

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Чернігівська політехніка»  
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій  
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації  
Кафедра фізичної реабілітації

## **ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

методичні вказівки до самостійної роботи  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Затверджено  
на засіданні кафедри  
фізичної реабілітації,  
Протокол № 13  
від 29 жовтня 2024 р.

Чернігів 2024

**УДК: 796.015**

**З 14**

Загальна теорія підготовки спортсменів : методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 – *Фізична культура і спорт* / Укладач: Драгунов Д. М. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 16 с.

Укладачі:

ДРАГУНОВ ДМИТРО МИКОЛАЙОВИЧ, доктор філософії, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,  
завідувач кафедри фізичної реабілітації,  
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Черняков В.В., кандидат педагогічних наук,  
доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	6
2. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ.....	10
3. ПИТАННЯ ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЕКЗАМЕН.....	11
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	16

## **ВСТУП**

Самостійна робота здобувачів 4го курсу є невід'ємною частиною навчального процесу в підготовці кваліфікованих фахівців в області фізичної культури, спорту і реабілітації, здатних самостійно і творчо вирішувати задачі, що стоять перед ними перед ними.

На самостійне опрацювання виносяться питання, які не розглядаються на лекційних та практичних заняттях або розглядаються фрагментарно. Питання цілком доступні для вивчення студентами самостійно. Основним видом роботи студента є самостійний підбір та опрацювання друкованих і електронних джерел з окремого питання. Збір матеріалу слід виконувати з використанням сучасної наукової літератури, наукових статей у профільних фахових виданнях, проводити пошук в мережі Internet за ключовими словами. Для перевірки виконання завдань самостійної роботи заплановані такі форми контролю як модульне тестування.

### **Організація самостійної роботи студентів**

Науково педагогічний працівник (НПП) знайомить студентів зі списком літератури з програмним матеріалом, з методикою роботи над літературою, написанням анотацій, тез доповідей і рефератів.

НПП на кафедрі організує консультації з питань самостійної роботи, запрошує здобувачів на обговорення рефератів, у яких висвітлюються проблемні матеріали, пропагує наочні матеріали (таблиці, відеофільми). У користування здобувачам надається перелік підручників та методичної літератури на електронних носіях, тексти лекцій по окремих темах програми.

На кафедрі працює наукові гуртки, де студенти мають змогу обговорювати цікаві питання, консультуватись з питань досліджень, обробки отриманих результатів, оригінальних методик дослідження тощо.

НПП систематично перевіряє конспекти по лекційному і лабораторному курсах, завдання під час перебування на зборі, самостійні форми підвищення спортивної майстерності тощо.

Особлива увага приділяється контролю підготовки студентів до занять, якісної роботі над рекомендованою літературою, який проходить у вигляді комп'ютерного тестування за результатами вивчення модулів.

Самостійні заняття ЗВО на більш високому рівні сприяють засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять теоретичними положеннями з навчальної дисципліни, дозволяють прискорити процес успішного освоєння дисципліни.

Самостійна робота - передбачає усвідомлене планування спрямованої на зменшення безпосередньої допомоги викладача, при виконанні навчальних завдань, що сприяє активному свідомому засвоєнню знань і формуванню умінь та навичок.

Згідно до вимог освітньої програми ЗВО повинні:

**знати:**

- вихідні положення загальної теорії підготовки спортсменів;

**уміти:**

- використовувати засвоєні уміння і навички при плануванні тренувального процесу спортсменів.

Результатом виконання самостійної роботи ЗВО з курсу «ЗТПС» є: надання майбутнім фітнес тренерам з фізичного виховання і спорту знань та умінь у професійній діяльності.

## **1. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Змістовий модуль I. Основи сучасної системи підготовки спортсменів**

Загальна характеристика структури і змісту ЗТПС. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві. Соціальне значення спорту. Методи наукових досліджень у спорті. Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження. Педагогічний експеримент як метод наукового дослідження. Види спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань. Визначення результату в змаганнях. Структура змагальної діяльності. Аналіз різновидів спортивних змагань. Аналіз способів проведення змагань. Аналіз способів визначення переможців змагань. Аналіз факторів, які впливають на результативність змагальної діяльності (ЗД). Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Компоненти ЗД у різних групах видів спорту. Аналіз результатів ЗД у різних групах видів спорту та на прикладі обраної спеціалізації. Стратегія ЗД у спорті. Формування системи підготовки спортсменів у Стародавній Греції. Розробка елементів системи підготовки спортсменів у XIX і в першій половині XX століття. Формування науково-педагогічних основ системи підготовки спортсменів у другій половині XX- на початку XXI століття століття. Структура та зміст системи підготовки спортсменів.

