко–тактична, психологічна та теоретична підготовка спортсменів

Тема 1. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів

Спортивна техніка та технічна підготовленість. Поняття “спортивна техніка” та “технічна підготовленість”.

Базові та додаткові рухи і дії. Результативність техніки як її основна характеристика. Чинники, що обумовлюють результативність техніки: ефективність техніки; стабільність техніки; варіативність техніки; економічність техніки; мінімальна тактична інформативність техніки.

Задачі, засоби та методи технічної підготовки. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

Тема 2. Психологічна та інтелектуальна підготовленість та підготовка спортсменів

Індивідуально-психологічні якості й особливості, що сприяють досягненню успіху в спорті. Специфіка психологічної підготовленості в різних групах видів спорту. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації занять спортом; вольова підготовка; ідеомоторне тренування; удосконалювання спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; підвищення толерантності до емоційного стресу; управління стартовим станом.

Задачі, засоби та методи інтелектуальної підготовки. Основні напрямки теоретичної підготовки.

Тема 3. Тактична та інтегральна підготовленість та підготовка спортсменів

Поняття “спортивна тактика”, “тактичні знання”, “тактичні уміння”, “тактичні навички”.

Чинники, що визначають рівень тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд. Специфіка тактичної підготовленості в різних групах видів спорту. Взаємозв'язок тактичної майстерності та рівня його технічної, фізичної та психологічної підготовленості.

Основні напрямки тактичної підготовки: вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості.

Задачі, засоби та методи інтегральної підготовки.

Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів

Тема 1. Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів

Поняття “швидкісні здібності”. Значення швидкісних здібностей для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту.

Види швидкісних здібностей та чинники, що їх визначають. Елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Режими швидкісної роботи в умовах комплексного прояву швидкісних здібностей.

Методика розвитку швидкісних здібностей. Етапи роботи, спрямованої на прояв швидкісних здібностей. Засоби швидкісної підготовки. Методи швидкісної підготовки. Спеціальні методичні прийоми, що сприяють ефективному підвищенню швидкісних здібностей.

Особливості швидкісної підготовки спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

Тема 2. Силові здібності та методика їх розвитку у спортсменів

Визначення поняття “сила”. Значення силових здібностей для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту. Види сили та чинники, що визначають їхній рівень. Максимальна сила, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту та чинники, що визначають рівень її розвитку. Швидкісна сила, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту та чинники, що визначають рівень її розвитку. Силова витривалість, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту та чинники, що визначають рівень її розвитку. Силова витривалість, її значення для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту та чинники, що визначають рівень її розвитку.

Особливості взаємозв'язку між рівнем різних видів сили. Методи силової підготовки. Ізометричний метод. Концентричний метод. Пліометричний метод. Ізометричний метод. Метод перемінних опорів. Ефективність різних методів силової підготовки та особливості їхнього використання.

Удосконалення спроможностей до реалізації силових здібностей. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку максимальної сили без приросту м'язової маси. Методика розвитку максимальної сили за рахунок анатомічного поперечника м'язів.

Методика розвитку силової витривалості. Особливості силової підготовки спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Розвиток силових здібностей та м'язової маси в культуризмі.

Тема 3. Координаційні здібності та гнучкість і методика їх розвитку

Визначення поняття “координаційні здібності” (“спритність”). Значення координаційних здібностей для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту. Види координаційних здібностей та чинники, що їх визначають. Спроможність до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Спроможність до зберігання стійкої пози (рівноваги). Почуття ритму. Спроможність до орієнтування в просторі. Спроможність до довільного розслаблення м'язів. Координованість руху.

Загальні положення методики й основні засоби підвищення координаційних здібностей у спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

Визначення поняття “гнучкість”. Види та значення гнучкості. Активна гнучкість. Пасивна гнучкість. Анатомічна гнучкість. Значення гнучкості для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту. Чинники, що визначають рівень

гнучкості. Особливості методики розвитку гнучкості у спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортсменів

Визначення поняття “витривалість”. Значення витривалості для ефективної змагальної діяльності в різних видах спорту. Види витривалості і чинники, що визначають їхній розвиток. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку спеціальної витривалості. Підвищення потужності та ємності алактатного і лактатного анаеробних процесів. Підвищення потужності та ємності аеробного процесу. Підвищення спроможності до реалізації енергетичного потенціалу. Специфіка розвитку витривалості у спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

Структура та методика побудови процесу підготовки спортсменів

Тема 1. Побудова програм занять

Загальна структура занять. Вступно-підготовча частина занять. Основна частина занять. Заклучна частина занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Додаткові заняття. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Побудова занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань. Побудова занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням завдань.

Навантаження в заняттях як основний чинник, що визначає ступінь їхнього впливу на організм спортсменів. Типи занять. Навчальні заняття. Тренувальні заняття. Учбово-тренувальні заняття. Відновні заняття. Модельні заняття. Контрольні заняття. Форми організацій занять. Індивідуальна форма. Групова форма. Фронтальна форма. Довільна форма.

Тема 2. Побудова програм мікроциклів

Загальні положення побудови процесу спортивної підготовки. Загальна характеристика мікроциклів. Типи мікроциклів. Мікроцикли, що втягують. Ударні мікроцикли. Відновні мікроцикли. Мікроцикли, що підводять. Змагальні мікроцикли.

Загальні основи чергування занять із різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсменів занять із різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Поєднання у мікроциклі занять із різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Структура мікроциклів різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Тема 3. Побудова програм мезоциклів

Загальна характеристика мезоциклів. Типи мезоциклів. Мезоцикли, що втягують. Базові мезоцикли. Контрольно-підготовчі мезоцикли. Передзмагальні мезоцикли. Змагальні мезоцикли. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Тема 4. Побудова підготовки спортсменів протягом року

Загальна характеристика програми раціональної підготовки спортсменів протягом року. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту.

Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовка в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап підготовчого періоду. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Підготовка у змагальному періоді. Безпосередня підготовка до головних змагань року. Підготовка в перехідному періоді.

Визначення поняття “розминка”. Загальна характеристика проблеми ефективної розминки.

Функціональні, рухові й емоційні завдання розминки. Структура й зміст розминки. Загальна частина розминки. Спеціальна частина розминки. Особливості передзмагальної розминки.

Тема 5. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення

Загальна структура багаторічної підготовки та чинники, що її визначають. Побудова основних етапів багаторічного удосконалення спортсменів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, зберігання досягнень.

Основні напрямки інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі їхнього багаторічного удосконалення. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. Альтернативні варіанти загальної структури багаторічної підготовки спортсменів. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Відбір, орієнтація, управління та контроль, моделювання й прогнозування в системі підготовки спортсменів

Тема 1. Основи відбору та орієнтації

Загальна характеристика проблеми відбору в спорті. Визначення понять “спортивний відбір”, “спортивна орієнтація”, “спортивна селекція”, “спортивний талант”, “спортивні спроможності”. Зв’язок відбору з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Первинний відбір та орієнтація спортсменів на першому етапі їхньої багаторічної підготовки. Попередній відбір та орієнтація спортсменів на другому етапі їхньої багаторічної підготовки. Проміжний відбір та орієнтація спортсменів на третьому етапі їхньої багаторічної підготовки. Основний відбір та орієнтація спортсменів на четвертому етапі їхньої багаторічної підготовки. Заключний відбір та орієнтація спортсменів на п’ятому етапі їхньої багаторічної підготовки.

Тема 2. Управління та контроль у спорті

Визначення поняття “управління”. Загальна характеристика проблеми управління в системі підготовки спортсменів. Мета управління процесом спортивної підготовки. Об’єкт управління. Види управління в системі підготовки спортсменів. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Визначення поняття “контроль”. Загальна характеристика проблеми об’єктивного контролю в системі підготовки спортсменів. Мета та об’єкт контролю. Види контролю. Етапний та оперативний контроль. Поглиблений, вибірковий та локальний контроль. Педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний контроль. Вимоги до показників, що використовуються у процесі контролю. Відповідність специфіці виду спорту. Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям. Відповідність спрямованості тренувального процесу. Інформативність і надійність. Контроль фізичної підготовленості. Контроль силових здібностей. Контроль гнучкості. Контроль спортивних спроможностей. Контроль координаційних здібностей. Контроль витривалості. Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 3. Моделювання та прогнозування у спорті

Загальна характеристика проблеми моделювання в спорті. Визначення поняття “модель” і “моделювання”. Групи моделей, що використовуються в спорті. Моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності; моделі, що характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; морфофункціональні моделі; моделі які відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності та підготовленості в багаторічному плані, а також у межах тренувального року та макроциклу; моделі великих структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); моделі тренувальних етапів, мезо- та мікроциклів; моделі тренувальних занять та їхніх частин; моделі окремих тренувальних вправ та їхніх комплексів. Різні моделі, що використовуються в практиці тренувальної та змагальної діяльності. Узагальнені моделі. Групові моделі. Індивідуальні моделі. Моделювання змагальної діяльності та підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Загальна характеристика проблеми прогнозування в спорті. Визначення поняття “прогнозування”. Об’єкти прогнозування. Методи прогнозування в спорті. Екстраполяція. Моделювання. Експертні оцінки. Види прогнозування. Короткострокове прогнозування. Середньострокове прогнозування. Довгострокове прогнозування. Понаддовгострокове прогнозування.

Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена

Тема 1. Позазмагальні та позатренувальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена

Загальна характеристика проблеми ефективного відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Основні групи засобів відновлення, що застосовуються у процесі підготовки спортсменів. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновних процесів. Харчування в системі підготовки спортсменів.

Основні напрямки використання засобів управління працездатністю та відновними процесами. Планування засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки спортсменів.

Міжгір’я, високогір’я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. Загальна характеристика проблеми “гірської” підготовки. Адаптація людини до висотної гіпоксії. Працездатність та спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація та деадаптація спортсменів по поверненню з гір. Штучні гіпоксичні тренування в системі підготовки спортсменів. Тренування в горах і штучні гіпоксичні тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Тема 2. Змагальна діяльність та підготовка за різних клімато-географічних та погодних умов

Загальна характеристика проблеми побудови процесу підготовки спортсменів в умовах високих і низьких температур. Спортсмен в умовах різних температур навколишнього середовища. Реакції організму спортсмена в умовах високих

температур. Адаптація спортсмена до умов жару. Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур. Адаптація спортсмена до умов холоду. Підготовка та змагання в умовах високих і низьких температур. Підготовка та змагання в різних погодних умовах. Проблема врахування циркадних ритмів у спорті. Добові зміни стану організму спортсмена. Підготовка та змагання в різний час доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів.

2 частина Практична (Морфологія людини з основами фізіології спорту)

Фізіологічна характеристика спортивних вправ, формування рухових навичок і фізичних якостей.

Тема 1. Фізіологічні основи класифікації фізичних вправ.

