

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Лапицький В. О., Чхайло М. Б., Кулик Н. А.

ТРЕНЕРСЬКА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ДЮСШ

Видання 2-ге з доповненням

Суми – 2023

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол №8 від 27 лютого 2023 року)*

Рецензенти:

В.М. Сергієнко – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.

Л.А. Нечипоренко – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту і здоров'я, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Відмінник освіти України.

Лапицький В.О., Чхайло М.Б., Кулик Н.А.

Л24 Тренерська практика в системі ДЮСШ: навчально-методичний посібник з тренерської практики з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту». Видання 2-ге з доповненням. /В.О. Лапицький, М.Б. Чхайло, Н.А. Кулик. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2023. – 120 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуті важливі питання з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорт», а особливо організації і проведення тренерської практики, навчально-тренувальних занять, система роботи ДЮСШ, СДЮШОР та приклади оформлення документації з практики.

Призначено для студентів інституту (ів) фізичної культури і спорту денної та заочної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» та для тренерів-викладачів спортивних шкіл та іншим фахівцям галузі.

УДК: 378.147.019.33–027.22:796.015.4.077.5(075.8.057.875)

© Лапицький В.О., Чхайло М.Б.,

Кулик Н.А., 2023

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	5
1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки	7
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки спортсменів	9
1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів	14
РОЗДІЛ II ЗАВДАННЯ, СХЕМА І ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ	16
2.1. Спрямованість і зміст різних типів тренувальних занять ...	17
2.2. Частина тренувальних занять і їх зміст	19
2.3. Організація тренувального заняття.....	22
2.4. Вплив тренувальних навантажень на підвищення функціональних можливостей організму учнів.....	23
2.5. Тренувальні цикли та їх побудова.....	31
2.6. Ефективність тренувального заняття	39
2.7. Вплив тренувальних занять на динаміку ЧСС учнів	41
РОЗДІЛ III ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	43
3.1. Модельне тренувальне заняття.....	44
3.2. Особливості спортивного відбору спортсменів-ігровиків ..	48
3.3. Вікова динаміка розвитку рухових якостей	57
3.4. Методика розвитку фізичних якостей	58
РОЗДІЛ IV ПРИКЛАД ТЕМАТИЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	64
4.1. Приклад підготовчої частини занять у футболі	66
РОЗДІЛ V ПРОГРАМА З ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ	70
5.1.Зміст роботи студентів за розділами практики	71
5.2. Планування і складання документації на період тренерської практики	75
Сумський державний педагогічний університет	76
Кафедра теорії та методики спорту	76
РОЗДІЛ VI ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ	77
6.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчально-тренувального процесу відповідно до закону	77
6.2. Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл.....	80
6.3. Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп відділень з олімпійських видів спорту	85
ЛІТЕРАТУРА	93
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Навчально-методичний посібник з тренерської практики складений відповідно до навчально-професійної програми вищої освіти «Фізичне виховання та спорт», затвердженої Міністерством освіти України від 17.10.94 р., а також навчальних планів для студентів спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка.

У посібнику подані теоретико-методичні рекомендації для студентів IV курсів навчально-наукового інституту фізичної культури, докладно систематизований весь навчально-методичний матеріал на період проходження тренерської практики, яка для студентів є продовженням системи практичної підготовки тренера. У цей період удосконалюються професійна діяльність, практичних умінь і навичок, професійних здібностей особистості тренера, ставлення до педагогічної професії. Які уже надавались під час тренерської практики на III курсі, та будуть розвиватись і доповнюватись під час проходження практики. Від ступеня успішності роботи на даному етапі залежить професійне становлення студента як тренера-викладача з обраного виду спорту у спортивних школах і колективах фізичної культури (клубах, командах).

Навчально-методичний посібник складається з VI розділів. У першому розділі викладається загальна характеристика спортивної підготовки, у другому розділі зазначені завдання, схема і технологія побудови і проведення тренувального заняття студентами, методика складання плану-конспекту тренувального заняття та його зразок, організація і методика проведення контролю за станом юних спортсменів. У третьому розділі розкрито планування процесу підготовки спортсменів, у четвертому розділі викладено приклади тематичного тренувального заняття, у п'ятому розділі викладена програма з тренерської практики, яка містить перелік та зміст завдань за видами роботи, у шостому розділі викладено про організацію начально-тренувальної роботи в ДЮСШ, СДЮШОР, додатки з виконання завдань і оформлення документації, перелік літератури.

РОЗДІЛ І

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка – це багаторічний процес, що включає підготовку спортсменів, підготовку та участь у змаганнях, організацію навчально-тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань, що призводить до створення належних умов для занять спортом.

Спортивне тренування – складова частина спортивної підготовки, спеціалізований процес, заснований на виконанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення фізичних якостей і здібностей, що визначають готовність спортсмена до досягнення найвищих результатів у спорті (Див. рис. 1.1).

Мета спортивної підготовки- досягнення максимального можливого для спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки, зумовлено специфікою виду спорту та правилами змагань

Основні завдання: всебічний розвиток учнів; Формування спеціальних знань умінь та навичок, потрібних для успішного досягнення мети у спорті, зосвоєння техніки та тактики у виді спорту

Забезпечення високого рівня розвитку рухових якостей, функціональних систем організму, яке несе основне навантаження на спортсмена

Високий рівень спеціальної підготовленості. Застосування теоретичної підготовки та практичного досвіду яке потрібне для успішної тренувальної роботи, та змагальної діяльності

Рис. 1.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Викладені завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: техніко-технічну, фізичну, психологічну, теоретичну й інтегральну.

Напрямки вдосконалення спортивної підготовки (Див. рис.1.2):



Рис. 1.2. Основні напрямки спортивної підготовки

1.1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки у спорті є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Умовно їх поділяють на чотири групи: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні (Див. рис. 1.3.).



Рис. 1.3. Фізичні вправи

Засоби спортивного тренування розрізняється за напрямком впливу: спрямована на вдосконалення різних сторін підготовки – технічної, тактичної, фізичної; спрямована на розвиток різних спортивних якостей і підвищення функціональних систем організму.

Метод – це спосіб організації роботи тренерів і спортсменів, за допомогою якого набуваються знання, уміння і навички, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

За умовою методи поділяються на: словесні, наочні та практичні. Кожен метод використовується відповідно до вимог, встановлених деталями підготовки до обраного виду спорту. При

виборі методу необхідно враховувати відповідні завдання, загально педагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів і їх кваліфікацію. Метод спортивної підготовки охарактеризований на рисунку (Див. рис.1.4).

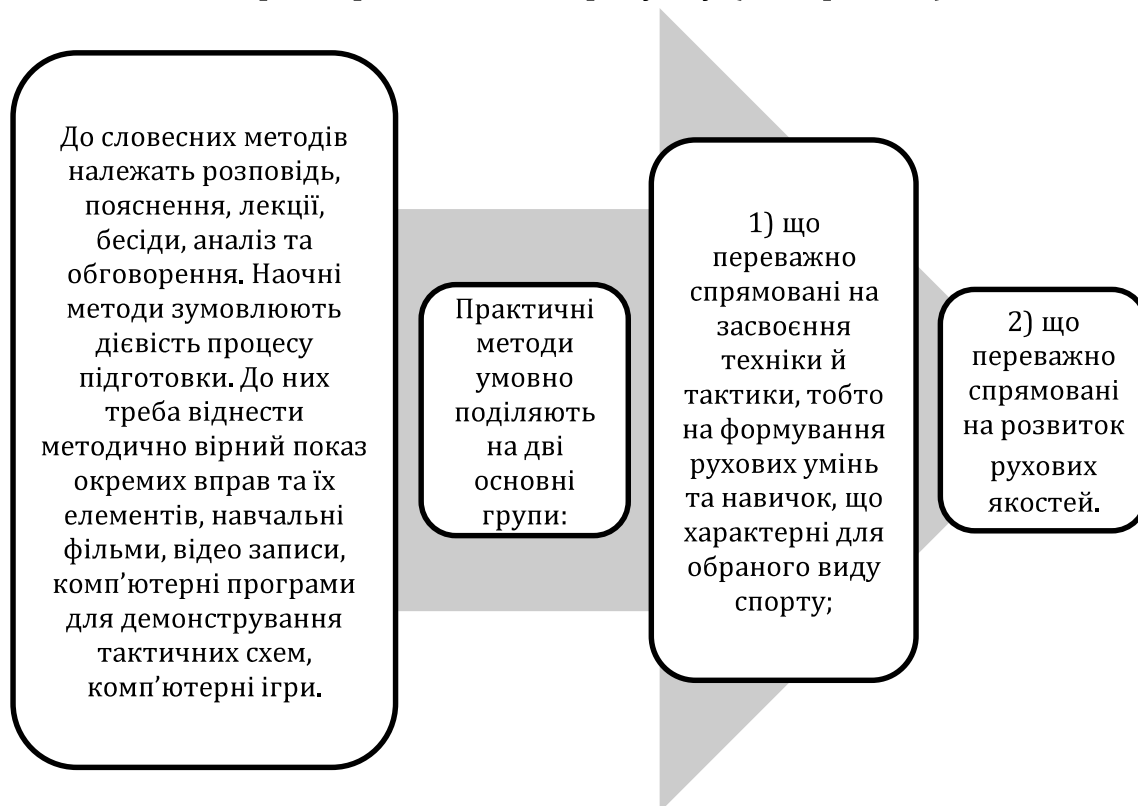


Рис. 1.4. Методи спортивної підготовки

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання принципів, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) – науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок з трудовою діяльністю.
2. Специфічні – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості
3. Методичні – випередження (випереджаючий відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей);

сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань – поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки спортсменів

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень.

Характеристика класифікації навантаження надана на рисунку 1.5. Отже, навантаження класифікуються, як: (Див. рис.1.5):

за характером дії – тренувальні, змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні;

за величиною – малі, середні, значні та великі;

за спрямованістю – такі, що розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні, аеробні можливості), і такі, що удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності;

за координаційною складністю – виконуються у стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

за психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Рис. 1.5. Класифікація навантаження

Потрібно розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із «зовнішнього» та «внутрішнього» боків (Див. рис.1.6):

«Зовнішній» бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг роботи у годинах, кілометрах, кількість тренувальних занять і змагальних днів. Для оцінки «зовнішнього» боку навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків, кількість вправ, величина обтяжень, довжина відрізків.

Найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішнього» боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи при їх виконанні; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Рис. 1.6. Величина тренувальних і змагальних навантажень

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження називається адаптація. Адаптація – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації: термінова та накопичувана (кумулятивна та довгострокова). Термінова адаптація – це присто-

сування, що відбувається безперервно і з'являється у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища.

Характеристика основних закономірностей термінової адаптації надана на рисунку, що є (Див. рис.1.7):

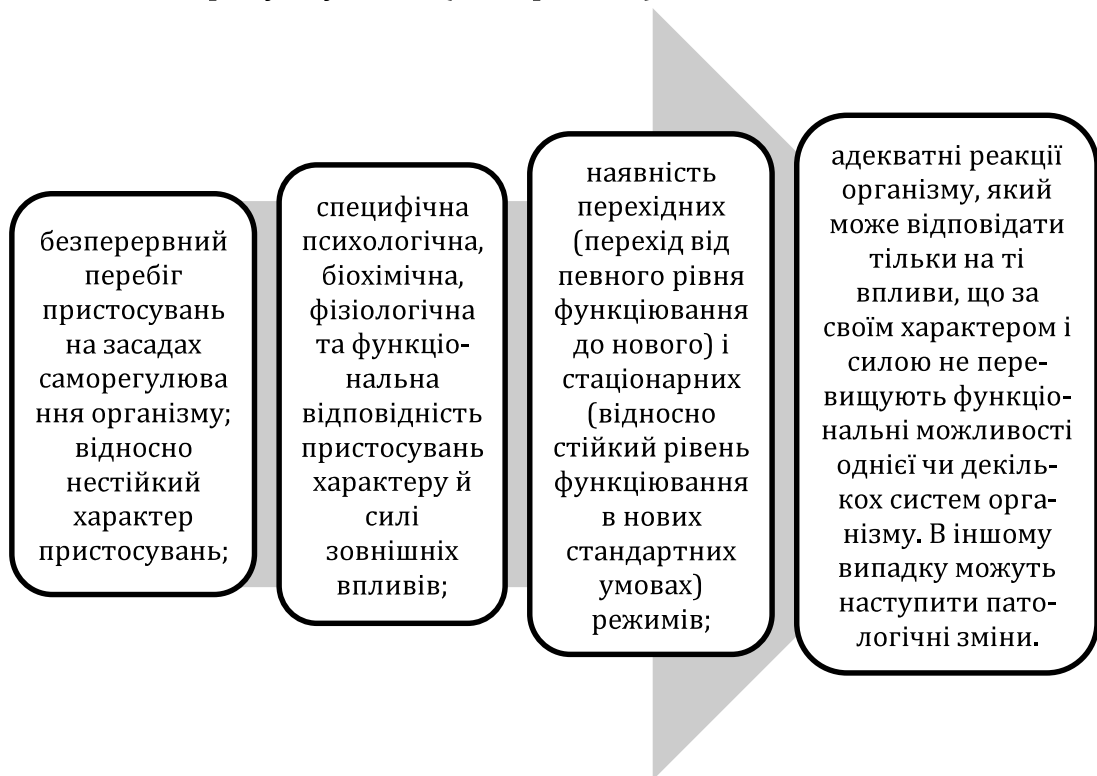


Рис. 1.7. Термінова адаптація

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частотою, з'явиться накопичуваний ефект. Такі пристосування є накопичуваними.