### **Змістовий модуль 2. Принципи, засоби і методи підготовки спортсменів**

Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті. Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи - основний засіб спортивного

тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

### **Змістовий модуль 3. Фізична підготовка спортсменів**

Обґрунтувати важливість фізичної підготовки в спорті взагалі та в обраному виді ЗД зокрема. Визначити мету, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів швидкісних здібностей як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв швидкісних здібностей. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей простих та складних реагувань. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку швидкісних здібностей в ациклічних рухах. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання.

#### **Змістовий модуль 4. Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів**

Загальна характеристика координаційних якостей. Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічна характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Поглиблення вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики основи. Методики тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів. Основи методики психічної підготовки спортсменів. Методика корекції психічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

#### **Змістовий модуль 5. Побудова підготовки спортсменів**

Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли. їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Фактори, що



визначають структуру багаторічної підготовки спортсменів. Етапи багаторічного тренувального процесу. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

### **Змістовий модуль 6. Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів**

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Аналіз поняття «спортивна обдарованість». Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки. Засоби відновлення спортсменів: педагогічні засоби, психологічні засоби, медико-біологічні засоби, гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів. Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

## **2. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ ТА АЛГОРИТМИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ**

1. Визначити величину та спрямованість навантаження окремого тренувального заняття.
2. Визначити рівень фізичної та функціональної підготовленості спортсменів.
3. Скласти план навчально-тренувального збору.
4. Скласти комплекс розминки для тренувального заняття.
5. Скласти тренувальні програми для розвитку фізичних якостей.
6. Скласти модельне тренувальне завдання.
7. Розробити моделі підготовленості спортсменів.
8. Скласти план тренувального мікроциклу.
9. Скласти модель відновлювального тренувального заняття.

### **3. ПИТАННЯ ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЕКЗАМЕН**

#### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

1. Охарактеризуйте основні напрямки вдосконалення сучасної підготовки спортсменів високої кваліфікації.
2. Дайте характеристику спортивних змагань.
3. Охарактеризуйте навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.
4. Охарактеризуйте основні компоненти «зовнішнього» навантаження.
5. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки.
6. Дайте характеристику багаторічної системи підготовки спортсменів.
7. Опишіть сутність управління підготовкою спортсменів (загальні поняття).
8. Дайте характеристику фізичним якостям спортсмена (основні поняття).
9. Дайте характеристику фізичної підготовки спортсменів.
10. Охарактеризуйте структуру багаторічного процесу спортивного вдосконалення спортсменів.
11. Дайте характеристику методам моделювання в спорті.
12. Дайте характеристику технічної підготовки спортсменів.
13. Дайте характеристику мікроциклам як структурним елементам в процесі підготовки спортсменів.
14. Охарактеризуйте багаторічну систему підготовки спортсменів у ретроспективному аспекті.
15. Охарактеризуйте структуру річного циклу підготовки спортсменів.
16. Охарактеризуйте структуру і зміст підготовчого періоду з обраного виду спорту.
17. Дайте характеристику основним засобам спортивного тренування.
18. Охарактеризуйте сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту.

19. Охарактеризуйте основні закономірності змагальної діяльності з обраного виду спорту.

20. Охарактеризуйте етапи багаторічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту.

21. Охарактеризуйте методику розвитку швидкісних якостей спортсменів.

22. Охарактеризуйте двоциклову побудову тренувального процесу спортсменів протягом року.

23. Охарактеризуйте психологічне забезпечення підготовки спортсменів.

24. Охарактеризуйте процес адаптації спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

25. Дайте характеристику структурним утворенням змагального періоду річного тренувального циклу.

26. Дайте характеристику тренувальним заняттям перехідного періоду річного тренувального циклу.

## **РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

1. Опишіть методику контролю над видами й компонентами тренувальної роботи в обраному виді спорту.

2. Опишіть структуру і зміст перехідного періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.

3. Опишіть структуру і зміст змагального періоду річного тренувального циклу з обраного виду спорту.

4. Опишіть структуру і зміст тренувального заняття, яке спрямоване на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.

5. Опишіть тести контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.

6. Опишіть види контролю в спортивному тренуванні.