Загальні закономірності регуляції фізіологічних функцій організму: поняття про структуру й функціональні одиниці, функціональну організацію організму, саморегуляцію, нервову й гуморальну регуляцію функцій. Кількісні закономірності росту й розвитку організму: нерівномірність і невідповідність між періодами збільшення лінійних розмірів і маси тіла, період витягування і округлення.

Загальна фізіологічна класифікація фізичних вправ: за положенням тіла, за об'ємом активної м'язової маси (локальні, регіональні, глобальні), за типом м'язових скорочень (статичні, динамічні), за силою та потужністю м'язових скорочень (силові, швидко-силові, на витривалість), за величиною енерговитрат. Фізіологічна характеристика статичних вправ і статичних зусиль: феномен статичних зусиль (зміни показників серцево-судинної та дихальної систем після виконання вправи). Фізіологічна характеристика циклічних вправ максимальної, субмаксимальної, помірної та великої потужності: приклад вправи, тривалість, механізм енергозабезпечення (анаеробний, аеробний), зміни показників серцево-судинної, дихальної систем, причина розвитку втоми, кисневий борг, вміст в крові глюкози, катехоламінів (адреналіну, норадреналіну), лактату, тривалість відновлювального періоду. Фізіологічна характеристика ситуаційних (нестандартних) вправ.

Тема 2. Фізіологічні механізми формування рухових навичок і розвитку рухових якостей.

Поняття про рухові навички як автоматизовані індивідуально набуті рухові дії: утворення тимчасових зв'язків, екстраполяція як здатність ЦНС на основі наявного досвіду розв'язувати рухові завдання, фази формування рухових навичок: генералізації, концентрації, стабілізації, роль зворотних зв'язків, аферентного синтезу (формування моделі дії). Принципи формування рухових навичок: поступового ускладнення техніки руху, систематичності, різнобічного спрямування, індивідуалізації.

Фізіологічна характеристика сили м'язів: вияв, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку. Швидкість рухів: форми вияву, фізіологічний механізм, енергетичне забезпечення, методи розвитку. Витривалість: вияв, види витривалості, фізіологічний механізм. Енергетичне забезпечення, методи розвитку. Координованість: прояв, її види, фізіологічний механізм, енергетичне

забезпечення, методи розвитку. Гнучкість: прояв, її різновиди (пасивна, активна), фізіологічний механізм, методи розвитку.

Тема 3. Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при спортивній діяльності. Фізіологічна характеристика втоми.

Передстартовий стан: стадії, специфічні та неспецифічні реакції, фізіологічний механізм. Передстартові стани (стан бойової готовності, стартова апатія, стартова лихоманка) та розминка (загальна, спеціальна): зміна стану організму під час розминки, фізіологічні ефекти розминки. Впрацьовування: поступове підвищення працездатності, формування специфічної рухової домінанти, формування необхідного стереотипу рухів, тривалість періоду впрацьовування, закономірності (нерівномірність, гетерохронність). Фізіологічна характеристика стійкого стану (уявний, справжній), показники, механізми забезпечення. Фізіологічна характеристика станів: “мертвої точки” й “другого дихання”: прояви, тривалість і час виникнення, подолання “мертвої точки” й засоби прискорення “другого дихання”. Втома та втомлюваність: ознаки втоми, визначення ступеня втоми за зовнішніми ознаками втоми (колір обличчя, ступінь спітніння, координація рухів, увага). Фізіологічна характеристика процесів відновлення: закономірності відновних процесів (нерівномірність, гетерохронність, фазність). Фази відновлення функцій та працездатності: кисневого боргу й енергетичних запасів організму, усунення молочної кислоти. Класифікація та характеристика засобів, що прискорюють відновні процеси (педагогічні, психологічні, фізіотерапевтичні процедури, лікувальна фізкультура, масаж, фармакологічні).

Фізіологічна характеристика адаптації до м'язової роботи, спортивного тренування.

Тема 4. Адаптаційні можливості організму спортсмена.

Адаптація як сукупність фізіологічних реакцій, що забезпечують пристосування будови і функцій організму до фізичного навантаження. Фізіологічна характеристика короткочасної та тривалої стадії адаптації. Поняття про деадаптацію, реадаптацію та перехресну адаптацію.

Фізіологічні основи спортивного тренування: досягнення двох позитивних функціональних ефектів (підвищення функціональних можливостей організму, економність функцій), відповідність фізичного навантаження до віку, рівня підготовленості організму, фізіологічні показники тренуваності (частота серцевих скорочень, систолічний об'єм крові, хвилинний об'єм крові, збільшення маси скелетних м'язів, підвищення силових можливостей, частота дихання, дихальний об'єм, життєва місткість легенів, гіпертрофія міокарду), питний режим спортсмена. Поняття спортивної форми як високого оптимального рівня готовності до досягнення вагомих спортивних результатів, фази її досягнення (набуття, збереження, тимчасова втрата). Фізіологічна характеристика тренувального заняття (підготовчої, основної та заключної частин), взаємозв'язок його структури з фазами працездатності.

Тема 5. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень.

Компоненти фізичного навантаження: тривалість й інтенсивність виконання вправ, кількість і тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень вправи, рівень фізичної підготовленості.

Адаптація м'язів до фізичного навантаження. Фізіологічна характеристика типів гіпертрофії м'язів (саркоплазматична, міофібрилярна).

Адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень (зміни частоти серцевих скорочень, збільшення хвилинного об'єму крові за рахунок систолічного об'єму та частоти серцевих скорочень, зміни артеріального тиску крові). Фазовий аналіз роботи серця тренованої та нетренованої людини: основні фази роботи серця (систола, діастола), вплив підвищення частоти серцевих скорочень на фази роботи серця (зменшення періоду діастоли).

Адаптація дихальної системи до фізичних навантажень: зміни частоти дихання, збільшення хвилинного об'єму дихання за рахунок дихального об'єму та частоти дихання. Визначення належних показників життєвої місткості легенів (ЖМЛ: резервний об'єм вдиху, дихальний об'єм, резервний об'єм видиху) та максимальної вентиляції легенів (МВЛ).

Адаптація системи крові до фізичного навантаження: зміна складу (кількісний показник гемоглобіну, еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів) й кисневої ємності крові, кисневого боргу, кисневого запиту, артеріовенозної різниці за концентрацією кисню (концентрація кисню в артеріальній та венозній крові), рН (зрушення рН в кислий бік – ацидоз, зрушення рН в лужний бік – алкалоз).

2 частина Практична (Психологія спорту)

Психологічні особливості спортивної діяльності

Тема 1. Спортивна діяльність, як предмет психології спорту

Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки, що вивчає закономірності психічної діяльності особистості та колективу в специфічних умовах тренувань і змагань. Прикладний характер психології фізичного виховання та спорту, її значення для вирішення практичних задач, які виникають під час навчання та виховання юних спортсменів перед тренерами ДЮСШ. З'ясування ролі спеціально організованої м'язово-рухової активності розвитку психіки людини, як предмет психології фізичного виховання і спорту.

Завдання психології спорту: вивчення впливу спортивної діяльності на психіку юного спортсмена, вивчення ефективних шляхів формування позитивних властивостей особистості спортсменів, шляхів удосконалення рухових навичок, методів керування психічними станами спортсмена, ефективних психологічних умов спортивної діяльності, розробка шляхів підвищення ефективності спортивного тренування.

Методи дослідження психології фізичного виховання і спорту: спостереження, експеримент, тестування, бесіда, облік та аналіз тренувально-змагальної діяльності і її результатів. Спостереження, як джерело одержання об'єктивних даних про особливості психічних процесів спортсмена: швидкість реакції, точність зорового сприймання, рівень розвитку оперативного мислення тощо.

Порівняльна характеристика особливостей діяльності у фізичному вихованні та спорті за наступними критеріями: спрямованість, цілі, роль змагання, рівень психічного та фізичного напруження, добровільність.

Тема 2. Психологічні основи мотивації в спорті

Мотивація спортивної діяльності реалізується системою внутрішніх і зовнішніх спонукальних чинників, які визначають спрямованість, інтенсивність та стійкість занять спортом, прагнення до досягнення результату та самовдосконалення спортсмена.

Внутрішня (інтринсивна) мотивація зазвичай пов'язана з особистісними потребами спортсмена та отриманням задоволення від самого процесу діяльності. До неї належать: потреба у самореалізації; інтерес до виду спорту; прагнення до вдосконалення майстерності; емоційне задоволення. Внутрішня мотивація є найбільш стійкою, оскільки не залежить від зовнішніх нагород.

Зовнішня (екстринсивна) мотивація, що включає: матеріальне заохочення; соціальне визнання; вплив тренера, батьків, команди; спортивні нагороди та досягнення.

Компоненти мотивації спортивної діяльності:

Цільовий компонент визначає спрямованість діяльності спортсмена: короткострокові цілі (покращення результату на тренуванні); середньострокові цілі (підготовка до змагань); довгострокові цілі (досягнення спортивної кар'єри). Чітко сформульовані цілі підвищують ефективність тренувального процесу.

Ціннісно-смысловий компонент відображає особистісне ставлення спортсмена до спорту.

Емоційно-вольовий компонент забезпечує: стійкість до стресу; здатність долати втому; самоконтроль під час змагань.

Тема 3. Психологічні основи мислення в спорті

Мислення спортсмена визначається, як пізнавальний процес, спрямований на аналіз змагальної ситуації, прийняття оптимальних рішень та прогнозування результату дій в умовах дефіциту часу й підвищеної відповідальності.

Риси мислення: оперативність; гнучкість; варіативність; антиципація (передбачення дій суперника); тактичність; стресостійкість.

Розвиток мислення спортсмена безпосередньо пов'язаний із характером тренувального процесу.

Види мислення у спорті є: наглядно-дійове мислення – реалізується безпосередньо в русі (ігрові види спорту, єдиноборства); наглядно-образне мислення – використання уявних образів технічних дій (гімнастика, фігурне катання); словесно-логічне мислення – аналіз тактики, розбір помилок; тактичне мислення

Тема 4. Вольова підготовка в спорті

Види труднощів в спортивній діяльності. Об'єктивні труднощі, як зовнішні труднощі, що обумовлюються специфікою виду спорту та не залежать від самого спортсмена. Суб'єктивні труднощі, як внутрішні труднощі, що обумовлені особистісним ставленням спортсмена до спортивної діяльності. Воля, як умова подолання цих труднощів.

Поняття про волю, як про здатність людини здійснювати свідомі дії і вчинки, що потребують подолання труднощів і спрямовані на досягнення певної цілі. Поняття про вольові зусилля, як про зусилля, що супроводжуються внутрішнім напруженням спортсмена. Поняття про силу волі, як про сукупність різних позитивних вольових якостей: наполегливості, сміливості, рішучості, витримки та інших.

Основні вольові якості спортсмена: цілеспрямованість, наполегливість, терпеливість, сміливість, рішучість, витримка, самовладання, ініціативність та самостійність. Впертість, як негативна вольова якість спортсмена.