Основні особливості перебігу тривалої адаптації надані на рисунку (Див. рис. 1.8) :

Для адаптації потрібні: достатня кількість часу і повторень, вірний розподіл впливу за етапами підготовки.

У процесі накопичуваної адаптації організм спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно запропонованих програм. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть проникати незалежно, підкріпляти чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.

Напрямки адаптації надані на рисунку (Див. рис. 1.9).



Рис. 1.8. Тривала адаптація



Рис. 1.9. Напрямки адаптації

Втома – це специфічний функціональний стан спортсменів, що позначається під дією тривалої або високо-інтенсивної роботи, що призводить до зниження їх працездатності. Втома проявляється у зниженні м'язової сили і витривалості, порушення координації

рухів, підвищених енерговитратах при одній і тій же роботі, уповільненні реакції і обробки інформації, у труднощах зосередження і переключення уваги.

Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні.

Відновлення після фізичних навантажень – це повернення функцій організму до початковому чи близькому йому рівню. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його фізіологічні порушення функції ЦНС та процесу передачі нервового імпульсу до м'язів, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, ємність та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу.

Фактори, що визначають втому наданні на рисунку (Див. рис. 1.10):

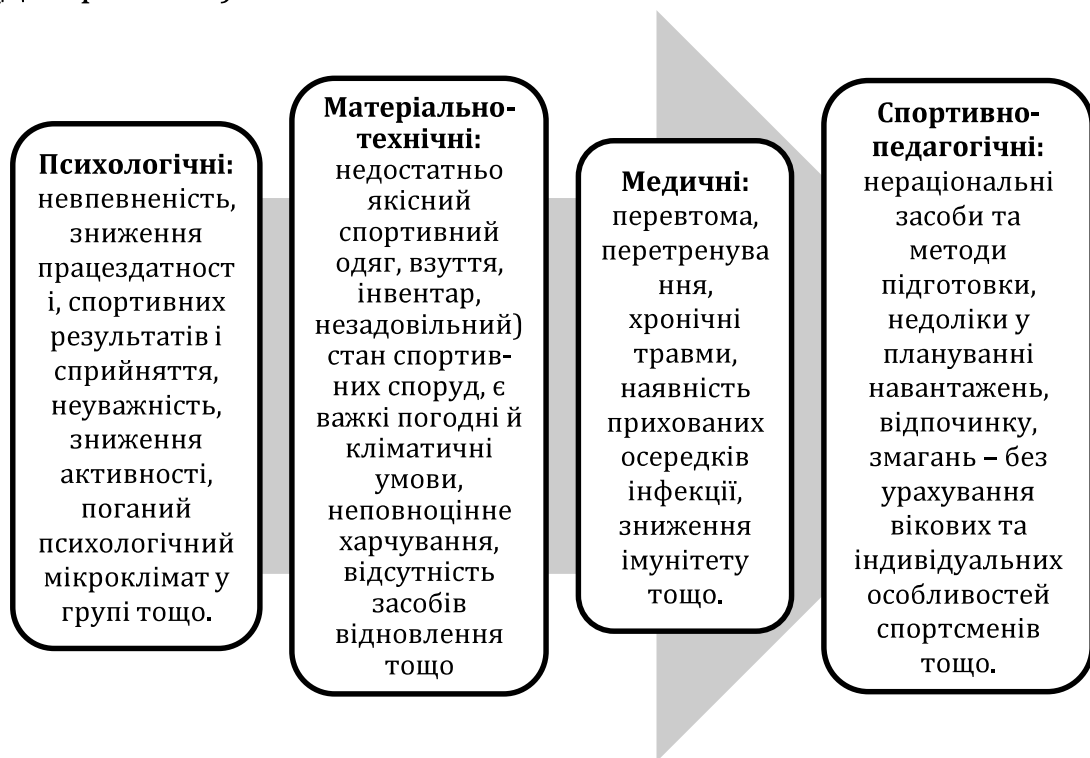


Рис. 1.10. Фактори які визначають втому

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності спортсменів. Причини, що прискорюють розвиток стомлення у системі підготовки та змагальної діяльності спортсменів відновленням до робочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність

цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена. Виділяють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсацію) та стабілізацію.

1.3. Зміст різних сторін підготовки спортсменів

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна. Класифікація сторін підготовки:

- **Фізичну підготовку** поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей спортсменів
- **Технічна підготовка** містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів у обраному виді спорту.
- **Тактична підготовка** включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди в змаганнях сезону.
- **Психологічна підготовка** поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації) підготовку.
- **Інтегральна підготовка** – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки команди до відповідальних змагань
- **Теоретична підготовка** – це формування у спорті спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм,

перегляду відеозаписів виступу найсильніших спортивних команд з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики гри, самостійної роботи з літературою.

Основним засобом інтегральної підготовки спортсменів є виконання змагальних вправ з обраного виду спорту в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціальні вправи, що максимально наближені за структурою та особливостями діяльності функціональних систем до змагальних. Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій, командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення максимальної рухової активності на відносне розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися в міру наближення до відповідальних змагань.

РОЗДІЛ II

ЗАВДАННЯ, СХЕМА І ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Навчальні заняття є основною формою процесу підготовки учнів ДЮСШ. Тут тренер реалізовує цілі і задачі плану підготовки учня.

Тренування – це не випадковий процес. Саме тут вирішуються конкретні завдання, вирішення яких вимагає оперативний і річний план роботи з групою учнів ДЮСШ. Правильна побудова тренувального заняття з науково-обґрунтованим змістом є одним із найважливіших і складних проблем роботи тренера взагалі. Якість тренування і ступінь його впливу на ріст спортивних результатів залежить від детально обміркованої, конкретної системи підготовки учнів ДЮСШ.

Тренувальне заняття є самостійною ланкою тренувального процесу протягом року. Вони за своїм змістом об'єднують тематичну, методичну і фізіологічну взаємозалежність. При визначенні завдань тренувального заняття необхідно пам'ятати, що вирішальним є педагогічне. При цьому перевага віддається принципам збереження єдності виховання і навчання. Зміст і методи, рекомендовані в тренувальному занятті, повинні співвідноситися з дидактичними принципами спортивної педагогіки.

У роботі з учнями провідне місце повинні посідати виховні завдання та завдання підвищення спортивно-технічної майстерності. Виховний вплив повинен здійснюватись постійно, щоденно. Серед інших завдань тренувального заняття повинно бути підвищення функціональних можливостей організму учнів, розвиток загальних та спеціальних рухових здібностей, тренування і вдосконалення ігрових здібностей самої гри, як передумови для підвищення спортивної майстерності. Наведені завдання повинні бути чітко конкретизованими для кожного тренувального заняття, тоді можна буде оцінити їх вплив на учня, тобто вони повинні відповідати здібностям, можливостям, передумовам і стану тренуваності. Вплив тренування буде мало ефективним, якщо його завдання будуть не конкретними і не відповідатимуть рівню підготовленості учнів. У таких випадках у деяких учнів тренування може

викликати небажання, відсутність стимулу, що негативно вплине не тільки на стан здоров'я, але навіть і на розумовий розвиток учнів.

Спортивне тренування залежить від різних як постійних, так і варіативних факторів. Тому механічне застосування однієї визначеної моделі в різних умовах буде ознакою догматизму, практицизму, спрощенням обов'язків тренера. Щоб тренери могли працювати з ініціативою і творчо, доцільно розглянути структуру тренувального заняття.

Схема стосується загальних методичних законів побудови тренування (підготовка, розминка, кульмінація, заключна частина). Структура, тобто побудова тренувального заняття – це деталізований поділ заняття відповідного типу на частини, в яких обумовлена конкретна діяльність. Побудова тренувального заняття здійснюється за визначеною схемою.

У тренувальному занятті повинні бути відображені і відповідні оздоровчі, фізіологічні, психологічні та виховні завдання. З оздоровчої і фізіологічної точки зору це вимоги, які стосуються спрацьованості організму, обсягу навантаження та відпочинку. З психологічної точки зору тренування повинно збуджувати зацікавленість, позитивні емоції, концентрацію уваги, впливати на сферу відчуття та мобілізувати волю. З виховної точки зору – це визначення виховних завдань, їх реалізація і педагогічна оцінка тренування.

2.1. Спрямованість і зміст різних типів тренувальних занять

Конкретне, специфічне планування завдань для певного тренувального заняття визначається самим змістом тренування. Вони можуть бути різними не тільки в окремих тренувальних заняттях тижневого циклу, але і в різних періодах річного плану підготовки учнів ДЮСШ. Справа в тому, що між завданнями, типом, спрямованістю тренування і його змістом існує безпосередній зв'язок. Для раціональної реалізації запланованих в тренуванні завдань тренер обирає відповідний тип тренування. Специфічна спрямованість, тип тренування визначають конкретний зміст тренувального заняття, для здійснення якого необхідний вибір найбільш раціональних методів навчання і виховання, форм і засобів (рухових, виховних, освітніх) відповідне і правильне

чергування навантаження і відпочинку. Зміст тренування повинен бути таким, щоб для досягнення визначених завдань було відведено достатньо часу як для творчої, так і для самостійної роботи учнів (що важко реалізувати під час кондиційної підготовки) аж до появи у них не тільки відчуття втоми, але і радості, здорового бойового хвилювання і емоційного спокою. Ці аспекти під час вибору змісту тренувального заняття є надзвичайно важливими. Справа в тому, що ми виховуємо не бездушних роботів, людей з апатичним поглядом, яким не відомі людські радощі та турботи.

Цілі і завдання будь-якого типу тренування повинні сприяти підвищенню виконавчої майстерності учня. У практичній роботі тренери використовують такі типи тренувань:

- *ТРЕНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ* – сприяє розвитку загальних рухових здібностей, розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей;
- *ТРЕНУВАННЯ З ТЕХНІКИ* – сприяє підвищенню технічної майстерності учнів на основі оволодіння руховими структурами ігрової діяльності;
- *ТРЕНУВАННЯ З ТАКТИКИ* – сприяє підвищенню тактичної майстерності гравців, взаємодії груп гравців і всієї команди;
- *КОМПЛЕКСНЕ ТРЕНУВАННЯ* – складається із двох і більше типів тренування;
- *ІНДИВІДУАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ* – спрямовані на розвиток окремих рухових здібностей, що недостатньо розвинені, вдосконалення прийомів техніки, індивідуальної тактики, а також на відновлення функціонального стану організму учнів, які тривалий час пропускали тренування після одержаної травми або після хвороби тощо.

Окремі типи тренування можуть мати свою специфічну спрямованість, що виходить із конкретних завдань тренувального заняття.

Тренування з фізичної підготовки може бути спрямоване на розвиток однієї або кількох здібностей, які лімітують загальну рухову здібність, або на розвиток тільки однієї або кількох специфічних здібностей. Однак, його спрямованість може розподілятися ще й на окремі елементи розвитку однієї рухової здібності. Наприклад, розвиток статичної, динамічної, вибухової сили, сили верхніх, нижніх кінцівок. Часто тренувальне заняття спрямоване тільки на збереження досягнутого рівня фізичної підготовки (у змагальному періоді).

Тренування з техніки може бути спрямоване на оволодіння ігровою діяльністю в умовах, ізольованих від гри, але може і носити характер вдосконалення прийомів техніки в умовах максимально наближених до ігрових.

Іноді спрямованість занять може бути націлена тільки на повторення. Спрямованість занять може бути різною. Це можуть бути вправи для вдосконалення індивідуальної тактики учня, зі вдосконалення комбінацій або систем гри, або і те, й інше. Часто тренування з тактики може бути спрямоване на гру з найближчим суперником і тощо. Найбільш широку шкалу варіантів спрямованості тренувального заняття має комплексний тип. Саме він для тренера є найважчим і найскладнішим, оскільки вимагає ґрунтовної підготовки.

Короткий розгляд окремих типів тренування і можливості їх специфічної спрямованості, з точки зору змісту і завдань окремих тренувань, по суті може бути різною, а вибір форм, методів і засобів надзвичайно широким. Це дає можливість кожне тренувальне заняття зробити живим, завжди різним, привабливим, емоційно насиченим, а головне неповторним.

2.2. Частини тренувальних занять і їх зміст

Тренувальне заняття поділяється на три частини: розминку, основну і заключну частину. Поєднання частин тренувального заняття в єдине ціле теоретично і логічно підтверджено науковими рекомендаціями.