7. Охарактеризуйте основні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності
8. Опишіть методи відновлення спортивної працездатності.
9. Опишіть дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.
10. Дайте характеристику педагогічному контролю.
11. Опишіть методику контролю за змагальною діяльністю спортсменів з обраного виду спорту.
12. Охарактеризуйте основні засоби відновлення спортивної працездатності
13. Опишіть класифікацію техніки з обраного виду спорту.
14. Опишіть класифікацію тактики з обраного виду спорту.
15. Опишіть тести контролю за технічною підготовленістю спортсменів з обраного виду спорту.
16. Опишіть тести контролю за фізичною підготовленістю спортсменів з обраного виду спорту.
17. Дайте характеристику основним фізичним якостям спортсменів.
18. Охарактеризуйте класифікацію техніки з обраного виду спорту.
19. Опишіть класифікацію навантаження.
20. Дайте характеристику педагогічним засобам відновлення спортивної працездатності.
21. Дайте характеристику медико-біологічним засобам відновлення спортивної працездатності.
22. Опишіть структуру і зміст навчальної програми для спортивної школи з обраного виду спорту.
23. Дайте характеристику методам силової підготовки спортсменів з використанням бігового варіанту тесту PWC170(V).
24. Опишіть методику визначення рівня фізичної підготовленості (РФП).
25. Охарактеризуйте сутність моделювання в спорті.

26. Опишіть методику контролю тренувальних і змагальних навантажень.

### **РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ І АЛГОРИТМИ (ПРИКЛАДИ)**

#### **ЇХ ВИРІШЕННЯ**

1. Складіть план-конспект тренувального заняття для спортсменів групи вищої спортивної майстерності з обраного виду спорту.

2. Складіть модельний комплекс розминки для тренувального заняття з обраного виду спорту.

3. Складіть план тренувального мікроциклу з обраного виду спорту.

4. Складіть комплекс вправ для розвитку швидко-силових якостей спортсменів.

5. Складіть модельний комплекс розминки для занять щодо розвитку швидкості.

6. Складіть план-графік річного тренувального циклу з обраного виду спорту.

7. Визначте величину і спрямованість тренувального навантаження.

8. Складіть план навчально-тренувального збору (14 днів) спортсменів з обраного виду спорту на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

9. Складіть мікроцикл перед змагального етапу підготовки спортсменів з обраного виду спорту.

10. Складіть модель фізичної підготовленості спортсменів з обраного виду спорту.

11. Складіть комплекс розминки для занять щодо розвитку швидко-силових якостей.

12. Поясніть чому падає швидкість бігу на 100 м на відмітці 60-70 м.

13. Складіть тренувальну програму для розвитку витривалості.

14. Складіть модельне тренувальне завдання у підготовчому періоді з обраного виду спорту.

15. Складіть положення про змагання з обраного виду спорту.

16. Визначте величину і спрямованість тренувального навантаження.
17. Складіть тренувальну програму для розвитку силових якостей.
18. Складіть програму ударного мікроциклу в базовому розвиваючому мезоциклі підготовчого періоду з обраного виду спорту.
19. Складіть план-конспект тренувального заняття для вдосконалення техніко-тактичної майстерності з обраного виду спорту.
20. Складіть комплекс розминки щодо розвитку швидкісної витривалості.
21. Складіть комплекс вправ для розвитку координації спортсменів.
22. Складіть тренувальну програму для розвитку швидкісно-силових якостей.
23. Складіть план-схему річного тренувального циклу з обраного виду спорту.
24. Складіть навчальну програму для засвоєння одного з технічних прийомів з обраного виду спорту.
25. Складіть модель тренувального заняття комплексної спрямованості з обраного виду спорту.
26. Складіть комплекс вправ для заключної частини тренувального заняття.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Біомеханіка спорту /Під ред. А.М.Лапутіна. К.: Олімпійська література, 2004. 319 с.
2. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. К.: Науковий світ. 2001. 201 с.
3. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Київ:Олімпійська література. 2009. 400 с.
4. Драгунов Д.М., Ридзель Ю.М., Супронюк М.В., Зайцев В.О. Інновації в покращенні фізичного стану студентів вищих навчальних закладів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») 2021. № 5(5). с. 276-283
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Українська спортивна Асоціація. 1992. 269 с.
6. Khatsaiuk O. V., Vysochan L. M. Sivohop E. M, Semal N. V., Drahunov D. M. Essential characteristics of formation of readiness of Sambo wrestlers of the Masters category for competitive activity. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Серія №15(5)(150). 2022. с.7-12.