Подолання спортсменом об'єктивних і суб'єктивних труднощів спортивної діяльності, як найбільш природний шлях розвитку вольових якостей. Формування у спортсмена вольових умінь: прийомів самопереконавання, самопідбадьорювання, самонаказів.

Тема 5. Особливості розвитку уваги в спортивній діяльності

Увага з точки зору психології спорту розглядається, як спрямованість і зосередженість психічної діяльності на об'єкті або діяльності, що має значення в конкретний момент часу.

У спортивній діяльності увага забезпечує: точність виконання рухів; контроль техніки; швидкість реагування; тактичне орієнтування; самоконтроль.

Види уваги в спортивній діяльності: мимовільна увага – виникає під впливом сильних або нових подразників (сигнал старту, крик суперника); довільна увага – свідоме зосередження на техніці, тактиці, інструкціях тренера. післядовільна увага – стійке зосередження в процесі захопленої діяльності.

Основні властивості уваги спортсмена: концентрація; стійкість; розподіл; переключення; обсяг.

Роль уваги у навчанні спортсменів: засвоєння техніки; формування тактичних дій; запобігання травматизму.

Розвинена увага – це основа технічної майстерності, тактичної зрілості та психологічної стійкості спортсмена.

Тема 6. Становлення характеру спортсменів

Спортивна діяльність є потужним виховним фактором, оскільки передбачає: систематичні фізичні та психічні навантаження; подолання труднощів; змагальність; чітку дисципліну; необхідність самоконтролю.

Регулярна участь у тренуваннях і змаганнях створює умови для формування стійких вольових і моральних якостей.

Етапи становлення характеру спортсмена: початковий етап (дитячо-юнацький спорт); етап спеціалізації; етап спортивної майстерності. Чинники формування характеру спортсмена.

Механізми становлення характеру: багаторазове повторення дій у складних умовах; подолання труднощів; формування звичок; розвиток самоконтролю; інтеріоризація норм спортивної етики.

Психолого-педагогічні умови ефективного формування характеру. Сформований характер є основою спортивної майстерності спортсмена.

Психологічна характеристика тренувального процесу

Тема 1. Психічна напруженість і перенапруження в тренувальному процесі

Психічна напруженість, як активація всіх функцій та систем організму для забезпечення його високої продуктивності. Прояви психічної напруженості в тренуванні: напруження уваги, відчуттів, пам'яті, мислення, уяви, волі. ЧСС, як об'єктивний показник психічної напруженості.

Показники напруженості, які свідчать про оптимальний діяльнісний стан спортсмена. Показники надмірної напруженості. Показники недостатньої психічної напруженості. Наслідки, які має для спортсмена початок моторної роботи при надмірному напруженні та при недостатньому напруженні.

Показники оптимального стану оперативного спокою. Наслідки, які має для спортсмена продовження моторної роботи до того, як він встиг досягти стану оперативного спокою під час відпочинку.

Вплив на продуктивність тренування виконання спортсменом моторної діяльності в оптимальному діяльнісному стані та відпочинок в оптимальному стані оперативного спокою. Скорочення стану відновлення.

Психічне перенапруження, як негативний фактор, пов'язаний з надмірною та невиправданою витратою нервової та фізичної енергії. Загальні ознаки психічного перенапруження: швидка втомлюваність, зниження працездатності, порушення сну, відсутність відчуття бадьорості та свіжості після сну, інколи головний біль.

Стадії психічного перенапруження: нервозність, порочна стеничність та астеничність. Стадія нервозності: капризність, нестійкий настрій, внутрішня роздратованість, неприємні м'язові відчуття. Стадія порочної стеничності: відкрите роздратування, втрата самовладання, емоційна нестабільність, підвищена збудливість, внутрішнє хвилювання, напружене очікування неприємностей, упереджене ставлення до критики тренера. Стадія астеничності: загальний депресивний настрій, тривожність, невпевненість, вразливість. Дії тренера на кожній стадії: тимчасова зміна програми тренувань, дотримання чіткого режиму дня, цілеспрямована організація відпочинку або додатковий відпочинок, використання методів психорегуляції, допомога психолога, психотерапевта, лікаря.

Тема 2. Психологічна характеристика станів перегорання, перевтоми та перетренованості

Втома, як нормальний тимчасовий стан, що виникає при довготривалій та напруженій діяльності і характеризується неможливістю підтримувати необхідну інтенсивність та ефективність роботи. Фізіологічні та психологічні ознаки втоми: зміни у вегетативній і м'язовій системах, зниження ефективності роботи психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення). Суб'єктивне відчуття втоми. Прийоми мобілізації сил при відчутті втоми: актуалізація відчуття обов'язку, власої гідності, самолюбства, спогади про успішне подолання труднощів, відволікання.

Перевтома, як небезпечний психічний стан, що розвивається внаслідок хронічного фізичного або психологічного перенапруження. Стадії перевтоми. 1 стадія: погіршення пристосованості до навантажень, незначні порушення сну та апетиту. 2 стадія: чисельні скарги на розлади в багатьох органах і системах організму та зниження працездатності. 3 стадія: підвищена нервова збудливість, відчуття втоми, загальна слабкість та безсоння, або апатія і сонливість вдень. Наслідки (для спортсмена) перебування в тій чи іншій стадії перевтоми. Дії тренера при виявленні у спортсмена тієї чи іншої стадії перевтоми.

Перетренованість як стан психічного напруження, що веде до зниження спортивних результатів. Симптоми перетренованості: фізична втома, депресія, апатія, нудьга, порушення сну, травлення, підвищений артеріальний тиск у спокої, затримка відновлення після зусилля. Причини перетренованості: надмірний рівень стресу (в

тому числі тиск з боку тренера або батьків), надмірний обсяг тренувальної та змагальної діяльності, одноманітність тренувань, відсутність достатнього часу на відновлення. Наслідки перетренованості: перевтома, неможливість адаптуватися до навантаження, зниження спортивних результатів, відхід від спорту.

Перегорання, як стан психічного та фізичного виснаження спортсмена, що проявляється втратою енергетичних ресурсів, інтересу до спортивної діяльності та віри у себе. Ознаки перегорання: зниження самооцінки, депресія, зниження спортивних результатів, підвищення схильності до захворювань і зловживання препаратами. Причини перегорання: надмірний рівень стресу, перевтома та одноманітність. Етапи перегорання. 1 етап: відчуття байдужості. 2 етап: відстороненість і втрата задоволення від занять спортом. 3 етап: прагнення ізолюватися та пошуки виправдань, щоб не змагатися і не тренуватися. 4 етап: емоційне та фізичне знесилення, втрата смислу діяльності. Наслідки вигорання: втрата прагнення змагатися ще до того, як спортсмен досяг повного розвитку або залишення спорту. Профілактика та усунення перегорання: визначення короткотермінових проміжних змагальних і тренувальних цілей, систематичне спілкування, використання тайм-аутів, прийомів саморегуляції, позитивного мислення, раціональний режим дня та збалансована дієта.

Психологічна характеристика спортивного змагання

Тема 1. Загальна характеристика спортивного змагання. Психологічна характеристика станів змагальної готовності

Спортивне змагання, як один з головних видів спортивної діяльності, що підводить підсумок попередньої тривалої навчально-тренувальної підготовки. Психологічні особливості спортивного змагання, які приводять до виникнення у спортсмена психічного напруження: публічність змагань, високий рівень їх значущості, перевірка та підведення підсумків тренувань, екстремальність умов, виникнення екстраординарних емоційно-вольових станів. Психологічна характеристика етапів змагальної діяльності: передстартовий етап, етап виконання діяльності, етап оцінки результатів діяльності.

Стани змагальної готовності: оптимальне збудження, недостатнє збудження, перезбудження, гальмування внаслідок перезбудження. Оптимальне збудження або стан мобілізаційної (змагальної) готовності, як стан максимальної готовності та зібраності, в якому спортсмен спрямований на досягнення високого результату та отримує задоволення від своїх дій. Основні риси мобілізаційної готовності: впевненість у своїх силах, прагнення до спортивної боротьби, висока стійкість до відволікаючих факторів, здатність до свідомого самоконтролю, відсутність зацикленості на очікуванні успіху або невдачі.

Недостатнє збудження, як стан недостатньої енергії. Ознаки недостатнього збудження: млявість, незібраність, нездатність зконцентруватися, незважаючи на зовнішній спокій та навіть байдужість, невчасність і неадекватність дій спортсмена. Причини недостатнього збудження: надмірна впевненість у своїй перемозі, відсутність цілі досягти максимального результату, погана фізична підготовленість, надмірно часті змагання, що призвели до виснаження спортсмена, звичка виступати не в повну силу. Заходи для підняття рівня збудження у спортсмена перед стартом: швидкісні та

силові вправи в розминці, холодний душ, тонізуючий масаж, нагадування про важливість змагання.

Перезбудження, як стан надмірного збудження. Ознаки перезбудження: роздратування, втрата самовладання, впертість, грубість, нерозумна вимогливість. Причини перезбудження: надмірна зосередженість спортсмена на майбутньому змаганні, хвилювання за результат. Заходи тренера по зниженню надмірного збудження спортсмена: терпимість і уважність разом із вимогливістю та принциповістю. Засоби контролю надмірного збудження спортсмена: подовжена розминка, засоби психорегуляції, уникнення нагадувань про важливість змагань, спрямування уваги та активності спортсмена на вузлові техніко-тактичні моменти, врахування яких забезпечує успішний виступ, уникнення контрольних тестів.

Стан гальмування внаслідок перезбудження, як пасивність, що з'являється в результаті негативних переживань і небажання змагатися. Ознаки: апатія, психічна та фізична млявість, інколи надмірна тривожність або агресивність. Засоби контролю: малоінтенсивна розминка, теплий душ, психорегулюючі впливи.

Зв'язок між мобілізаційною готовністю та впевненістю в своїх силах. Неуспіх, як основна причина розвитку невпевненості спортсмена. Навмисне створення ситуацій успіху, як засіб формування впевненості в своїх можливостях: спеціально організовані змагання-прикидки, спаринги зі спеціально організованими "перемогами".

Тема 2. Передстартові психічні стани спортсмена

Передстартові психічні стани: бойова готовність, передстартова лихоманка та передстартова апатія. Стан "бойової готовності", як стан, що характеризується оптимальним ступенем нервового та емоційного збудження. Ознаки стану "бойової готовності": відчуття підйому сил, припливу енергії, прагнення до активності, впевненість в успіху, загострення відчуттів, поява особливих м'язових відчуттів.

Передстартова лихоманка, як сильне емоційне збудження, причиною якого є сильне бажання досягти успіху. Ознаки: перепади настрою, впертість, капризність, грубість, погіршення роботи пам'яті та уваги, тремор кінцівок. Негативні наслідки: спортсмен переоцінює свої сили, а можливості суперника недооцінює, надмірна самовпевненість або приступи страху.