Розминка

Повинна створити умови для успішності всього тренувального заняття. Вона безпосередньо пов'язана із змістом основної частини. Однак її завдання є надзвичайно варіативними. Це:

- організація групи (команди);
- ознайомлення учнів із завданнями тренування;
- вправи для розігрівання організму;
- підготовка організму до виконання підвищеного навантаження в основній частині, шляхом застосування різноманітних загальних та спеціальних фізичних вправ тощо.

До організаційних завдань відносяться: шикування, перевірка одягу учнів, стан їх здоров'я. Інтерес до тренування можна

підвищити і правильним, чітким формулюванням завдань і ознайомленням із засобами, які учням доведеться виконувати. Із фізіологічної точки зору в розминці виконують дії (вправи), які спрямовані на підвищення рівня діяльності серцево-судинної і дихальної системи, включивши в роботу весь організм або хоча б великі м'язові групи. Певним чином розігріті м'язи усувають можливість одержання частих незначних травм, які отримують учні, якщо вони почали заняття з недостатньо розігрітим руховим апаратом. Для цього застосовуються нескладні, але досить інтенсивні вправи, які учень здатний виконувати без попередньої підготовки.

Підготовчі вправи, що застосовуються для спеціальної розминки, створюють гарні передумови для тренування і вдосконалення ігрових дій в основній частині тренування.

У розминці необхідно дотримуватися принципу послідовного підвищення інтенсивності виконуваних вправ.

На практиці розминка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна розминка спрямована на розминку всього тіла, відповідних м'язових груп і суглобів. До її змісту включають вправи для загального розвитку (вільні вправи, вправи зі скакалками, гантелями, медичними болами, на лавицях, на гімнастичній стінці, в парах та інші), вправи з опором, поступальні (розслаблюючі), вправи на розтягування, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки, перешиккування (стройові) тому, що ця частина занять досить часто носить компенсаторний характер, тощо. Вибирати необхідно добре відомі учням вправи, які вони можуть легко виконувати, але в той же час необхідно дотримуватися загальних вимог до точності і ритмічності їх виконання.

Підготовка учнів до виконання основної частини тренування проводиться за допомогою *спеціальної розминки*. Зміст спеціальної розминки безпосередньо визначає завдання основної частини тренування і залежить від типу тренування. Якщо тренування спрямоване на розвиток рухових здібностей, вибирають *спеціальні вправи*, які за своєю структурою є дуже близькими до передбачених основною частиною. Якщо в тренуванні вивчаються нові рухи, тоді для них підбирають *імітаційні вправи*, які полегшують досягнення мети тренування. Якщо мова йде про складну ігрову діяльність, яка проводиться в формі підготовчих вправ з м'ячем, підбирають такі ігрові рухи, які мають безпосередній зв'язок з основною частиною тренування.

Під час тренування, спрямованого на вдосконалення відповідної ігрової діяльності в складних ігрових ситуаціях, спеціальна розминка спрямована на повторення схожих дій у простих умовах. Умови спрощуються, якщо вправа виконується без захисників (при атакуючих діях), з включенням стандартних ситуацій, де учні приймають звичайні рішення, що не вимагають концентрації уваги і вольових зусиль або повторюють їх в умовах, ізольованих від гри.

Тривалість розминки не перевищує 15–22% від усього тренувального заняття, але вона залежить від завдань основної частини, і тому іноді її скорочують, або продовжують.

Основна частина

Є основою тренувального заняття. Виконуються основні завдання тренування. Ця частина тренувальних занять вимагає підвищених вимог до рівня знань, педагогічних та організаційних здібностей тренера. Від учнів вимагається дисципліна, максимальна вольова мобілізація, зосередженість і активність. Щоб урізномунітнити завдання, необхідна різноманітність організаційних форм. Центральною проблемою тут є раціональна методична розробка завдань, форм і засобів, які відповідають характеру діяльності в процесі тренування.

Основна частина не є монолітною. Часто її внутрішні складові мають власні частини, які відрізняються послідовністю, інтенсивністю та організацією роботи. В основній частині можна вивчати (вдосконалювати) нові рухи, повторювати відомі, вдосконалювати їх або розвивати рухові здібності учнів. До цієї частини тренувального заняття включають кілька рухів, порядок і вибір яких залежить від завдань.

Якщо завданням тренувального заняття є оволодіння новими прийомами і вдосконалення вже відомих, завжди починають із тренування вже відомих. Якщо завданням тренування є оволодіння 2-3 новими діями, вигідно планувати дії схожі (споріднені) взаємозамінні, або вправи в парах (удари по м'ячу в стрибку, передача з відскоком, удари по воротах після відскоку м'яча, звільнення з під опіки суперника, прикривання гравця без м'яча в захисті).

У розминці можна використовувати *спеціальні взаємозамінні вправи*, які найбільше підвищують ефективність тренування. Під час тренувань з фізичної підготовки, якщо завданням основної частини є (фактично всього тренувального заняття) розвиток

рухових здібностей, завжди планують роботу над розвитком тільки однієї здібності в загальному або спеціальному напрямку, тоді тренування може бути більш інтенсивним. Це не виключає можливості використання вправ, що розвивають інші рухові здібності. Але вони застосовуються для різноманітності або активного відпочинку. Для тренера найбільш складним є тренування комбінацій з розвитку рухових здібностей і тренування нових ігрових рухів. Правильне їх вирішення вимагає знань конкретних завдань і засобів в найбільш широкому аспекті.

Тривалість основної частини коливається в межах 65 – 75% від часу усього заняття, але залежить від типу і періоду тренування.

Заключна частина

Завданням цієї частини тренувального заняття є створення найбільш сприятливих умов дня заспокоєння організму, відновлення його нормальної діяльності і виголошення оцінки тренування. До змісту *заключної частини* включають вправи на розслаблення, рухливі ігри та змагання, які носять характер активного відпочинку. Не слід забувати також і про вправи, які створюють атмосферу радості, знижують психічне напруження і є джерелом позитивних емоцій. Заключній частині тренувального заняття відводиться 10-13% від загального часу тренувального заняття.

Тренувальне заняття хоча і розподіляється на окремі частини, але зберігається як єдине ціле. У кожному занятті визначається головне завдання, на виконання якого спрямовані всі зусилля учнів і тренерів.

2.3. Організація тренувального заняття

Головним обов'язком тренера та його помічників є підготовка і написання конспекту тренування з чітким визначенням конкретних завдань. Чітко планується тривалість і зміст усього тренувального заняття і його окремих частин, матеріальне забезпечення, тренувальне допоміжне обладнання, вибір оптимальних методів і засобів.

У конспекті планується обсяг і вид навантаження, конкретне дозування. Обмірковується хід проведення всього тренування, визначаються необхідні важливі зауваження методичного характеру, обирається найбільш раціональна форма організації

всього заняття та окремих його частин. Правильно вибрана і застосована форма організації тренування сприяє оптимальному створенню всіх умов для виконання завдань і підвищення ефективності тренування.

Форма конспекту значення не має, вирішальним є його якість і зміст.

Організація тренувального заняття є одним із важливих факторів, що впливають на виконання завдань і ефективність тренування. Тому тренер завжди повинен слідкувати за тим, щоб раціонально використовувалась максимальна кількість обладнання, знаряддя, допоміжний інвентар, щоб зміна вправ та їх організація не перевищували передбачений конспектом час, а самі вправи були динамічними, доцільними і активними, щоб словесні інструкції тренера були ясними, конкретними і зрозумілими, а вся організація (загальна) тренування сприяла росту діяльності і в той же час емоційно заспокоювала учнів.

Усі наведені вимоги неможливо виконати без відповідних навичок (досвіду), поверхнево. Тільки повноцінна, фундаментальна підготовка до кожного тренувального заняття може забезпечити ріст спортивної майстерності.

2.4. Вплив тренувальних навантажень на підвищення функціональних можливостей організму учнів

Уже згадувалося, що одним із важливіших завдань на тренуванні зі спортсменами є розвиток функціональних можливостей організму і основних рухових здібностей. Відомо, що характер і ступінь функціональних змін, що відбуваються в організмі, залежить від багатьох умов, серед яких найбільш важливими є обсяг навантажень, правильний вибір вправ, з точки зору їх фізіологічного впливу, їх обсяг, напруженість, інтенсивність і чергування окремих вправ, інтервали відпочинку між ними, кількість повторень і загальна емоціональна насиченість тренування, яка і є мобілізуючим фактором. Не менш важливою є і активність самих учнів.

Інтенсивність тренування

Чистий час виконання вправ у тренуванні визначається хронометражем, яким фіксується тривалість реалізації вправ або

кількість повторень. При визначенні впливу тренування на підвищення функціональних можливостей організму, як критерієм якості користуються показниками частоти пульсу. Вимірювання спочатку проводять у спокійному стані (сидячи), перед тренуванням, а потім за необхідністю з урахуванням того, наскільки детально необхідно оцінити все тренувальне заняття. Частоту пульсу виміряють після закінчення окремих частин тренування, або закінчення кожної вправи окремо.

Накреслив графічно окремі показники частоти пульсу, отримуємо фізіологічну криву тренування. Але вона визначає тільки динаміку пульсу під впливом тренування або окремих вправ і не визначає процесу відновлення пульсу до вихідних показників перед кожною наступною вправою, або перед наступною частиною тренування. Краще, але і складніше, визначати пульс безпосередньо перед початком кожної вправи і відразу ж після її закінчення. Фізіологічна крива отримана таким способом, визначає не тільки реакцію пульсу на окремі вправи або частину тренування, але і характер з відновлення в процесі короткого інтервалу відпочинку до початку виконання наступної вправи.

При правильній пульсовій кривій тренувального заняття зміни зростають поступово досягають найвищого рівня десь на середині заняття, а потім під кінець тренування крива знижується (Див. рис. 2.1).

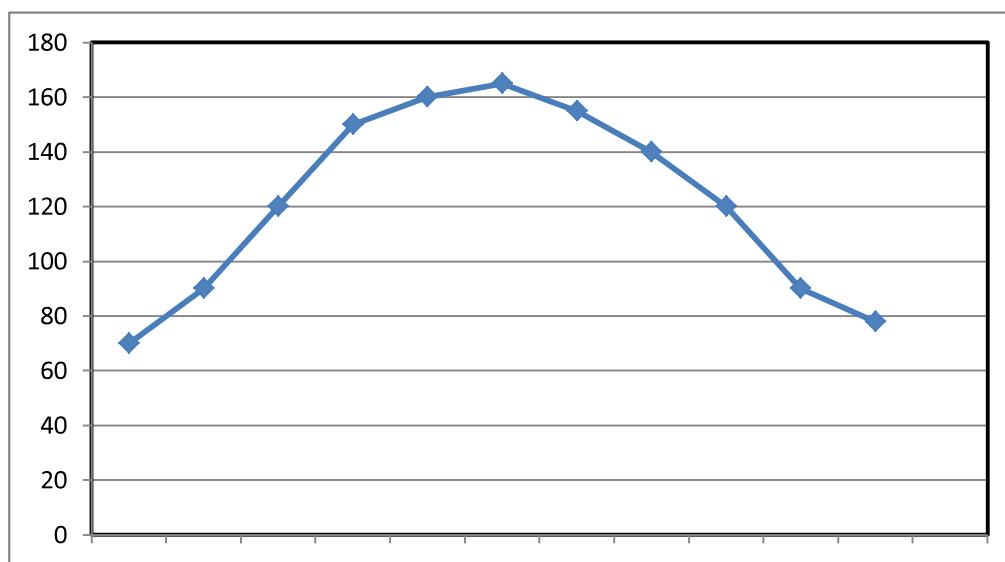


Рис. 2.1. Пульсова крива тренувального заняття

В основній частині тренування пульсова крива може мати кілька піків, виникає так звана ломана крива (Див. рис. 2.2.), яка

найбільш характерна при виконанні вправ з перемінною інтенсивністю (найчастіше зустрічається в спортивних іграх).