Передстартова апатія, як відносно низький рівень емоційного збудження. Ознаки: апатія, загальна млявість, зниження швидкості рухів, погіршення координації, гостроти сприймання, пам'яті та уваги, пригнічений настрій, невпевненість у своїх силах, небажання змагатися, неможливість зібратися, острах. Причини: надто раннє передстартове збудження, перетренованість, відсутність інтересу до змагань.

Тривога, як типове негативне переживання спортсмена перед стартом, пов'язане з важливою очікуваною інформацією. Фактори, що посилюють тривогу спортсмена: невпевненість в своїй готовності, занижена самооцінка.

Причини, які впливають на силу передзмагального психічного збудження: рівень прагнень спортсмена, обставини змагання, наявність сильних конкурентів, досвід та рівень підготовленості спортсмена, вікові особливості, індивідуальні особливості.

Засоби регуляції передстартових станів. Термінові заходи регуляції: дихальні вправи, розслаблення скелетних м'язів, зміна напрямку думок, моторна розрядка. Завчасні заходи: зниження рівня прагнень спортсмена.

Тема 3. Післястартові психічні стани спортсмена

Післястартові стани, які виникають в оптимальних умовах змагання: спортивний азарт, бойове піднесення. Післястартові стани, які виникають в умовах максимального фізичного навантаження: “мертва точка” і “друге дихання”. Стан “мертвої точки” як особливий стан втоми, при якому спостерігається різке зниження працездатності. Симптоми: відчуття задухи, важкості в ногах, усвідомлення неможливості продовжувати діяльність, бажання зійти з дистанції, різке погіршення роботи всіх процесів свідомості. Стан “мертвої точки”, як охоронний стан, що знижує інтенсивність діяльності і дає можливість нервовим центрам “відпочити”. Умови, що сприяють появі стану “мертвої точки”: високий рівень інтенсивності роботи, погана підготовленість спортсмена, недостатній рівень збудження перед стартом, зовнішні умови (висока температура повітря та висока вологість). Заходи по запобіганню: підвищення рівня тренуваності спортсмена, ретельна розминка, правильний розподіл сил на дистанції, зниження інтенсивності роботи, як крайній захід.

Стан “другого дихання”, як відчуття полегшення після проходження “мертвої точки”. Ознаки: відчуття фізичного полегшення, відновлення психічних функцій, позитивні емоції, бажання продовжувати боротьбу, поява впевненості в своїх силах. Умови виникнення: вольові зусилля, спрямовані на подолання стану “мертвої точки”, відновлення дихання. Причини відсутності стану “другого дихання”: недостатність часу, надмірна інтенсивність роботи, яка не дає змоги відновитися.

Емоційна реакція спортсмена на поразку та перемогу. Позитивні емоційні стани після перемоги. Ейфорія та її позитивні й негативні наслідки. Запобігання негативним наслідкам ейфорії від перемоги. Негативні емоційні стани після поразки: стан фрустрації. Три види реакції в стані фрустрації: реакція агресії, реакція тривоги, спокійне ставлення до поразки та прийняття рішення виправити ситуацію в майбутньому. Наслідки (для спортсмена) перших двох видів реакції на невдачу. Позитивна емоційна реакція на поразку (виникнення стеничних емоцій, підвищення працездатності, зростання наполегливості тощо.

Психологічна характеристика емоційної сфери спортсменів

Тема 1. Особливості емоційної сфери особистості спортсмена. Агресивність, тривожність, афект, фрустрація у спорті

Спортивні емоції, як переживання, у яких відбивається ставлення спортсмена до оточення, подій та результатів його спортивної діяльності. Значення емоцій для спортивної діяльності.

Емоційні стани та емоційні властивості особистості спортсмена. Емоційні стани спортсменів: настрої, афективні стани, стрес. Настрої, як більш-менш тривалі стани, що залежать від успіху або неуспіху в діяльності. Афективні стани, як переживання спортсменом поступового наростання емоційного напруження при виконанні складних або відповідальних завдань, що завершується або бурхливою радістю, або глибоким незадоволенням чи вибухом агресії. Стрес, як емоційний стан напруження, що виникає в екстремальних умовах. Три етапи стресу: 1) тривога; 2) мобілізація сил для боротьби з труднощами; 3) стадія виснаження (дистрес). Вплив частих стресів на працездатність спортсмена.

Емоційні властивості особистості спортсмена, як достатньо стійкі риси, які він часто проявляє в діяльності (вразливість, дратівливість, співчутливість, агресивність, тривожність).

Агресивність та тривожність, як емоційні властивості, що найбільше впливають на успішність виступу спортсмена на змаганнях.

Агресія та агресивність в спорті. Агресія як поведінка, мета якої полягає в тому, щоб заподіяти шкоду іншому або обмежити його бажання. Суть агресії в спорті: обмеженість агресивних дій певними правилами. Види агресії в спорті: пряма фізична та пряма вербальна агресія, непрямая фізична та непрямая вербальна агресія.

Агресивність, як риса особистості спортсмена, що проявляється в готовності вирішувати конфліктні ситуації за допомогою агресивних дій. Прояви агресивності: спалахи гніву, напористість (схильність йти напролом). Залежність агресивності спортсмена від виду спорту. Вплив агресивності спортсмена на ефективність спортивної діяльності: підвищення спортивних результатів.

Тривожність, як емоційний стан. Переживання спортсменом внутрішнього дискомфорту, необхідності якихось дій, яке супроводжується відчуттям власної неповноцінності. Складові переживання тривожності: пониження настрою, переживання з приводу можливої невдачі, сумніви в перемозі, підвищена активність (говірливість, неможливість всидіти на місці). Фактори, що посилюють тривожність спортсмена перед змаганням: невпевненість в собі, низька самооцінка, емоційна нестійкість.

Тривожність, як риса особистості спортсмена. Риса, характерні для спортсменів з високою тривожністю: нестабільний настрій, постійні похмурі передчуття, страх труднощів, і в той же час добросовісність і старанність на тренуваннях, здатність показати високий результат у знайомій обстановці.

Афект, як короткочасний, інтенсивний емоційний стан, що супроводжується зниженням самоконтролю. Причини в спорті: суддівська помилка; провокація суперника; невдалий виступ; надмірна відповідальність. Методи корекції.

Фрустрація стан, що виникає внаслідок перешкод на шляху до мети (поразка, травма, зниження результату). Прояви: роздратування; агресія; апатія; зниження мотивації. Корекція афекту, тривожності, страху та фрустрації є складовою психологічної підготовки спортсмена.

Тема 2. Емоційні стани, викликані монотонною тренувальною діяльністю

Поняття про монотонію як негативний психічний стан, пов'язаний з гальмуванням мотиваційної сфери спортсмена. Суб'єктивні переживання стану монотонії: втрата інтересу до діяльності, виникнення нудьги, яка переходить у відчуття втоми, а потім у сонливість, переоцінка часових інтервалів. Об'єктивні симптоми монотонії: погіршення уваги, зниження швидкості реакцій, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, частоти дихання, м'язового тону. Фактори, які сприяють виникненню стану монотонії: одноманітність рухів, багаторазове повторення простої дії в повільному або середньому темпі при невеликій або середній інтенсивності, робота наодинці, погане освітлення, відсутність розуміння навіщо виконується робота, відсутність перспективи.

Фактори, які впливають на витривалість до монотонії: високий темп роботи, робота на відкритому повітрі, високий рівень підготовленості, відповідальне

ставлення до тренування. Індивідуальні особливості спортсмена (вплив типу нервової системи) і схильність до монотонії.

Засоби боротьби з монотонією: паузи в тренувальних заняттях, пояснення цілей діяльності, встановлення поетапних цілей, збільшення темпу роботи, зміна видів роботи, підключення різних сенсорних подразників (музика), введення змагальних елементів у тренування.

Стан психічного перенасичення, як стан протилежний монотонії. Суб'єктивні переживання: збудження, роздратування від роботи, огида до діяльності. Об'єктивні симптоми: збільшення швидкості реакції, але спортсмен реагує не зовсім адекватно, зниження частоти серцевих скорочень, дихання та енерговитрат (як і при монотонії). Причини виникнення стану психічного перенасичення: 1) довге перебування спортсмена у стані монотонії; 2) слабкий тип нервової системи і переважання збудження над гальмуванням. Засоби боротьби зі станом психічного перенасичення. Попередження станів психічного перенасичення та монотонії: а) хвилеподібне змінювання навантаження; б) ударне тренувальне навантаження; в) маятникова побудова тренувального циклу.

Тема 3. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена

Індивідуально-типологічні особливості спортсмена включають в себе в першу чергу властивості нервової системи. Властивості нервової системи: сила / слабкість нервових процесів збудження та гальмування, рухливість / інертність процесів збудження та гальмування, врівноваженість / нерівноваженість процесів збудження та гальмування.

Сила нервової системи, як висока працездатність нервових клітин головного мозку, що дозволяє довго витримувати великі психічні навантаження та дає можливість боротися з втомою. Слабкість нервової системи як велика чутливість нервових клітин головного мозку до зовнішніх впливів, наслідком якої є швидке виснаження. Рухливість нервових процесів, як здатність до швидкого переходу від збудження до гальмування та навпаки, до швидкого включення в нову діяльність, швидкого прийняття рішень. Інертність, як повільність переключення, переходу з однієї діяльності до іншої, труднощі в ситуаціях, де необхідно швидко приймати рішення. Врівноваженість, як однакова сила процесів збудження та гальмування, яка дає можливість стримувати себе або діяти активно, відповідно до ситуації. Неврівноваженість як переважання збудження або гальмування. Переважання збудження: дії активні, але імпульсивні та необдумані. Переважання гальмування: труднощі з входженням в діяльність.

Позитивні та негативні прояви типів нервової системи. Інертна нервова система: повільність, але хороша рухова пам'ять та точність рухів, витривалість, стійкість до розвитку монотонії. Слабка рухлива нервова система: швидка втомлюваність і висока тривожність, але швидка проста реакція.

Вплив індивідуально-типологічних особливостей на стійкість до несприятливих станів: психічного напруження, страху, втоми, монотонії, психічного перенасичення, фрустрації.

Типологічно зумовлені стилі спортивної діяльності. Стиль діяльності, як стійкі способи і прийоми виконання діяльності, що притаманні певній людині. Підготовчі стилі (стилі підготовки до діяльності): 1) ретельна підготовка; 2) планування лише

основних моментів. Виконавчі стилі: 1) стилі діяльності, пов'язані з розподілом сил на дистанції (рівномірний, нерівномірний), 2) стилі, пов'язані з розподілом сил в ігрових видах спорту (краща гра на початку, краща гра в кінці гри), 3) стилі, пов'язані з тактикою ведення спортивних єдиноборств (атакуючий, захисний, контратакуючий).

Тема 4. Психологічні особливості самооцінки в спорті

Самооцінка визначається, як уявлення особистості про власні можливості, якості та місце серед інших людей. У спорті самооцінка визначає: рівень домагань; впевненість у власних силах; мотивацію до досягнень; стійкість до невдач; характер поведінки в змагальній ситуації. Види самооцінки спортсмена. Функції самооцінки в спорті: регулятивна; мотиваційна; захисна; прогностична.

Вплив самооцінки на спортивну діяльність: при адекватній самооцінці; при завищеній самооцінці; при заниженій самооцінці.

Самооцінка формується під впливом: результатів змагань; оцінок тренера; порівняння з однолітками; соціальної підтримки; власного досвіду успіху та невдач. Психолого-педагогічні умови розвитку адекватної самооцінки.

Формування адекватної, позитивної самооцінки важливе завдання тренера в процесі навчання і виховання спортсменів

Тема 5. Спортивні здібності особистості

Проблема залежності успішності спортивної діяльності від здібностей спортсмена. Спортивні здібності, як індивідуальні, генетично обумовлені особливості людини, що визначають успіх у спортивній діяльності (або в будь-якому виді спорту). Спортивна обдарованість як особливе поєднання вроджених якостей людини при високому рівні їх вияву. Складові спортивної обдарованості: здоров'я (наприклад, фізична витривалість), фізичні задатки до певного виду спорту, психічні здібності. Комплексний вплив складових спортивної обдарованості на успішність спортивної діяльності. Спортивний талант, як високий рівень розвитку здібностей, що визначає успіхи в спортивній діяльності та характеризується досягненнями високого порядку. Структура спортивного таланту: загальні здібності і властивості та спеціальні здібності і особливості. Загальні здібності і властивості: інтелектуальні здібності (здатність спортсмена сприймати і переробляти інформацію), пам'ять, увага, мислення, типологічні властивості нервової системи (і тип темпераменту), психічна надійність (здатність зберігати стійкість психічних процесів в разі сильної втоми та в різних несприятливих ситуаціях).

Спортивний відбір, як спеціальна діяльність пошуку, визначення та відбору перспективних спортсменів, його важливість та необхідність. Мета: виявлення спортсменів, які при мінімальних затратах часу досягають максимальних результатів. Етапи спортивного відбору: базовий спортивний відбір, етап спортивної орієнтації, етап відбору для удосконалення в певному виді спорту (відбір обдарованих спортсменів), етап спортивної селекції (відбір талановитих спортсменів і спортивної еліти). Спортивний відбір, як комплексна проблема: соціальна, економічна, медична, педагогічна, психологічна тощо.

Завдання психологічного відбору: оцінка стану психічного здоров'я, оцінка рівня розвитку психічних властивостей та психомоторних здібностей, визначення мотивації до занять спортом і до занять конкретним видом спорту, оцінка відповідності розвитку психологічних ознак певному виду спорту, оцінка психологічної стійкості до

перенесення навантажень, комплексна психологічна оцінка перспективності спортсмена, оцінка психологічної готовності до змагальної діяльності та до конкретних змагань.

Методи діагностики спортивних здібностей: спостереження, проєктивні методики, тести, опитувальники, соціометрія.

Тема 6. Психологічні особливості обдарованості спортсменів

У спорті обдарованість проявляється через швидке засвоєння рухових навичок, високу працездатність та психологічну стійкість. Обдарованість визначається, як індивідуально-психологічна сукупність здібностей, що забезпечує високі досягнення в певній діяльності.

Види обдарованості: інтелектуальна обдарованість; рухова (спортивна) обдарованість; емоційно-вольова обдарованість; соціально-комунікативна обдарованість. Ознаки обдарованості спортсменів.

Психолого-педагогічний супровід обдарованих спортсменів: діагностика здібностей; індивідуалізація підготовки; підтримка мотивації; розвиток психологічної стійкості; співпраця тренера, психолога та батьків.

Обдарованість спортсмена – складне інтегративне утворення, що поєднує фізичні, інтелектуальні та психологічні характеристики.

Тема 7. Самоефективність та впевненість особистості

Згідно з концепцією самоефективності Альберт Бандура, впевненість формується через досвід успіху, соціальну підтримку, спостереження та емоційний контроль. Впевненість спортсмена проявляється у вірі в власні можливості успішно виконати спортивне завдання та досягти результату.

Джерела формування самоефективності спортсмена: досвід успіху; спостереження за успіхом інших; вербальне переконання; контроль емоційного стану.

Психолого-педагогічні умови формування впевненості: система поступових досягнень; позитивне підкріплення; моделювання змагальних ситуацій; розвиток саморегуляції; розвиток рефлексії.

Роль тренера у формуванні впевненості. Особливості формування впевненості у різні періоди підготовки: початковий етап; етап спеціалізації; етап майстерності. Ризики втрати впевненості.

Психологія спортивної команди

Тема 1. Спортивна команда як мала група

Мала група, як реально існуюча група людей, мінімальна чисельність якої становить 2 - 3 особи, а максимальна чисельність не перевищує 30 - 40 осіб.

Характеристики спортивної команди, як малої групи: спільна мета, взаємодія заради спільної мети, відчуття причетності до своєї команди, свої традиції та правила, внутрішнє життя і стосунки, керівництво ззовні тренером.

Ступінь зрілості спортивних команд. Найнижчий рівень: дифузна група (відсутність в групі міжособистісних зв'язків і спільної цілі). Проміжний рівень: 1) асоціація (відсутність спільної цілі, міжособистісні зв'язки в команді на рівні симпатій та антипатій); 2) кооперація (наявна спільна діяльність і міжособистісні стосунки ділового характеру); 3) корпорація (наявна спільна діяльність, міжособистісні ділові стосунки, проте кожен член команди переслідує свої індивідуалістичні цілі).

Найвищий рівень зрілості спортивної команди: колектив. Риси, характерні для спортсменів на рівні колективу: віра всіх, а не тільки частини команди в досягнення успіху; співпереживання за успіх чи невдачу кожного члена команди; надання спортсменом переваги цілям команди перед своїми індивідуальними цілями і бажаннями; задоволеність командою.

Етапи розвитку дитячого спортивного колективу. Перший етап: формальні ділові стосунки, слабкі та нестійкі неформальні зв'язки. Другий етап: конфлікти, боротьба за статус, виділення лідерів. Третій етап: виділення сталих підгруп у команді, зниження загального рівня конфліктності. Роль тренера на кожному етапі розвитку спортивної команди (прийоми його роботи по згуртуванню команди).

Тема 2. Структура спортивної команди. Проблема лідерства в спорті

Формальна структура спортивної команди, як система зв'язків, в основі яких лежать права та обов'язки того чи іншого члена групи в залежності від його ролі (амплуа) в спортивній діяльності. Вертикальна формальна структура спортивної команди: керівник команди, старший тренер, другий тренер, капітан команди, рядові гравці. Горизонтальна формальна структура спортивної команди: розподіл між спортсменами ділових (спортивно-ігрових) ролей. Неформальна структура спортивної команди, як система стосунків, що ґрунтуються на взаємних симпатіях / антипатіях, звичках і моральних принципах. Вертикальна неформальна структура команди: неформальні лідери, аутсайтери та члени команди, які займають проміжне місце. Горизонтальна структура: об'єднання членів команди в підгрупи для вирішення різноманітних задач на основі почуттів симпатії, поваги та довіри.

Лідер спортивної команди. Офіційний (формальний) та неофіційний (неформальний) лідер в спортивній команді. Вимоги до потенційного лідера: наявність авторитету по діловим (ігровим) та особистісним якостям, стійкість до екстремальних ситуацій, ініціативність і націленість на перемогу, виконання в команді ролі "ключового" гравця. Емоційні та ділові лідери в спортивній команді. Спрямованість ділового лідера на вирішення задач, які стоять перед командою, мало цікавиться міжособистісними стосунками в команді, стиль керівництва часто авторитарний. Спрямованість емоційного лідера на міжособистісні відносини, в тому числі в сфері проведення вільного часу, стиль керівництва більш демократичний, його ставлення з повагою до членів команди, навіть до тих, які майже не приносять користі. Ефективність ділових та емоційних лідерів в різних ситуаціях: 1) перед командою поставлена чітка задача; 2) стресова ситуація, коли незрозуміло, як далі діяти; 3) спільне проведення вільного часу.

Тема 3. Психологічний клімат, згуртованість команди та успішність спортивної діяльності

Поняття про психологічний клімат в спортивній команді. Емоційна складова психологічного клімату: настрої спортсменів, які залежать від позитивних або негативних стосунків, наявності конфліктів, задоволеності або незадоволеності спортсменів перебуванням у команді та від ефективності діяльності. Види психологічного клімату в залежності від емоційної складової: спокійний, бадьорий або тривожний, занепадницький. Морально-ціннісна складова психологічного клімату: моральні норми, правила та цінності, які склалися в команді. Види

психологічного клімату в залежності від морально-ціннісної складової: здоровий або нездоровий психологічний клімат.

Фактори, які спричиняють напруження та конфлікти в спортивній команді: недостатній рівень згуртованості членів команди; психологічна несумісність членів команди; невідповідність кваліфікації спортсмена поставленій задачі; наявність в команді спортсменів із завищеним або заниженим рівнем прагнень; наявність в команді спортсменів з високим рівнем агресивності і прагненням взяти на себе роль лідера; прихована конкуренція між гравцями за місце в основному складі; наявність в команді “улюбленців” тренера; несприйняття командою тренера, як особистості та як спеціаліста.

Згуртованість команди, як ступінь прихильності до групи її членів, що утримує їх разом. Емоційна згуртованість: прихильність на основі взаємної симпатії та задоволення від перебування в команді. Ділова згуртованість: прихильність на основі високої оцінки спортсменами ігрових якостей та здібностей один одного.

Фактори, які впливають на згуртованість спортивної команди: 1) структура команди (команди в ігрових видах спорту, команди в індивідуальних видах спорту, збірні команди); 2) стресова ситуація; 3) можливість обговорювати важливі питання, які стосуються команди; 4) суперництво (конкуренція).

Вплив згуртованості та психологічного клімату на ефективність спортивної діяльності. Висока згуртованість як фактор, який сприяє тому, що команда виграє частіше. Висока згуртованість, як фактор, що шкодить досягненню високих результатів.

Психологія діяльності тренера

Тема 1. Психологічні особливості діяльності тренера. Авторитет та псевдоавторитет спортивного педагога

Зв'язок особливостей діяльності тренера з ціллю, яка стоїть перед ним: досягнення учнями високої спортивної майстерності в результаті багаторічних тренувань. Психологічні особливості тренерської діяльності: необхідність постійного спілкування зі спортсменами на тренуваннях, зборах та змаганнях; наявність “професійного ризику”; наявність стресів; відірваність від дому та родини на тривалий період часу; необхідність контактувати з великим колом людей; нестабільність кар'єри; публічність.

Авторитет спортивного педагога, як умова успішного керівництва. Фактори, від яких залежить авторитет тренера: моральні якості, професіоналізм, досягнення в спорті, ставлення до праці, ставлення до учнів. Залежність того, які якості тренера вважатимуться авторитетними, а які ні, від віку і досвіду учнів.