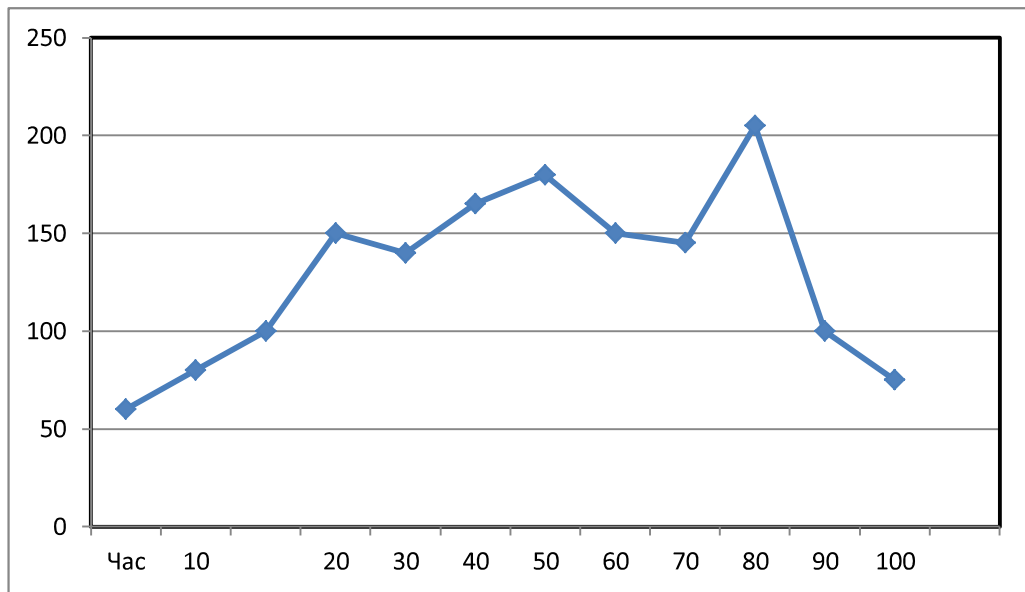


Рис. 2.2. Пульсова крива в основній частині

Поступово зростаюча крива свідчать про поступове підвищення інтенсивності, а знижуюча – про зниження інтенсивності. Незначне підвищення і похила форма кривої свідчать про недостатність навантаження (Див. рис. 2.3.).

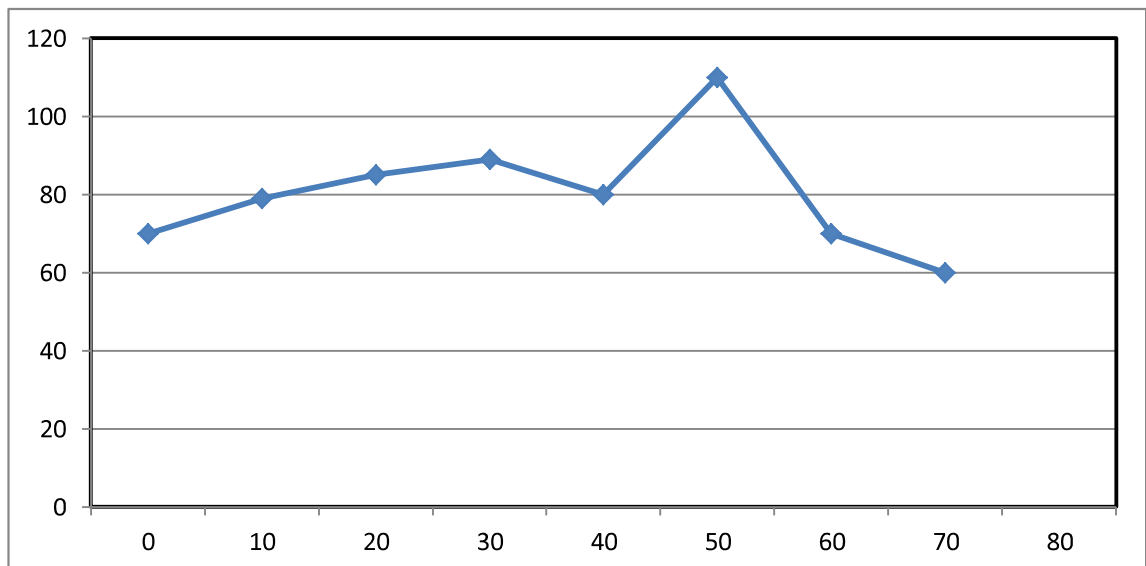


Рис.2.3. Пульсова крива недостатність навантаження

Різке підвищення без тенденції до зниження в кінці тренування є ознакою надмірного навантаження (Див. рис.2.4).

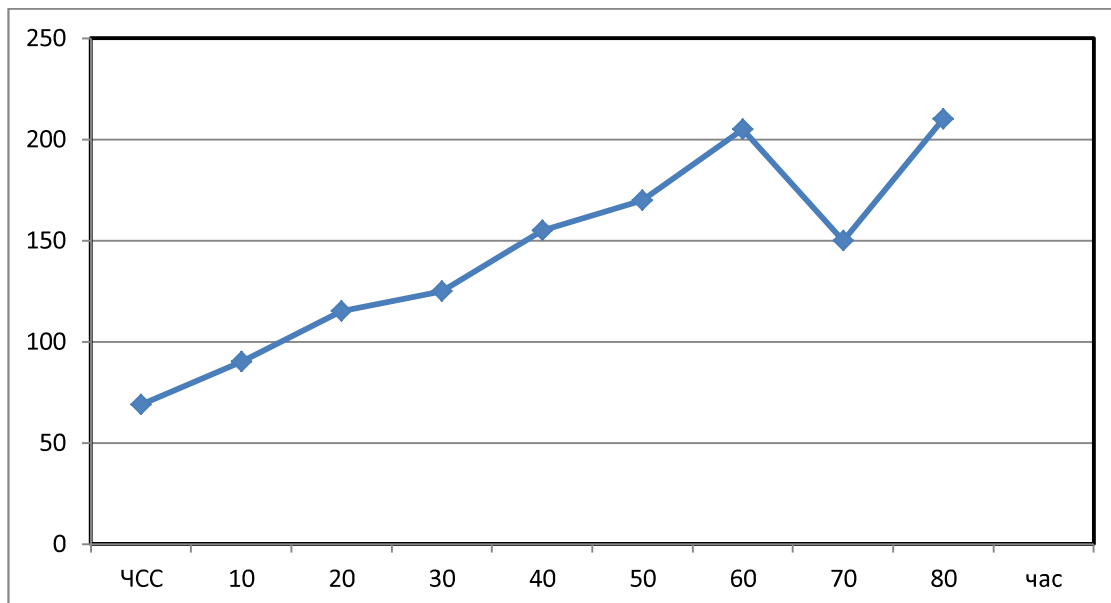


Рис. 2.4. Пульсова крива надмірного навантаження

Крім показника частоти пульсу можна використовувати вимірювання артеріального тиску, показник частоти дихання та інші. Але ці методи вимагають присутності лікаря або медсестри спортивного закладу.

Значення показника фізіологічної кривої тренування полягає в тому, що на основі її аналізу (розбору) можна оцінювати правильність вибору вправ, їх дозування і загальне навантаження в тренуванні. На характер фізіологічної кривої великий вплив має інтенсивність роботи, що виконується. Чим вища інтенсивність тим вищою буде і реакція пульсу, і тим повільніше буде його повернення до вихідних показників в кінці інтервалу відпочинку між окремими вправами. Тому фізіологічна крива повинна вибудовуватися паралельно зі змістом і побудовою тренувальної роботи.

Якщо вправи виконуються в потрібному темпі або з потрібною інтенсивністю але з різними періодами інтервалів відпочинку, форма і висота фізіологічних кривих може змінюватися (Див. рис.2.5.)

За динамікою фізіологічних кривих можна зробити висновок, якою мірою у розминці виконане поставлене завдання учням, розігрівання організму перед основною частиною заняття. Необхідно зауважити, що сама крива показника пульсу без додаткових фізіологічних показників, наприклад кров'яного тиску, дихання недостатня для визначення впливу тренувального заняття на організм спортсмена.

За допомогою графіка можна визначити підготовленість спортсменів, оскільки відомо, що краще треновані спортсмени під час виконання вправ з середньою інтенсивністю мають більш круту фізіологічну криву, ніж менш треновані, а при виконанні вправ з максимальною інтенсивністю навпаки, їх фізіологічна крива буде більш пологою.

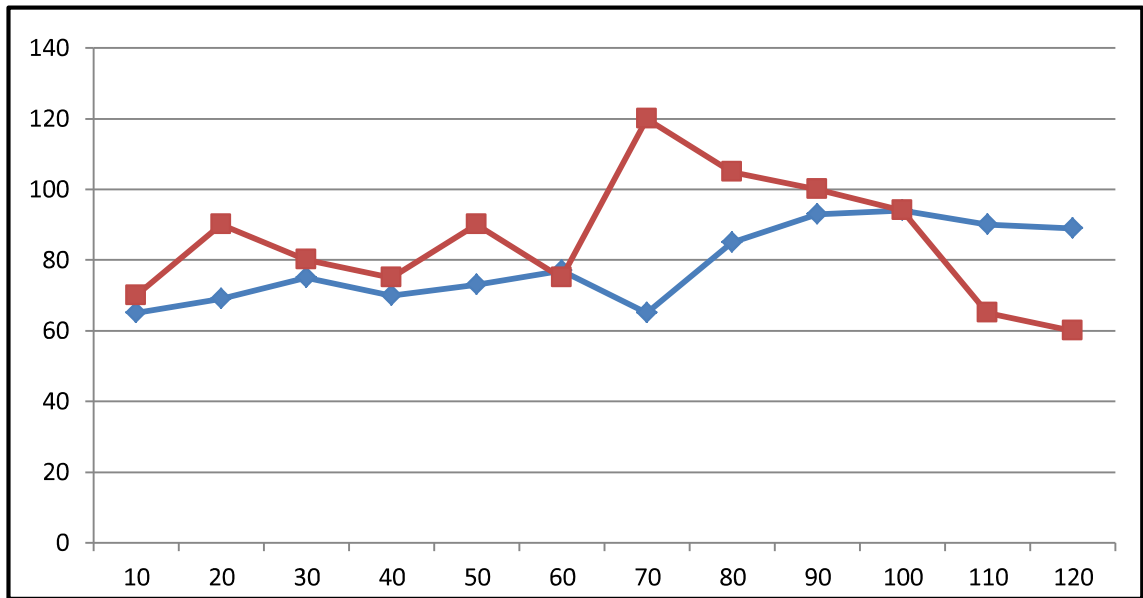


Рис. 2. 5. Пульсова крива з різною інтенсивністю

При аналізі функціональних змін найбільш важливих систем організму безпосередньо після тренування необхідно розрізняти:

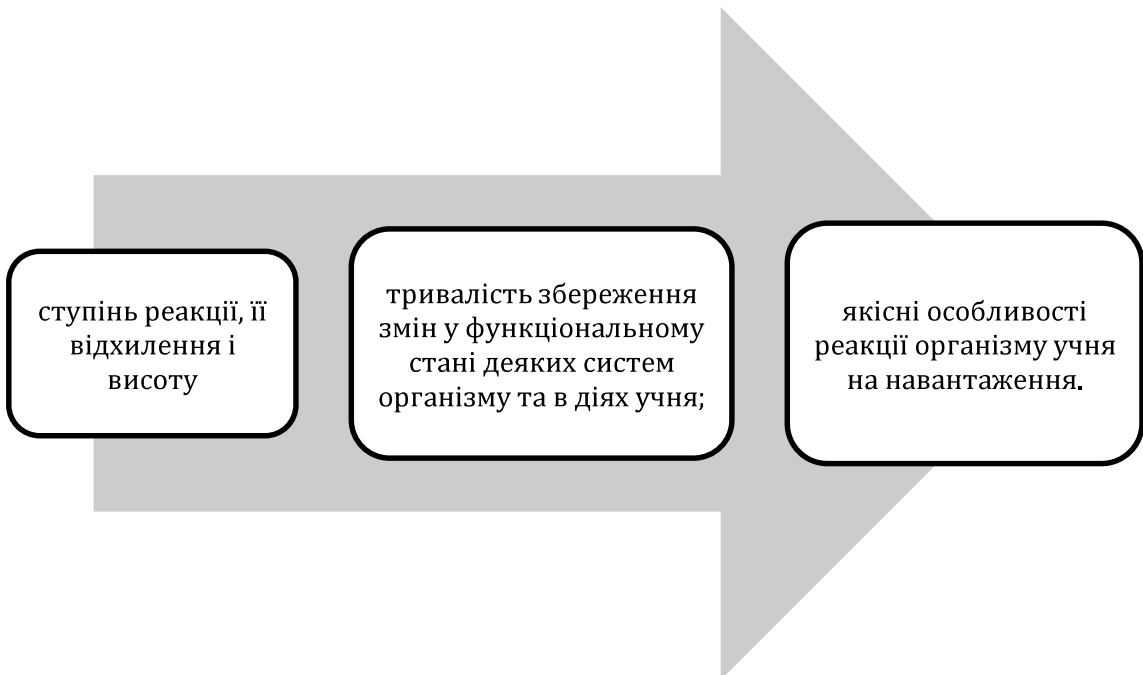


Рис. 2.6. Функціональні зміни

Вплив тренування на організм залежить, перш за все, від навантаження. Навантаження визначається об'ємом і інтенсивністю роботи, яка максимально впливає на організм, напруженістю роботи. Зміни функціонального стану організму, і підвищення функціональних можливостей буде тим більшим, чим вищим є навантаження. Вплив навантаження на організм учня до відповідного ступеня залежить і від рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і спеціальної тренуваності. Ці фактори також впливають на рівень адаптації до фізичного навантаження взагалі. З цього виходить, що вплив навантаження на організм і ступінь змін функціонального стану визначається взаємним співвідношенням двох факторів: величина навантаження і рівня розвитку адаптаційної реакції організму.