Фактори, які перешкоджають становленню авторитета тренера: негативне ставлення керівників, низька оплата праці, часті та необгрунтовані перестановки тренерів при невдачах команди.

Знання, уміння та навички тренера, які сприяють становленню його авторитета: уміння налагоджувати стосунки з керівництвом та іншими тренерами; уміння налагоджувати стосунки зі спортсменами; здатність до постійного професійного розвитку; перевага тренера над учнями у фізичній та технічній підготовленості; перевага над учнями в інтелектуальному плані.

Псевдоавторитет, як фальшивий авторитет, що намагається створити молодий тренер, що бажає прискорити процес завоювання авторитету. Види псевдоавторитету. Псевдоавторитет придушення (за рахунок страху). Псевдоавторитет відстані (за рахунок відстороненості). Псевдоавторитет дружби (за рахунок фамільярності). Псевдоавторитет доброти (за рахунок поблажливості). Псевдоавторитет педантизму (за рахунок надмірної прискіпливості). Псевдоавторитет пиhi (за рахунок хизування досягненнями в спорті). Псевдоавторитет повчання (за рахунок повчань).

Тема 2. Форми психологічного впливу тренера на спортсменів

Прояв уваги, як форма психологічного впливу тренера на спортсмена. Прояви уваги: слова, звернені до учня, жести, посмішки, кивок голови. Наслідки недостатнього прояву уваги до спортсмена з боку тренера: зниження зусиль, порушення дисципліни. Старанність, відкритість і довіра до тренера, як результат того, що учень відчуває на собі його увагу.

Прохання, як м'який вид впливу, що передбачає залежність педагога від учня, до якого він звертається з проханням. Ситуації, в яких прохання є найбільш ефективним засобом педагогічного впливу. Вимога, як жорсткий вид впливу, що передбачає послух без зайвих запитань. Важливість аргументації вимоги. Опір спортсменів незрозумілим вимогам тренера. Втрата аргументом ефективності при його повторі.

Переконання як вплив на розум спортсмена за допомогою аргументів, роз'яснень, логічних доказів. Висока надійність переконання як виду психологічного впливу. Перший етап переконання: пошук спільної мови зі спортсменом, схвалення думок та вчинків, з якими тренер згодний. Другий етап: виправлення помилкових уявлень або вчинків спортсмена.

Навіювання, як вид впливу на почуття спортсмена. Важливість авторитету тренера для ефективності навіювання. Види навіювання: навмисне і ненавмисне, пряме і непряме. Умови успішного навіювання: авторитет тренера, позитивне ставлення тренера до спортсмена, позитивний піднесений стан спортсмена, впевненість тренера в тому, що він навіює, груповий ефект навіювання. Вплив типу нервової системи на схильність до навіюваності. Вплив віку спортсмена на схильність до навіюваності.

Примус, як пряма вимога тренера згодитись з його думкою та рішенням. Ситуації, коли використання примусу є доцільним: інші форми впливу не діють, обмаль часу. Мала ефективність примусу при частому використанні.

Оцінювання дій та вчинків підопічних, як вид впливу. Функції оцінювання: контроль результатів діяльності спортсменів; управління поведінкою та діяльністю спортсменів; інформування спортсмена про правильність чи неправильність його дій. Вимоги до оцінювання: систематичність, об'єктивність, диференційованість. Негативна оцінка та її вплив на спортсмена. Відсутність оцінки та її вплив на спортсмена. Заохочення та покарання, як види впливу. Форма, в якій має здійснюватись покарання. Зауваження, як вид покарання. Правила здійснення ефективних зауважень. Гумор, як вид впливу. Дотримання тактовності при застосуванні гумору як форми впливу.

Тема 3. Індивідуалізація психолого-педагогічного впливу тренера на спортсменів

Залежність реакції спортсмена на впливи тренера від його індивідуальних особливостей. Необхідність використання тренером індивідуального підходу при

виборі педагогічного впливу. Індивідуальний підхід як врахування тренером психологічних особливостей спортсмена (в першу чергу типу нервової системи).

Реакція на поразку та критику з боку тренера у спортсменів зі слабкою нервовою системою: пригніченість, звинувачення себе у бездарності, замикання в собі, погіршення результатів під час виступу. Індивідуальний підхід тренера: недоцільність докорів за помилки під час гри або критики після поразки; необхідність частого використання похвали, підбадьорювання, заохочення (поглядом, жестом, посмішкою, інтонацією), підтримки спортсмена після поразки або невдалої дії.

Реакція на поразку та критику з боку тренера у спортсменів з сильною нервовою системою: підвищення активності, бажання будь-що довести випадковість невдачі. Індивідуальний підхід тренера: справедлива критика, коли спортсмен не проявляє в повну силу свої можливості або легковажно ставиться до завдань.

Індивідуальний підхід до спортсменів при підготовці до змагань. Типові недоліки в діяльності спортсменів з сильною нервовою системою: схильність недооцінювати важливість змагань, безвідповідальність, переоцінювання своїх сил. Шляхи психолого-педагогічного впливу тренера на спортсмена з сильною нервовою системою з метою усунення даних недоліків: 1) підвищення мотивації спортсмена до тренувань та змагань; 2) підвищення відчуття особистої відповідальності за кожний виступ в змаганнях; 3) зниження надмірного рівня домагань спортсмена до адекватного рівня. Типові недоліки в діяльності спортсменів зі слабкою нервовою системою: надмірна відповідальність, невпевненість, низький рівень домагань, мотивація уникнення невдачі, хвороблива реакція на критику. Шляхи психолого-педагогічного впливу тренера на спортсмена зі слабкою нервовою системою з метою усунення даних недоліків: 1) зниження відчуття відповідальності за виступ; 2) навіювання впевненості у своїх силах, підвищення рівня домагань спортсмена; 3) допомога спортсмену у тверезій оцінці сил і можливостей (як своїх, так і суперника); 4) акцентування уваги на найменшому успіху та незагострення уваги на можливих помилках та невдачах.

Тема 4. Стилі керівництва тренерів

Авторитарний (директивний) стиль керівництва. Особливості поведінки авторитарного тренера: прагнення до влади, одноосібне прийняття рішень, жорсткі вимоги та суворий контроль виконання діяльності. Ставлення авторитарного тренера до спортсменів: нетерпимість до недоліків, переоцінює негативні якості спортсменів і недооцінює позитивні. Розповсюдженість авторитарного стилю керівництва в спорті. Типи авторитарного керівництва: 1) жорсткий (тренер суворий, але справедливий), господарський (тренер - в ролі батька, який нав'язує свою позицію та турботу), непослідовний (невпевнений в собі тренер, який намагається приховати це під маскою деспотизму). Переваги та недоліки авторитарного стилю.

Демократичний стиль керівництва. Особливості поведінки демократичного тренера: колективне рішення проблем, розподіляє відповідальність за досягнення поставленої цілі між всіма членами команди, створює атмосферу ділової співпраці та товарищескості, заохочує спортсменів проявляти ініціативу. Ставлення демократичного тренера до спортсменів: повага, тактовність, знання внутрішнього світу своїх підопічних. Переваги та недоліки демократичного стилю.

Ліберальний (анархічний) стиль керівництва. Особливості поведінки ліберального тренера: мінімальне втручання в справи команди, надання учням великої свободи дій, відсутність контролю, прохання та вмовляння як метод впливу. Ставлення ліберального тренера до спортсменів: переоцінює позитивні якості спортсменів і недооцінює негативні, байдужість до думки учнів про нього. Непопулярність ліберального стилю.

Стилі керівництва та індивідуальні особливості особистості тренера. Використання тренером різних стилів керівництва. Фактори, які важливо враховувати при виборі того чи іншого стилю керівництва: ситуація, в якій знаходиться команда; задачі, які стоять перед командою; особливості команди, яка “вимагає” певного стилю керівництва. Умови, найбільш прийнятні для використання авторитарного стилю. Умови, найбільш прийнятні для використання демократичного стилю.

Тема 5. Причини і умови виникнення конфліктів тренера зі спортсменами

Конфлікти як негативні взаємовідносини, які виникають при зіткненні бажань і думок. Фази розвитку конфлікту. Конструктивна фаза: незадоволеність собою, опонентом, бесідою, спільною діяльністю. Підвищена емоційність тону розмови, докори опоненту, виправдання себе, ігнорування реакцій співрозмовника. Проте в цілому опоненти контролюють себе, є певна перспектива вирішити конфлікт. Деструктивна фаза: взаємна незадоволеність опонентів один одним, розмовою та діяльністю перевищує певну критичну межу. “Гострий конфлікт”: образи та приниження опонентами один одного, агресивність. “Хронічний конфлікт”: стійкий негативізм у стосунках, зниження здатності контролювати себе, викривлене сприймання опонентів, некерована агресивна поведінка.

Основні причини виникнення конфліктів між тренером і спортсменами. Причини незадоволення з боку тренера: невиконання спортсменами планів тренувань, низький рівень розвитку у них вольових якостей, прояв ними негативних якостей особистості, завищений рівень домагань, відмова підкорятися, розходження поглядів на методику тренувань. Причини незадоволення з боку юних спортсменів: смисловий бар’єр (різне сприймання одних і тих же подій), вимоги тренера здаються непосильними, упереджене ставлення до тренера (зауваження тренера здаються несправедливими), оцінки тренера здаються заниженими.

Суб’єктивні умови виникнення конфліктів: упереджене ставлення тренера, неспівпадіння особливостей темпераментів тренера та учня, конфліктність тренера або учнів, як риса особистості.

Тема 6. Основні правила поведінки тренера в конфліктній ситуації та управління конфліктом

Шляхи завершення конфлікту тренером. Попередження конфлікту, як найбільш ефективний шлях завершення конфлікту, що залежить головним чином від самого тренера та полягає в тому, щоб не допустити передумов для розвитку конфлікту зі свого боку. Засоби попередження конфлікту тренером: спокійний тон розмови з учнями, використання переконань замість вимог, індивідуальні бесіди, в ході яких тренер з’ясовує позицію своїх учнів і пояснює їм свою.

Уникнення конфлікту та згладжування конфлікту, як тимчасові заходи, що дозволяють знизити психічне напруження учнів. Компроміс, як знаходження найбільш прийняттого для обох сторін рішення шляхом відкритого обговорення

думок і позицій. Конфронтація як жорстке протистояння сторін конфлікту. Примус, як пряме нав'язування учням того варіанту рішення, що влаштовує тренера. Переваги і недоліки кожного шляху.

Правила успішного розв'язання конфлікту: чітке формулювання незадоволення, обмеження кількості претензій за один раз, справедливість і неупередженість по відношенню до ініціатора конфлікту, емоційна витримка, пошук позитивного виходу з конфліктної ситуації.

Засоби втручання в конфлікт з метою його припинення: вилучити реальний предмет суперечки; залучити до розв'язання конфлікту в якості арбітра незацікавлену особу; створити умови, за яких конфліктуючі сторони не могли б вступити у пряму сутичку; з'ясувати у конфліктуючих сторін, якби вони самі розв'язали цю суперечку; змінити ставлення одного конфліктуючого до іншого, змінити уявлення конфліктуючих сторін про конфлікт (зменшити його значущість, показати негативні сторони конфлікту, показати, як конфлікт виглядає збоку), переконати одного спортсмена в необхідності поступки іншому, спробувати представити причину конфлікту в гумористичному вигляді.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів

Тема 1. Психологічна підготовка спортсмена

Психологічна підготовка в спорті як активізація, підтримка та відновлення психічної готовності спортсмена до тренувань та змагань. Напрямки психологічної підготовки: 1) розвиток уміння “володіти собою” в напружених ситуаціях; 2) підвищення рівня свідомого керування руховими діями, фізичними якостями та психічними функціями (увагою, емоціями, волею).

Тренер як головна особа, що здійснює психологічну підготовку спортсмена. Навмисне створення тренером у спортсмена позитивних психічних станів з метою розвитку у нього якостей, необхідних для успіху в спортивній діяльності.

Засоби психологічної підготовки спортсмена: формування мотивів та світогляду, навіювання та самонавіювання, секундування, ідеомоторне тренування, вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на іншу або відключення від нав'язливих думок, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань, фізіотерапія, психофармокологія.

Види психологічної підготовки. Загальна психологічна підготовка, як підготовка до тривалого тренувального процесу та змагань взагалі, що спрямована на розвиток психічних пізнавальних процесів, морально-вольових якостей, уміння регулювати свій емоційний стан, формування позитивних рис характеру, прискорення процесу вироблення рухових навичок. Головна задача загальної психологічної підготовки: адаптація спортсмена до постійних тренувань або до екстремальних умов змагань. Спеціальна психологічна підготовка, як підготовка до конкретних змагань. Головна задача: створити стан оптимальної готовності спортсмена до певного визначеного терміну, до конкретного змагання та суперника. Засоби: збір інформації, визначення та формулювання змагальної цілі, формування мотивів участі у змаганнях, програвання подумки майбутніх дій, дотримання режиму дня. Корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки: створення у спортсмена

оптимального психічного настрою або подолання негативних психічних станів перед стартом. Засоби: спеціальна розминка, дихальні вправи, релаксація, аутотренінг тощо.

Тема 2. Методи психорегуляції в спорті

Психорегуляція, як комплекс заходів, спрямованих на формування у спортсмена психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації його можливостей та здібностей. Психорегуляція, як керування психічним станом людини. Уміння здійснювати психорегуляцію передбачає знання прийомів впливу на людину та знання індивідуальних особливостей людини (тип нервової діяльності, темперамент, акцентуації характеру).

Основні компоненти психорегуляції: 1) уміння змінювати тонус м'язів і дихання; 2) активне включення уявлень та чуттєвих образів; 3) використання програмуючої та регулюючої ролі слова.

Методи саморегуляції: самопереконання, самонавіювання, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування. Аутогенне тренування, як комплекс вправ, націлений на розвиток умінь розслаблювати м'язи, відчувати тепло або холод у різних частинах тіла та створювати вольову установку на загальний добрий стан організму. Ідеомоторне тренування, як свідоме активне відтворення в уяві техніки рухів, поведінки в тих чи інших обставинах. Прийоми саморегуляції емоційних станів: цілеспрямована довільна затримка виразних мімічних і пантомімічних рухів, властивих конкретним переживанням (мета: навчити спортсмена свідомо керувати цими рухами та спеціально відтворювати найбільш доцільні з них для створення позитивного емоційного стану); регулювання власного емоційного стану за допомогою спеціальних рухових дій (плавних або стимулюючих); довільне регулювання частоти дихання (оволодіння технікою “діафрагмального” дихання); зміна напрямку та змісту думок (переключення на іншу діяльність); використання уявлень (створення в свідомості приємних “картинок”, що заспокоюють або стимулюють), самомасаж.

Ідеомоторне тренування є ефективним засобом психологічної та технічної підготовки спортсменів. Воно базується на механізмах уяви та нервово-м'язової регуляції рухів і дозволяє підвищити результативність без додаткового фізичного навантаження.

Тема 3. Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, як найбільш розповсюджений засіб впливу тренера на спортсмена. Даються у формі рекомендацій, порад, підказок або просто сумніву, який примушує спортсмена задуматись, змінити своє ставлення, рішення, дію. Вимоги до психолого-педагогічних та психогігієнічних рекомендацій: повинні налаштовувати на певний характер сприймання ситуації, мають бути своєчасними, відповідати індивідуальним особливостям спортсмена (віку, статі, освіті, рівню розвитку інтелекту, типу нервової системи), наявній ситуації та особливостям взаємодії між тренером і учнем. Демократизм і науковість рекомендацій з боку тренера.

Рекомендації стосовно тренувального процесу: постійна відсутність ознак психічного перенапруження - наслідок неправильно побудованого тренувального процесу; при появі перших ознак психічного перенапруження спортсмена необхідне з'ясування причин перенапруження; на стадії нервозності - налаштування спортсмена на необхідність пережити труднощі; на стадії порочної стеничності - зміна

запланованого тренувального навантаження та системи відновлення спортсмена; на стадії астеничності - тривалий відпочинок і помірний режим.

Рекомендації стосовно передстартового етапу: правильне ставлення до хвилювання спортсмена перед стартом, як до нормальної реакції; регуляція психічного стану спортсмена перед стартом; більш м'яка манера спілкування тренера зі спортсменом, контроль тренера над своїми словами; відмова від “накачки”; відмова від коригування технічних помилок; холоднокрівність тренера.

Рекомендації стосовно змагального процесу: лаконічність, чіткість і зрозумілість вказівок, спокійний тон голосу, позитивний напрямок оцінювання дій спортсмена, відволікання спортсмена від думок про результат, ненав'язливість.

**Розподіл балів та критерії оцінювання якості знань та
практичних умінь студента на
атестаційному екзаміні
з (загальної теорії підготовки спортсмена та
психолого-фізіологічні основи фізичної культури і спорту)
для студентів 4 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**Розподіл балів оцінювання якості знань та практичних умінь студента на КЕ:
Складовими підсумкового оцінювання для ОР “Бакалавр” є:**

- оцінка за теоретичну частину – 40;
- оцінка за виконання першого атестаційного завдання – 20 балів;
- оцінка за виконання другого атестаційного завдання – 20 балів;
- оцінка за виконання третього атестаційного завдання – 20 балів.

1 частина Теоретична

Рівні навчальних досягнень	Критерії оцінювання навчальних досягнень
до 10 балів	Студент не володіє ключовими поняттями загальної теорії підготовки спортсмена, не знає предмету вивчення даної дисципліни. Відповідь логічна. Зміст дисципліни не засвоєний.
	Студент виявляє дуже слабе володіння основами знань із загальної теорії підготовки спортсмена. Не знає фактичного матеріалу дисципліни. Не володіє понятійно-термінологічним апаратом з основних тем. Відповідь фрагментарна. Зміст дисципліни не засвоєний.
	Студент виявляє слабе володіння основними знаннями з дисципліни. Володіє понятійно-термінологічним апаратом поверхово, допускаючись при цьому грубих помилок. Зміст дисципліни засвоєно частково на поверхневому рівні. Відповідь загалом поверхова, зі значними помилками.
11 – 20 балів	Студент виявляє окремі знання з базових розділів загальної теорії підготовки спортсмена, слабо орієнтується в

	<p>принципах, засобах, методах підготовки в обраному виді спорту. Володіє лише окремими визначеннями понятійно-термінологічного апарату, допускаючи помилки та неточності. Відповідь поверхова та неструктурована.</p> <p>Студент виявляє недостатні знання із загальної теорії підготовки спортсмена. Поверхово орієнтується в основних положеннях щодо організації та проведення навчально-тренувального процесу, підготовці та проведенні змагальної діяльності. Відповідь загалом містить значну кількість помилок і неточностей.</p> <p>Студент виявляє посередні знання із загальної теорії підготовки спортсмена. Поверхово орієнтується в основних положеннях щодо організації і проведення навчально-тренувального процесу та планування і здійсненні змагальної діяльності. Відповідь посередня та містить окремі помилки і неточності.</p>
21 – 30 балів	<p>Студент володіє теоретичними знаннями, але допускає окремі помилки та неточності в інтерпретації загальних положень загальної теорії підготовки спортсмена, демонструє достатній рівень обізнаності з понятійно-термінологічним апаратом. Зміст основних розділів дисципліни засвоєний з неточностями. Відповідь за обсягами інформації достатня та містить ознаки структурованості.</p> <p>Студент володіє теоретичними знаннями, але допускає неточності у трактуванні загальних положень при екстраполяції на особливості обраного виду спорту. Аргументує основні положення доповіді прикладами з власного тренувального та змагального досвіду на достатньому рівні обізнаності. Відповідь логічно вибудована та змістовна.</p> <p>Студент володіє теоретичними знаннями на достатньому рівні, ілюструє теоретичні положення правильно підібраними прикладами. Коректно застосовує понятійно-термінологічний апарат. Зміст всіх розділів дисципліни засвоєний повністю, але зустрічаються незначні похибки та неточності. Відповідь достатньо повна, логічно структурована.</p>
31 – 40 балів	<p>Студент вільно володіє теоретичними знаннями, логічно та змістовно розкриває всі питання, демонструє знання міжпредметних зв'язків, на яких вибудована сучасна теорія спорту, бездоганно володіє понятійно-термінологічним апаратом. Відповідь характеризується логікою побудови та повнотою розкриття всіх питань.</p> <p>Студент досконало володіє теоретичними знаннями з усіх питань. Обґрунтовує відповідь численними вірно підібраними прикладами спорту вищих досягнень. Розуміється на сучасних</p>

	тенденціях загальної теорії підготовки спортсмена. Зміст всіх розділів дисципліни глибоко засвоєний. Відповідь характеризується повним розкриттям питання.
	Студент блискуче володіє теоретичними знаннями, логічно, аргументовано та структуровано будує відповідь. Виявляє ерудованість при розкритті вузлових теоретичних положень. Досконало оперує сучасними науковими термінами, може представити власні судження щодо проблемних питань сучасної теорії спорту. Відповідь характеризується вичерпною повнотою та бездоганністю.