За характером навантаження, які викликають зміни, розподіляються на такі види:

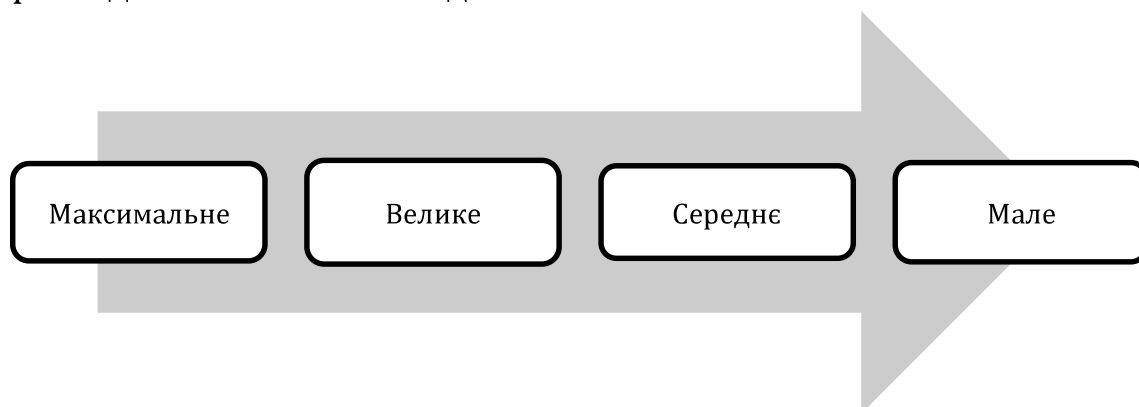


Рис. 2.7. Види навантаження

Наприклад: значно впливати на організм може як мале так і велике навантаження. Якщо при великому навантаженні пристосування організму нормальне, то при малому погане (Див. таб.2.1).

Таблиця 2.1

Вплив навантаження	Максимальне	Велике	Середнє	Мале
Фактори				
Пристосованість до навантаження	Велика відмінна	Середня задовільна	Велика задовільна	Велика відмінна
Пристосованість до навантаження	Середнє добре	Велике добре	Мале погане	Мале задовільне

Чим менше навантаження, тим швидше відбувається повернення до вихідних показників. Швидке відновлення після великого навантаження свідчить про досконалу регуляцію функцій орга-

нізму, що є типовим показником тренуваних учнів. При середньому навантаженні тренувані учні мають більш високі, але стабільні функціональні зміни, які свідчать про здатність організму мобілізувати свої функції і зберігати їх на необхідному рівні тривалий час.

Щоб доцільно планувати тренувальний процес, в яких дозуваннях навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, необхідна консультація лікаря з таких питань (Див. рис. 2.8):

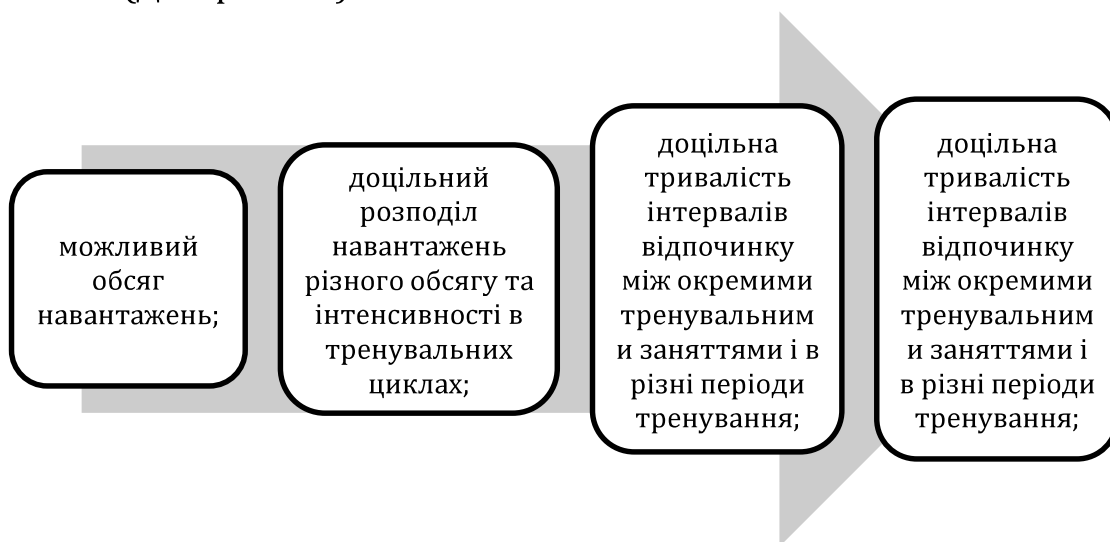


Рис.2.8. Планування навантаження в тренувальному процесі

Ступінь взаємодії між навантаженням і функціональними можливостями учня характеризується не тільки змінами, що відбуваються в організмі під впливом навантаження, але і багатьма іншими факторами. Наприклад зовнішні фактори які наданні на рисунку 2.9 (Див. рис. 2.9):

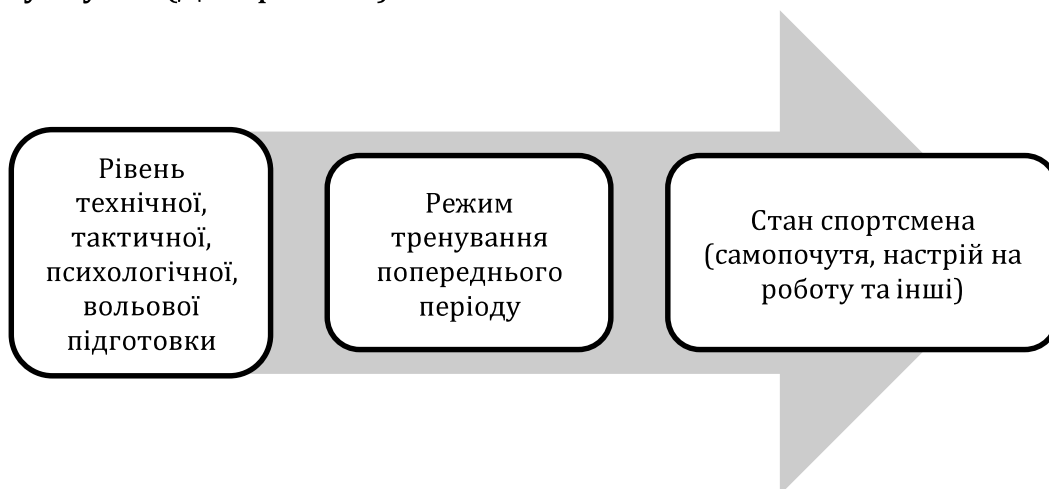


Рис. 2.9. Зовнішні фактори

Тому безпосередній вплив навантаження потрібно визначати в комплексі з особливостями відновлення. Якщо після навантаження

відбувається швидке відновлення організму, тоді це свідчить про те, що навантаження для спортсмена було допустимим. І навпаки повільне відновлення організму з тривалим збереженням пониженої результативності (виконавчої майстерності учня) і погіршення функціонального стану свідчить про те, що навантаження для учня було занадто великим.

Надмірне напруження та інтенсивність на початку тренування призводить до погіршення адаптації вже після розминки, в наслідок чого подальше виконання вправ, навіть спрямованих на вдосконалення складних вправ, ігрових дій, не досягає мети, або реалізується при значній втомі учня.

Суб'єктивне відчуття втоми залежить і від методики тренування. Якщо тренувальне заняття складено правильно і підвищує (збуджує) в учнів інтерес, втома настане не швидко і буде менш вираженою. Подібне і недостатнє емоційне тренування може викликати втому, якщо навантаження буде і відносно малим. Цікаво, що таких випадках збільшується не тільки суб'єктивне відчуття втоми, але і одночасно виникають певні об'єктивні зміни стану нервової системи: знижуються м'язові рефлекси, зростає латентний час рухових реакцій і знижується чутливість ока.

Надмірне навантаження призводить до появи зовнішніх ознак втоми, відбивається і на поведінці учнів, порушується координація рухів. Втома відображається і на здібності рухової діяльності. Рухи стають в'ялими, погіршується реакція на м'яч, предмет, зменшується висота стрибка погіршується загальна активність учня і т. ін.

Для об'єктивної оцінки тренувальних навантажень важливим є і вік учня. Фізіологічні механізми, які сприяють пристосуванню організму до змінних умов зовнішнього середовища в різних вікових періодах розвитку людини мають свої особливості. Зміна пульсу, кров'яного тиску, ритму і глибини дихання залежить від віку учнів. У підлітків безпосередні зміни після навантаження зберігаються довше, ніж у дорослих. Щоб правильно оцінити вплив тренування на організм, необхідно враховувати також засоби та гігієнічні умови, в яких проводиться тренування. Одним із важливіших факторів, який суттєво змінює вплив тренування на організм, є кліматичні умови, тобто тепло, вологість і рух повітря.

При низькій температурі підвищується обмін речовин, частіше стає пульс і змінюється м'язовий тонус, знижується еластичність м'язів і здатність розслабитися. Під час навантаження витрати

енергії на 10–30% вище, ніж при середній температурі повітря. Потреба кисню значно збільшується, витривалість на 20–50%. Спортивна майстерність учнів нижча, ніж в нормальних умовах. Часто виникають травми, особливо якщо розминка була недостатньо якісною.

При більш високій температурі середовища легко може виникнути перевантаження і функціональний розлад. Найбільш чутливим до підвищення температури є точність і координація рухів. Людський організм, хоч і володіє адаптаційними механізмами, які реагують на зміни температури, але для акліматизації терморегуляційних механізмів необхідний час. Не можна не враховувати і гігієнічні фактори. Наприклад: невелика кількість тих, хто тренується, невідповідність розміру приміщення, якщо тренування проводиться в приміщенні, несприятливий вплив на організм умов тренування, що погіршує оздоровчу важливість тренування і призводить до виникнення травм і підвищення втоми. В закритих приміщеннях важливе значення має освітлення і вентиляція повітря. При визначенні часу тренування необхідно дотримуватися денного режиму роботи: відпочинку, часу прийому їжі, занять, сну та інше. Вплив тренування знижується, якщо заняття проводиться безпосередньо після сну, їжі, або пізно ввечері. Тренування можна починати не раніше ніж через 3-2,5 години після їжі і закінчувати за 1–1,5 години до їжі.

2.5. Тренувальні цикли та їх побудова

Дуже важливою проблемою є доцільне визначення інтервалів відпочинку між окремими навантаженнями його різновиди і обсяги, особливості навантаження і відпочинку в тижневому тренувальному циклі. Ці питання мають велике значення для визначення найбільш доцільної тривалості циклів і правильного розподілу в них навантаження і його послідовності, що дуже важливе не тільки для підготовки усієї тренувальної групи (команди), але і для змісту і побудові тренувальних занять.

Тижневий цикл тренування складається із кількох тренувальних занять і днів відпочинку. Доцільну тривалість тренувальних циклів можна визначити шляхом порівняння процесів відпочинку в різних циклах підготовки.

Тренувальне заняття з великим навантаженням, яке проходить відразу після відпочинку, має великий вплив на організм. Відновлюється організм повільніше, якщо при цьому було тренування із середнім навантаженням. Отже, час відпочинку між двома тренувальними заняттями з великим навантаженням або після змагань повинно бути не менш як 72 години. Науково доведено, що в тренування необхідно включати великі навантаження тому, що вони впливають на підвищення функціональних можливостей організму та на розвиток фізичних якостей учнів. Наприклад: навантаження необхідно застосовувати під час кожної перерви між двома календарними іграми. Це можливо тільки за умови, що між календарними іграми передбачений як мінімум п'ятиденний інтервал. У такому тренувальному циклі навантаження можуть розподілятися таким чином (Див. рис. 2.10):



Рис.2.10. Приклад навантаження в ігровому виді спорту (футбол)

П'ятиденний інтервал між календарними матчами є найбільш доцільним. Інтервал між матчами, який триває понад шість днів, буде менш ефективним. Необхідно розповісти і про комбінований тип тренування, спрямований на розвиток різних рухових здібностей. За допомогою досліджень виявлена відповідна реакція на вплив відновлювальних процесів під час виконання вправ на швидкість або витривалість. Доведено, що після навантаження швидкісного характеру погіршується пристосування тільки до швидкісних вправ, але зберігається нормальна реакція організму на навантаження на витривалість. Після навантаження на витривалість погіршується адаптація організму до обох типів навантажень, тобто і на швидкість, і на витривалість. Доведено також, що розвиток швидкості після навантаження на витривалість приведе

до тривалого погіршення механізмів, які забезпечують адаптацію організму до швидкісної роботи і впливають на поступове погіршення спортивних результатів.

Можна зробити висновок для практики, що в тренувальному циклі або в окремому тренувальному занятті роботу над розвитком витривалості можна планувати тільки після роботи на швидкість. Після тренування на витривалість необхідно виконувати вправи, які найбільше сприяють розслабленню учнів стречінг та інші.