2 частина Практична (Методика фаху)

Рівні навчальних досягнень	Критерії оцінювання навчальних досягнень
до 5 балів	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно. Запропонований ним варіант його вирішення та обґрунтування повністю хибний.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні простежується певна логіка мислення.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні міститься вірний теоретичний посил і наведений відповідний до завдання фактичний матеріал.
6 – 10 балів	Студент частково вірно розв'язав завдання, але допущені помилки та неточності істотно вплинули на представлене обґрунтування.
	Студент вірно розв'язав лише частину завдання, тобто вирішив його не в повній мірі, що позначилось на його обґрунтуванні в цілому.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але в обґрунтуванні міститься ряд неточностей та помилок.
11 – 15 балів	Студент вірно розв'язав отримане завдання із незначними похибками але в обґрунтуванні є певні неточності.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але представлене обґрунтування є неповним.
	Студент розв'язав отримане завдання загалом вірно, а неточності містяться лише в обґрунтуванні.
16 – 20 балів	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, але обґрунтував його недостатньо повно.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, аргументовано і повно, обґрунтувавши представлений варіант рішення.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, в

	повній мірі обґрунтувавши обраний варіант рішення, а також запропонував свій варіант його розв'язання, надавши кілька аргументів щодо його доцільності.
--	---

2 частина Практична (Морфологія людини з основами фізіології спорту)

Рівні навчальних досягнень	Критерії оцінювання навчальних досягнень
до 5 балів	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно. Запропонований ним варіант його вирішення та обґрунтування повністю хибний.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні простежується певна логіка мислення.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні міститься вірне теоретичне посилення та наведений відповідний до завдання фактичний матеріал.
6 - 10 балів	Студент частково вірно розв'язав завдання, але допущені помилки і неточності істотно вплинули на представлене обґрунтування.
	Студент вірно розв'язав лише частину завдання, тобто вирішив його не повною мірою, що позначилось на його обґрунтуванні в цілому.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але в обґрунтуванні міститься ряд неточностей та помилок.
11 -15 балів	Студент вірно розв'язав отримане завдання із незначними похибками але в обґрунтуванні є певні неточності.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але представлене обґрунтування є неповним.
	Студент розв'язав отримане завдання загалом вірно, а неточності містяться лише в обґрунтуванні.
16 - 20 балів	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, але обґрунтував його недостатньо повно.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, аргументовано та повно, обґрунтував представлений варіант рішення.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, повною мірою та обґрунтував обраний варіант рішення, а також запропонував свій варіант його розв'язання, навів декілька аргументів щодо його доцільності.

2 частина Практична (Психологія спорту)

Рівні навчальних досягнень	Критерії оцінювання навчальних досягнень
до 5 балів	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно. Запропонований ним варіант його вирішення та обґрунтування повністю хибний.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні простежується певна логіка мислення.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні міститься вірне теоретичне посилання та наведений відповідний до завдання фактичний матеріал.
6 - 10 балів	Студент частково вірно розв'язав завдання, але допущені помилки і неточності істотно вплинули на представлене обґрунтування.
	Студент вірно розв'язав лише частину завдання, тобто вирішив його не повною мірою, що позначилось на його обґрунтуванні в цілому.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але в обґрунтуванні міститься ряд неточностей та помилок.
11 -15 балів	Студент відтворює лише основний навчальний матеріал, виявляючи недостатній рівень знань і розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь недостатньо осмислена, фрагментарна, не досить аргументована, в ній наявні значні фактичні помилки.
	Студент недостатньо володіє навчальним матеріалом, але в цілому правильно відтворює зміст конкретних тем, демонструє переважно репродуктивний рівень викладу матеріалу та недостатній рівень його узагальнення, знає основні положення, теорії та поняття. Висновки неповні, недостатньо аргументовані та послідовні. Відповіді неточні, мають формальний характер.
	Завдання виконано вірно, результат збігається з еталонним. Проте теоретичне пояснення має стислий, подекуди фрагментарний характер. Бракує чіткої аргументації вибору методів дослідження, що вказує на переважання репродуктивних навичок над аналітичними
16 - 20 балів	Знання студента є достатніми в межах вимог робочої програми, він демонструє достатній рівень професійної компетентності, намагається аналізувати, узагальнювати, робити висновки, встановлювати зв'язки та залежності між психічними явищами. Відповіді на запитання чіткі,

	аргументовані, але мають неточності та незначні фактичні помилки.
	Студент досить вільно володіє засвоєним матеріалом, знає істотні ознаки понять, явищ, встановлює зв'язки між ними, вміє пояснювати основні закономірності, оцінювати наукові факти, робити висновки, аналізувати, порівнювати, виправляти допущені помилки. Відповідь майже повна, чітка, достатньо аргументована, проте має несуттєві неточності та дещо непослідовна у викладенні, в ній бракує власних суджень.
	Студент має системні, глибокі, міцні знання в обсязі та в межах вимог робочої програми, вільно володіє сформованим понятійно-категорійним апаратом психологічної науки, логічно, послідовно та обґрунтовано висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні наукові факти, виявляючи особисту позицію щодо них, використовує набуті знання і уміння для аналізу психолого-педагогічних ситуацій. Відповідь повна, розгорнута, чітка, аргументована.

При оцінюванні відповіді враховується:

- ✓ рівень засвоєння та осмислення навчального матеріалу;
- ✓ рівень сформованості аналітичних умінь і концептуальних підходів;
- ✓ ступінь сформованості загальнонавчальних і предметних умінь та навичок;
- ✓ рівень оволодіння розумовими операціями;
- ✓ повнота розкриття питання, логіка викладення, культура мовлення;
- ✓ здатність показати можливість та необхідність практичного застосування теоретичних психологічних знань; досвід творчої діяльності;
- ✓ уміння робити наукові обґрунтовані висновки тощо.

**Рекомендована література до
атестаційного екзамену з
(загальної теорії підготовки спортсмена та
психолого-фізіологічних основ фізичної культури і спорту)
для студентів 4 курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**1 частина Теоретична та 2 частина Практична (Методика фаху)
Основна література**

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/502d624d-cf23-49f0-b4ad-a77d4dceec961/download>
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2011. 424 с.

Додаткова література

1. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів ; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/61fe6f97-8e26-4447-b812-a8c88e6e50/download>

Інформаційні ресурси

1. Наука в олімпійському спорті. Міжнародний науково-теоретичний журнал. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua/>
2. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Міжнародний науково-теоретичний журнал. Онлайн версія журналу. Режим доступу: http://dndifks.com.ua/?page_id=89
3. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. *Науково-теоретичний журнал*. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/index-r.html>
4. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/1991-0177>
5. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Науково-практичний журнал. Онлайн версія журналу. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/joomla/index.php/science/sportivnij-visnik-pridniprovyu>

2 частина Практична (Морфологія людини з основами фізіології спорту)

1. Блещунова К. М. Спортивна морфологія [Електронний ресурс] : навч. посібник / К. М. Блещунова, В. А. Любієва; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Електрон. текст. дані. Харків : НТУ «ХП», 2025. 228 с. URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/89849>
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / І. І. Земцова. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.
3. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 146 с.
4. Спортивна морфологія : методичні вказівки : для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладачі О. І. Колядич, Т. І. Шлапак. - Київ : КНУБА : Талком, 2021. - 26 с. : Бібліогр. : с. 24–25.

URL: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/12140>

5. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч.-метод. посіб. [для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт] / укл.: О. В. Квак, Т. М. Денисовець. Полтава : Сімон, 2021. 150 с.

6. Фізіологія спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: О.І. Колядич, Т.І. Шлапак, Київ: КНУБА, Талком, 2023. 28 с.

2 частина Практична (Психологія спорту)

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2014. 336с.

2. Воронова В. І. Психологія спорту: 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ : Олімпійська література, 2017. 271 с.

3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література, 2015. 276 с.
<https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/06c795eb-e933-4b53-9b8e-2789e7f7d054/content>

4. Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник 2-е вид., переробл. і допов. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 312 с.

5. Соловійов В. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025. 40 с.
<https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0e5803a3-e2cf-42fa-80cc-ef3eb9d2b05/content>

*Алгоритм відповіді
на атестаційне завдання
(практична частина (методика фаху))*

1. Уважно перечитати зміст практичного завдання.
2. Зрозуміти задану педагогічну ситуацію (проблему, яку слід розв'язати).
3. Визначити та виділити ключові слова, які обумовляють основу підготовки питання та відповіді (наприклад, підібрати необхідні **засоби, тести, методи** визначення рівня підготовленості спортсмена тощо).
4. Обґрунтувати підібраний матеріал на прикладі педагогічної ситуації, яка пропонується в завданні (показати технології застосування підібраних засобів, тестів, методів та ін. для розв'язання даного завдання).
5. Продумати узагальнення підготовленої відповіді (використовувати для цього визначені в п. 3 ключові слова).
6. Сформулювати висновки по доповіді, які будуть містити конкретні відповіді щодо розв'язання заданого завдання.
7. При відповідях на можливі додаткові запитання голови і членів комісії, зорієнтуватися у суті питання та використати при відповіді необхідний фрагмент вже проголошений у відповіді.

*Алгоритм відповіді
на атестаційне завдання*

(практична частина (психологічні основи фізичної культури і спорту))

1. Перечитати кілька раз питання для чіткого розуміння його змісту та спрямованості.
2. Виокремити необхідні теоретичні положення, як основу для побудови відповіді. Підкріпіть їх, при необхідності, відповідними визначеннями.
3. Логічно вибудовані теоретичні положення (закономірності, принципи та ін.) проілюструйте відповідними прикладами з практики власного виду спорту.
4. Поясніть (у разі необхідності), яким чином наведені приклади співвідносяться з відповідними теоретичними положеннями.
5. Зверніть увагу, наскільки наведені вами приклади та коментарі до них реалізують вимогу питання щодо його “обґрунтування”, надання певних характеристик психологічним процесам чи явищам, що підлягають розгляду.
6. Акцентовано продемонструйте практичні прийоми керування або корекції тих психологічних станів та процесів, які потребують відповідного впливу тренера-викладача.
7. Сформулюйте висновки, що підкреслюють ступінь розв’язання поставленого завдання.

*Алгоритм**відповіді на атестаційне завдання**(практична частина (морфологія людини з основами фізіології спорту))*

1. Уважно прочитайте питання для визначення конкретного фізіологічного стану, фізичної вправи або механізму адаптації, який підлягає розбору.
2. Визначте, до якої групи за фізіологічною класифікацією належить запропонована вправа (за потужністю, типом скорочень чи об'ємом м'язової маси) або який етап працездатності описується (впрацьовування, стійкий стан, втома тощо).
3. Виокремте ключові закономірності регуляції функцій (нервової чи гуморальної) та опишіть фази досліджуваного процесу (наприклад, фази формування рухової навички або стадії адаптації).
4. Наведіть конкретні зміни в роботі серцево-судинної, дихальної систем та системи крові, що характерні для даної ситуації (динаміка ЧСС, систолічного об'єму, хвилинного об'єму дихання, зміни рН крові чи кисневого боргу).
5. Охарактеризуйте переважний механізм енергозабезпечення (аеробний, анаеробний лактатний чи алактатний) для запропонованого виду навантаження.
6. Запропонуйте та обґрунтуйте засоби відновлення або корекції стану (педагогічні, фізіотерапевтичні чи фармакологічні), виходячи з виявленого ступеня втоми чи стадії адаптації.
7. Підсумуйте відповідь, акцентуючи увагу на відповідності фізичного навантаження віковим особливостям або рівню тренуваності, та надайте чітке розв'язання поставленої у завданні проблеми.