Однак, це не означає, що швидкісні вправи не можна робити вкінці тренувального заняття, як приклад – у футболі часто виникають моменти, коли необхідно прискорити гру в кінці матчу. Але такі вправи спрямовані на розвиток швидкості, більше – на розвиток швидкісної витривалості.

Побудова мікроциклів

Тренувальні заняття протягом декількох днів, об'єднані загальним завданням було названо мікроциклом.

Тренувальним мікроциклом прийнято називати серію занять, що забезпечують комплексне вирішення завдань, що виникають на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів від 3-4 до 10-14 днів. Однак найбільш поширені 7-денні мікроцикли, що, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре погоджуються із загальним режимом життя спортсменів.

Мікроцикли іншої тривалості звичайно плануються в змагальному періоді, що часто пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності і формування специфічного ритму працездатності у зв'язку з конкретними умовами майбутніх відповідальних змагань.

Зовнішніми ознаками мікроциклу надані на рисунку 2.11.

У практиці спортивного тренування фахівці розрізняють від чотирьох до десяти різних типів мікроциклів.

У своїх фундаментальних працях В. М. Платонов, виходячи зі спрямованості тренувальної роботи, у підготовці спортсменів розрізняє: втяуючі, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли.

Л. П. Матвеев розподіляє мікроцикли на власно-тренувальні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Ж. К. Холодов та В. С. Кузнецов пропонують будувати тренувальний процес на основі втяуючих, базових (загально-підготовчих), контрольо-підготовчих, підвідних, відновлювальних та змагальних мікроциклів.

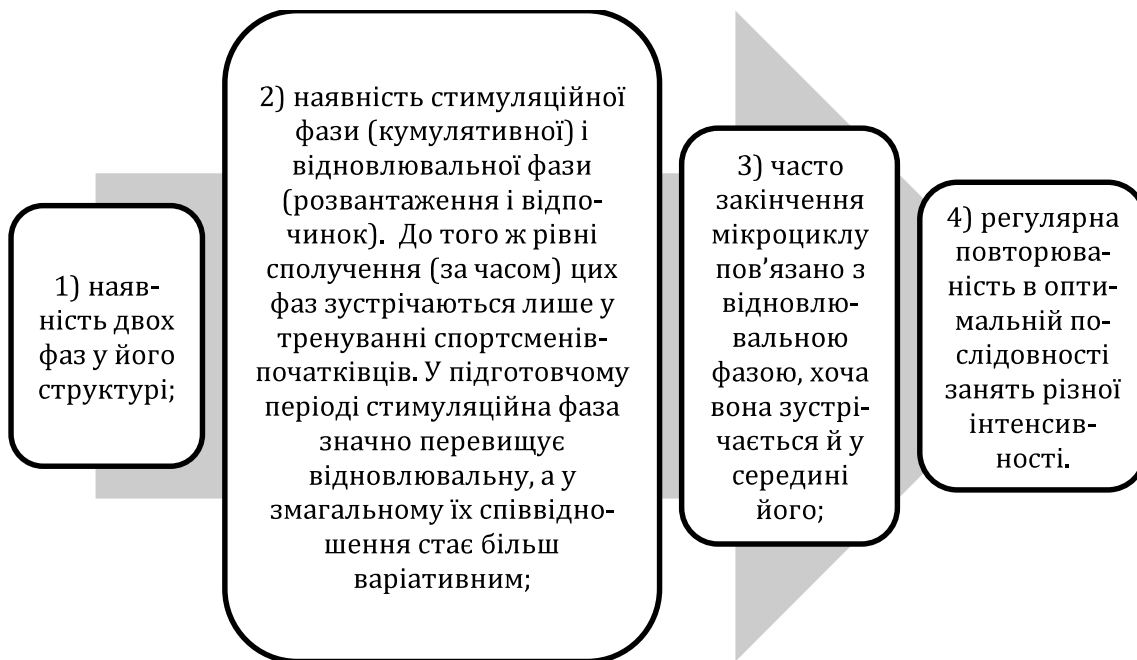


Рис.2.11. Зовнішні ознаки мікроциклу

Н. Г. Озолін класифікує мікроцикли в такий спосіб, які надані на рисунках 2.12 - .2.14:

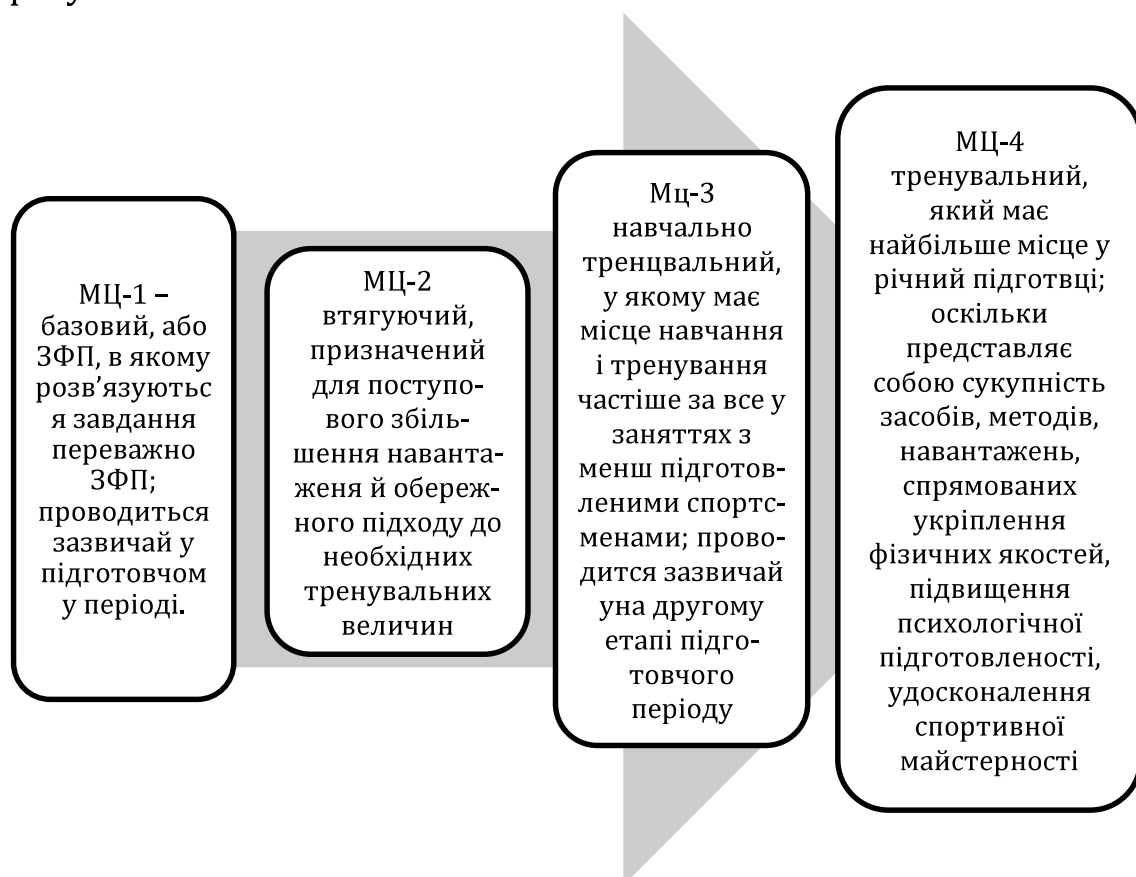


Рис. 2.12. Класифікація мікроциклу

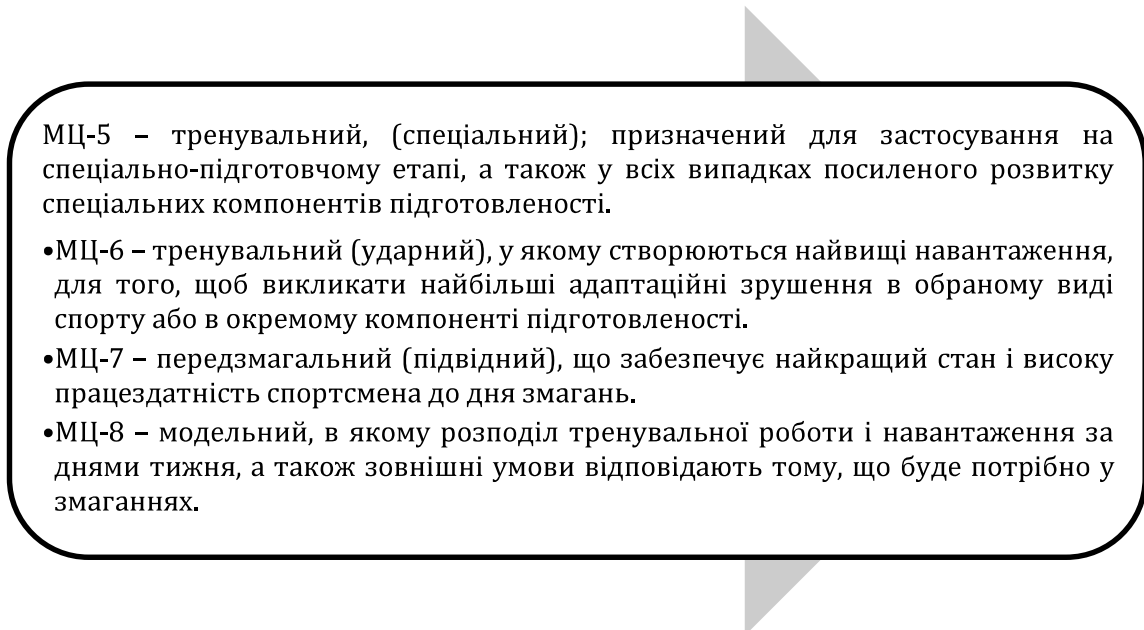


Рис. 2.13 Класифікація мікроциклу



Рис. 2.14.Класифікація мікроциклу

Перераховані типи мікроциклів Н.Г.Озолін пропонує застосовувати в основному для побудови тренування спортсменів у циклічних видах спорту.

Для побудови тренувальної роботи в спортивних іграх, наприклад у футболі, з урахуванням спрямованості їхньої підготовки і специфіки календаря змагань найбільш прийнятними є наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, ординарні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні (рис. 2.15 а, б, в). Типи мікроциклів, що використовують у тренувальному процесі спортсменів ігрових видів спорту високої кваліфікації у річному циклі підготовки (Див. рис. 2.15 а, б, в).



Рис. 2.15 а. Типи мікроциклів для ігрових видів спорту

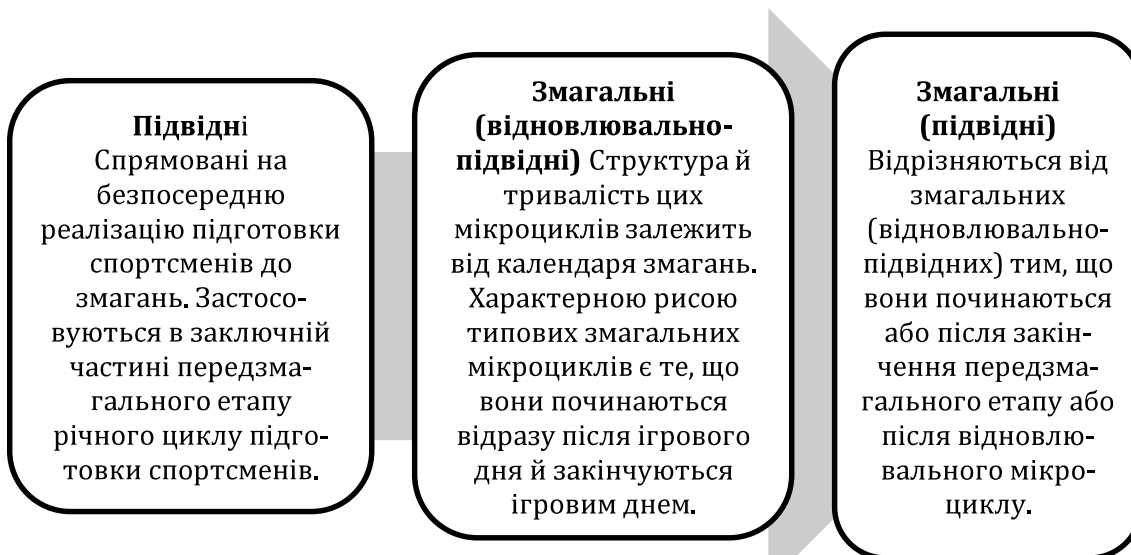


Рис. 2.15 б. Типи мікроциклів для ігрових видів спорту

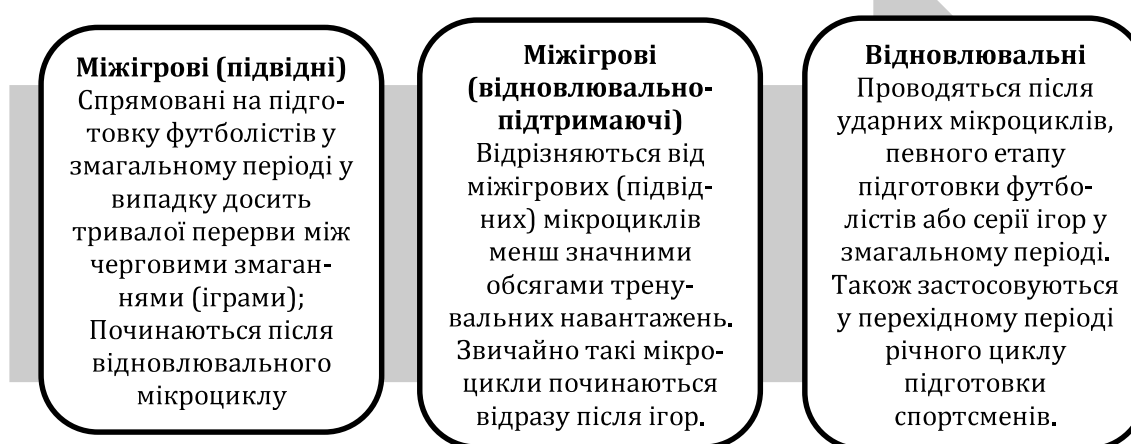


Рис. 2.15 в. Типи мікроциклів для ігрових видів спорту

Побудова мезоциклів Тренувальний мезоцикл являє собою відносно цілісний етап тренувального процесу.

Мезоцикл складається щонайменше з 2 мікроциклів. У існуючій практиці в більшості випадків мезоцикл складається з 3-6 мікроциклів. Зовнішньою ознакою мезоциклу є: багаторазове відтворення кількох мікроциклів в одній послідовності або чергування різних мікроциклів у певній послідовності. При цьому в підготовчому періоді велика кількість повторень, а в змагальному періоді велика кількість чергувань, зміни в одному напрямку мікроциклів іншими характеризує і зміну в мезоциклі, завершується мезоцикл відновним (розвантажувальним!) мікроциклом, змаганнями або контрольними тестами. У спортивних іграх В. П. Савин передзмагальні, змагальні і відновлювальні мезоцикли.

Розрізняють мезоцикли, які надані на рисунку 2.16:

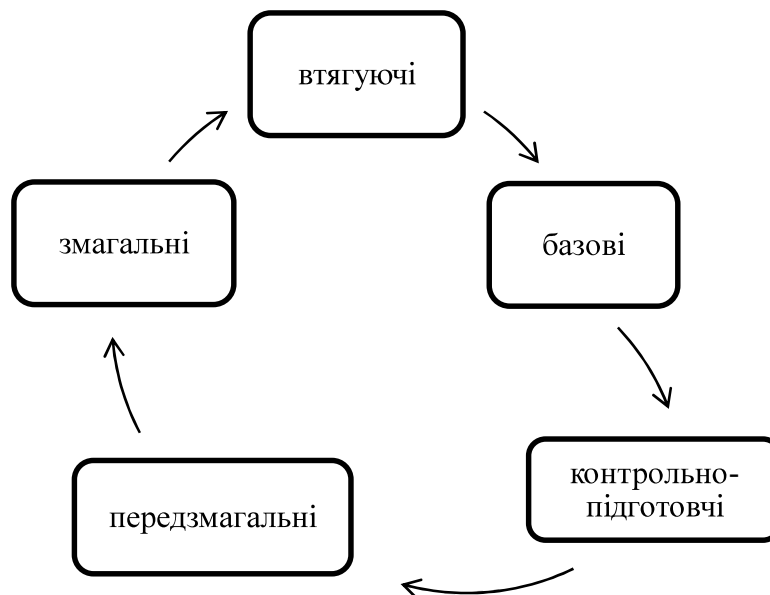


Рис. 2.16. Мезоцикли

Основним завданням участі **втягуючого мезоциклу** під час тренування є забезпечення поступової адаптації різних систем організму спортсмена після тривалого періоду відпочинку для поліпшення їх функціонального стану.

Основні завдання втягуючого мезоциклу:

1. Це забезпечується використанням широкого підходу, головним чином загальнорозвиваючих вправ протягом цього втягуючого мезоциклу.
2. У цьому мезоциклі проводяться два втягуючих мікроцикла. З точки зору біоенергетики, тренування в цих мікроциклах переважно аеробні

3. Перш за все, не варто займатися швидкісними видами спорту (заняття такими видами спорту викличуть сильне напруження м'язів, до якого спортсмен ще не готовий).
4. Анаеробні вправи плануються лише в кінці другого втягуючого мікроцикла.

Основним завданням **основного розвиваючого мезоциклу** є підвищення функціональних можливостей основних систем організму. **До основних завдань основного розвиваючого мезоциклу відносять:**

1. Удосконалення фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки спортсмена
2. Основною відмінністю побудови тренувальних занять втягуючого мікроциклу є обсяг і зміст тренувального навантаження.
3. За рахунок включення засобів і методів підготовки, більш адекватного ОВС, зміст мезоциклу набуває більш вираженого специфічного характеру.
4. Базовий розвиваючий мікроцикл складається з 2-3 мікроциклів. Зазвичай це два ударних і один відновлювальний мікроцикл.

Базовий стабілізуючий мезоцикл починається спеціально-підготовчий етап підготовки спортсменів:

1. Обсяг та інтенсивність тренувальних занять характеризуються широким використанням спеціалізованих підготовчих вправ.
2. Значно більше занять, ніж у попередніх мезоциклах, присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовці.
3. Техніко-тактична підготовка проводиться у вигляді адаптаційних тренувальних занять в єдності зі спеціальною фізичною підготовкою.
4. Цей мезоцикл зазвичай складається з двох ударних і одного відновлювального мікроциклів.

Передзмагальний мезоцикл завершує підготовку спортсменів до змагального періоду. Тренування під час цього мезоциклу набуває виразного «цілісного» характеру.

1. Під час цього мезоциклу не варто забувати про досягнутий рівень спеціальної фізичної підготовки. Збереження її протягом усього мезоциклу є однією з важливих передумов неухильного зростання тренуваності, однак у зв'язку зі збільшенням спеціальних техніко-тактичних вправ методів, засобів, суттєво змінюється

2. У цей мезоцикл проводиться найбільша кількість контрольних ігор, стартів, змагань тощо. Особливе місце в предзмагальному мезоциклі займає тактико-тактична підготовка, збільшується і теоретична підготовка.
3. Як правило, мезоцикл перед змаганнями складається з трьох мікроциклів: ординарного, підвідного та відновлювального. Динаміка навантаження в мікроциклі хвилеподібна
4. Як і в попередньому мезоциклі, основною умовою є чергування стимуляційних та відновлювальних фаз у навантажувальних мікроциклах.

Кількість і структура змагальних мезоциклів залежить від календаря змагань. Змагальні мезоцикли зазвичай складаються з 4-8 мікроциклів: змагальних, міжігрових, відновлювальних. У змагальних мезоциклах вирішуються наступні завдання (Див. рис. 2.17)

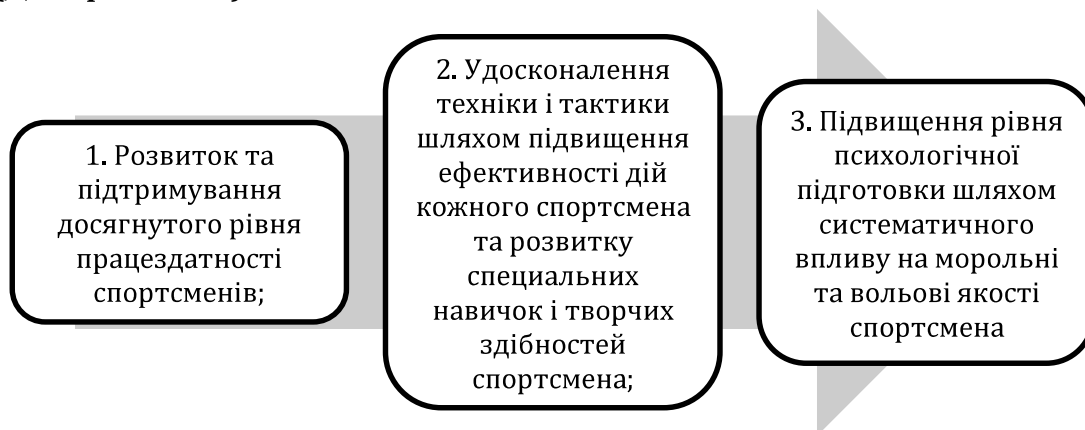


Рис. 2.17. Основні завдання у змагальному мезоциклі

Змагальний етап відносно тривалий, тому існують певні умови для окремих змагальних мезоциклів. Як правило, один змагальний мезоцикл відокремлюється від іншого відновлювальним мікроциклом.

2.6. Ефективність тренувального заняття

Всіх аспектів, пов'язаних зі спрямованістю, змістом, побудовою та організацією тренувального заняття необхідно дотримуватися оскільки вони мають безпосередній вплив на ефективність заняття.

Ефективним вважається таке тренування, яке за короткий час при умові повного збереження індивідуальних особливостей розводить до найкращих результатів. Ефективність тренування оцінюється шляхом змін використаного тренувального часу

(розподіл часу, використаного на відпочинок і роботу), фізіологічним впливом (вплив інтенсивності навантаження на різні системи організму), доцільно оволодінням ігровими діями і розвитку рухових здібностей (їх кількісний і якісний рівень) і виконання виховних завдань. Виникають деякі умови підвищення ефективності тренувань яке охоплює (рис. 2.18):

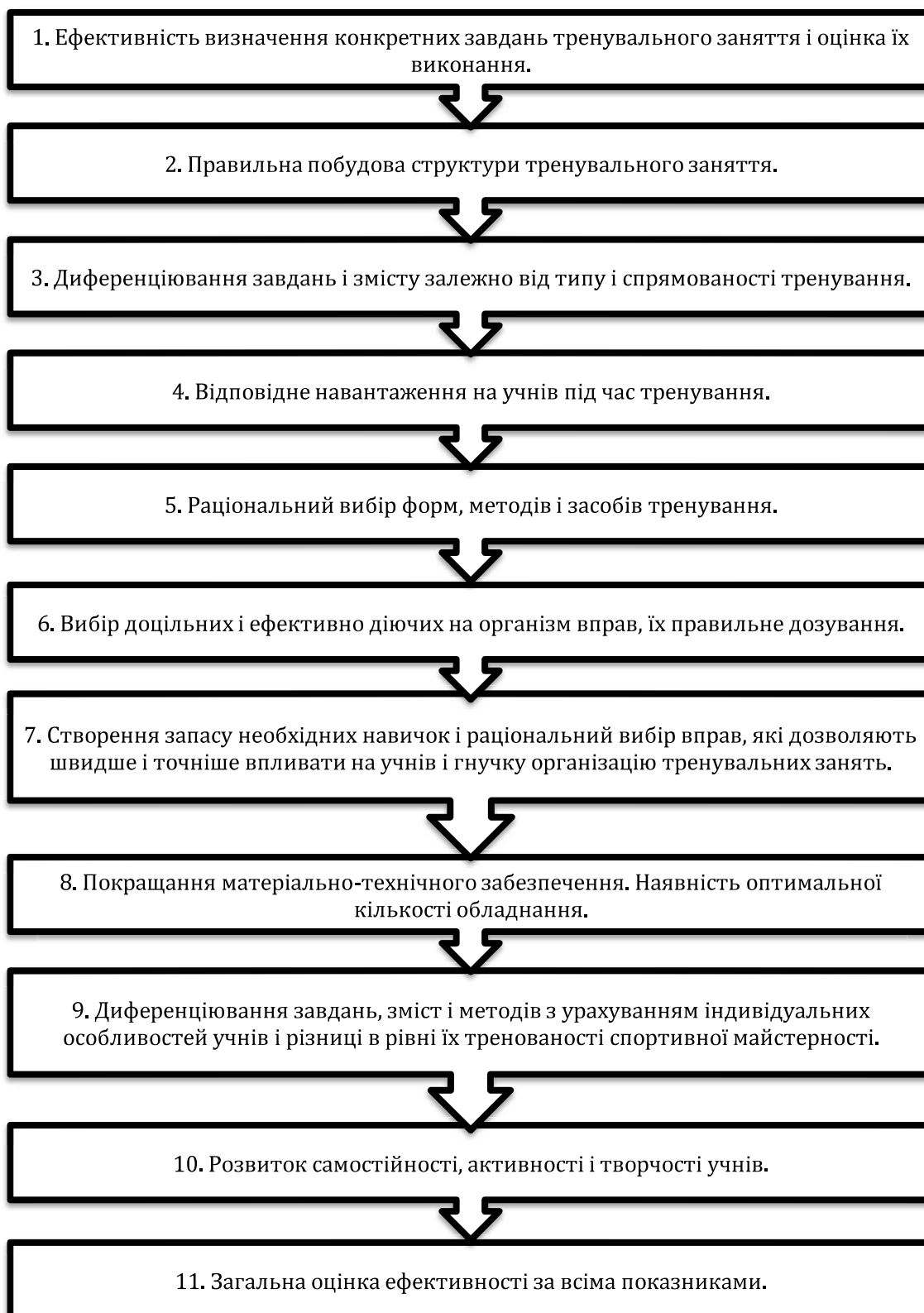


Рис. 2.18. Ефективність тренування

2.7. Вплив тренувальних занять на динаміку ЧСС учнів

Рухова діяльність учня під час тренувань і змагань має свої специфічні особливості, свою спрямованість, яка характеризується складністю рухів, частою зміною умов, нерівномірністю фізичних навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку. Однак недостатність відомостей про динаміку функцій організму під час тренувань ускладнює управління процесом підготовки учнів.

У лікарській, педагогічній і спортивній практиці одним із найбільш доступних методів, який адекватно відображає комплекс тренувального впливу на організм учня, є ЧСС.

Володіючи малою інерційністю, ЧСС швидко відновлюється після навантаження і вже через 5-10 сек. не відображає динаміку і ритм, які спостерігаються під час навантаження. Але в процесі виконання різноманітних вправ функціональні порушення залежать не тільки від інтенсивності діяльності, а і від нервово-психічного стану, який швидко змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

Частота і ритм серцевих скорочень тісно пов'язані з нейрон-гуморальними регулюючими системами організму учня і, володіючи високою динамічністю швидко і адекватно реагує як на зміни інтенсивності виконуваної роботи, так і на вплив емоційного фактору середовища.

Відомо, що на динаміку ЧСС під час тренування впливає також тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервали відпочинку між вправами, серіями, кількість серій і повторень у кожній серії, умови і характер виконання вправ та інше.

Зміна одного або кількох із наведених факторів впливає не тільки на обсяг навантаження, а і на цільову спрямованість тренувального навантаження.

У таблиці 2.2 наведено співвідношення ЧСС та інтенсивності навантаження у найбільш сприятливих зонах розвитку аеробних, аеробно-анаеробних та анаеробних можливостей організму учня.

Таблиця 2.2

Співвідношення ЧСС та інтенсивності навантаження,
спрямованого на розвиток аеробних, аеробно-анаеробних та
анаеробних можливостей організму

ЧСС, хвилини	110	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
Інтенсивність, %	32	50	53	59	62	66	71	74	79	83	87	93	100

Зони навантаження

1. Розвиток аеробних можливостей – ЧСС до 150 ударів за 1 хв., і інтенсивність – до 66%.
2. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей – ЧСС 150-180 ударів за 1 хв., інтенсивність – 66-93%.
3. Розвиток анаеробних можливостей – ЧСС понад 180 ударів за 1 хв., інтенсивність – понад 93%.

РОЗДІЛ ІІІ

ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Підготовка спортсменів в спортивних школах здійснюється на основі перспективного річного і поточного планування. Перспективні плани відображають процес підготовки спортсменів протягом декількох років. Як правило, такі плани розробляються з урахуванням циклічності проведення великих міжнародних змагань – як олімпійських ігор, чемпіонатів світу, чемпіонатів Європи, клубних міжнародних турнірів. Перспективний план підготовки спортсменів-ігровиків орієнтовно складається з таких розділів:

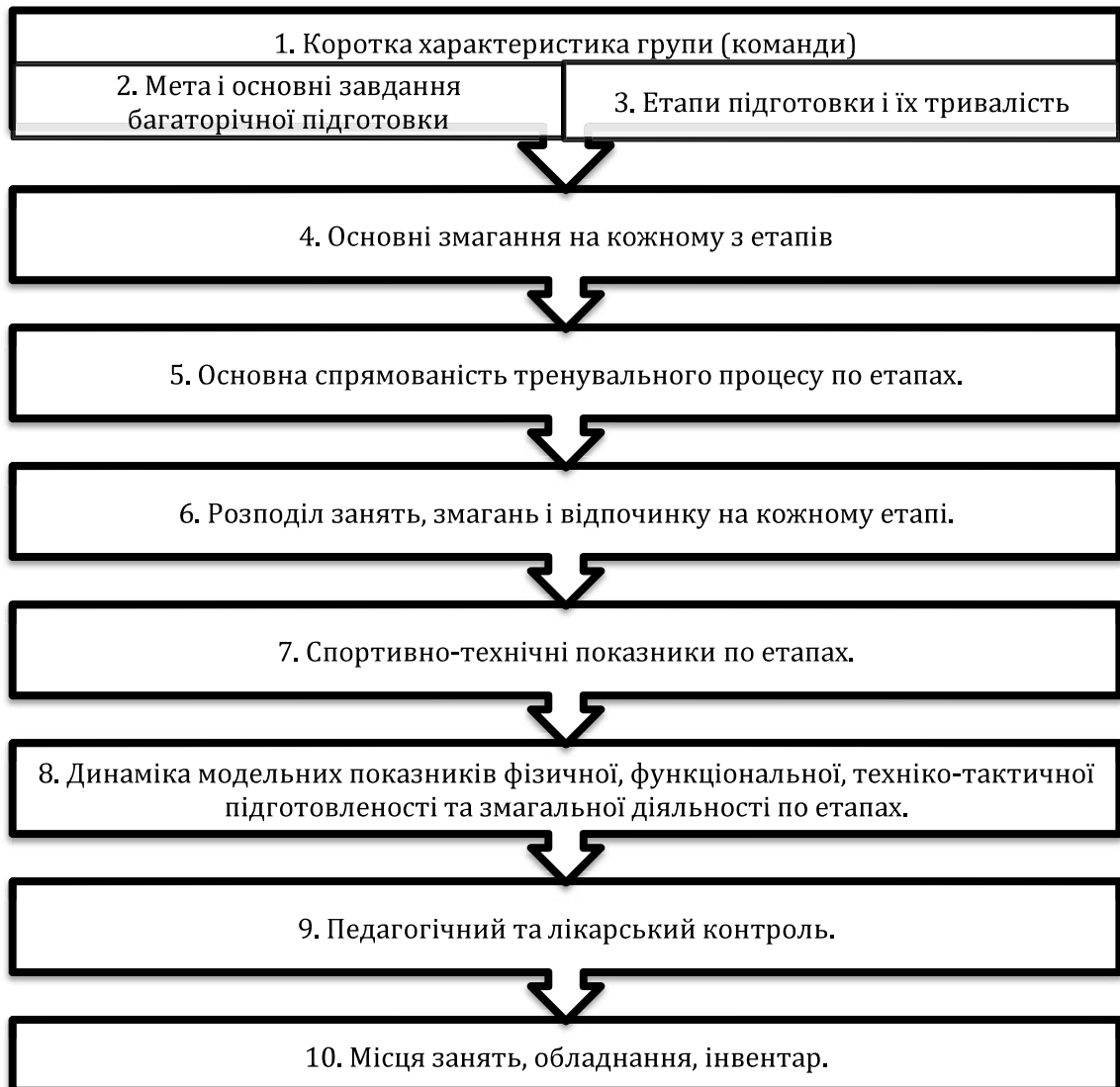


Рис. 3.1. Перспективний план спортсменів-ігровиків

Річний план складається за схемою-графіком. В якому визначені основні види підготовки спортсменів, та їх розподіл

протягом місячних циклів: теоретичні заняття, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, ігрова підготовка (контрольні ігри та змагання), поточні та перевідні іспити.

Поточні плани характеризують тренувальну роботу протягом тижневих мікроциклів, в яких відображаються основні види підготовки спортсменів, а також показники величини та спрямованості тренувальних навантажень.

3.1. Модельне тренувальне заняття

Оперативне планування здійснюється на основі складання планів-конспектів тренувальних занять. Одним із підходів до планування тренувальних занять є розробка моделі тренувального заняття. Модель тренувального заняття відрізняється від плану-конспекту в першу чергу чіткою регламентацією компонентів тренувальних навантажень, як за змістом, так і за величиною та спрямованістю. Модельне тренувальне заняття складається з трьох блоків – підготовчої, основної та заключної частин. Блок-схема моделі надана на рисунку 3.2 (Див. рис. 3.2).

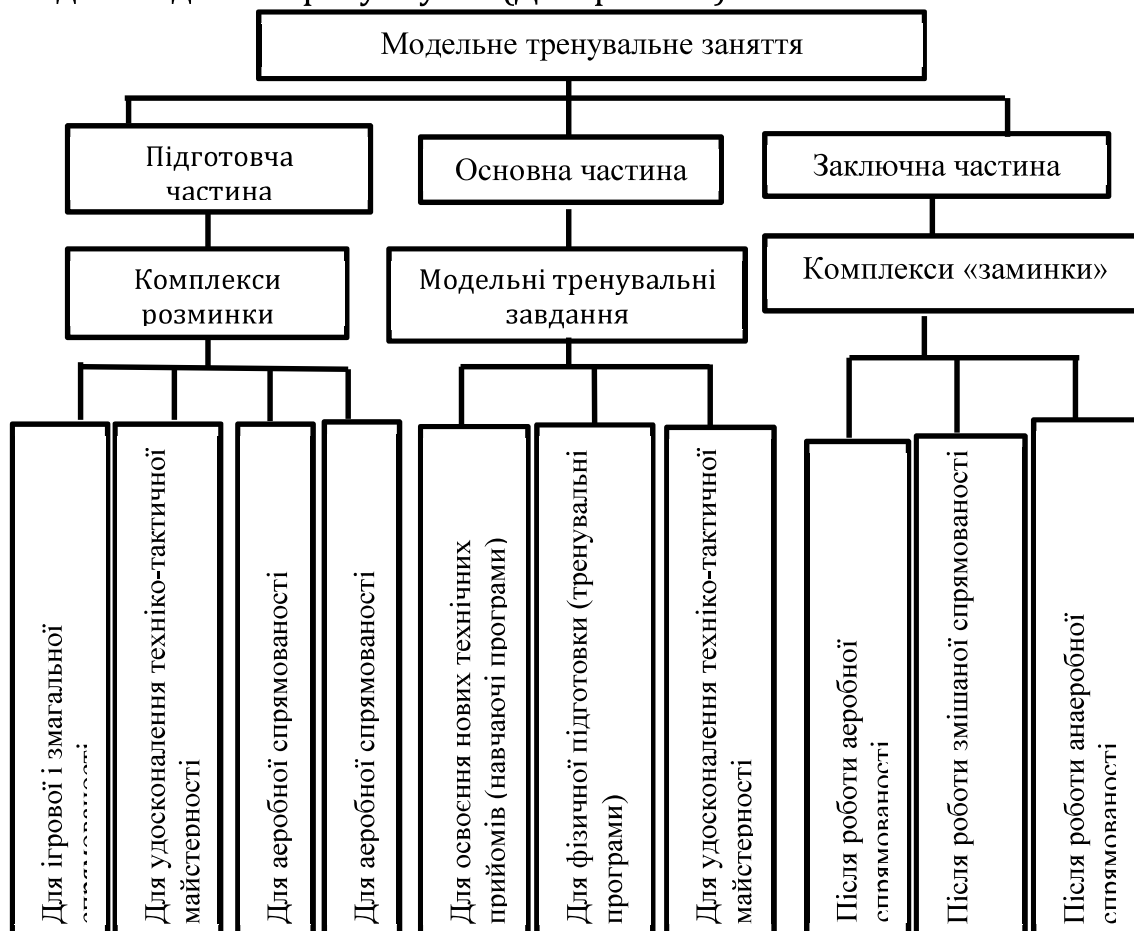


Рис. 3.2 Блок-схема модельного тренувального заняття

До блоку підготовчої частини входять комплекси розминки для занять різної спрямованості: ігрової та змагальної, удосконалення техніко-тактичної майстерності, аеробної та анаеробної (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Орієнтовний план-схема тижневого мікроциклу тренувального процесу спортсменів – ігровиків в спортивних школах

Види і компоненти тренувальної роботи		Дні							Усього
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	
Величина навантаження									
Спрямованість навантаження									
ЗФП	Сила (атлетизм)								
	Швидкість								
	Швидкісно-силові якості								
	Загальна витривалість								
	Швидкісна витривалість								
	Загально-розвиваючі вправи								
СФП	Спеціальна сила								
	Спеціальна швидкість								
	Спеціальна витривалість								
Технічна підготовка									
Тактична підготовка									
Ігрова підготовка									
Змагальна підготовка									
Теоретична підготовка									
Психологічна підготовка									
Відновлення спортивної працездатності									
Усього									

Блок основної частини складається з навчальних та тренувальних програм, а також модельних тренувальних завдань. (табл. 3.2) Для освоєння нових технічних прийомів використовуються навчальні програми (табл. 3.3), для фізичної підготовки – тренувальні програми (табл. 3.4) і для удосконалення техніко-тактичної майстерності та інтегральної підготовленості – модельні тренувальні завдання (табл. 3.5).

Таблиця 3.2

**Блок-схема модельного тренувального завдання
для проведення підготовчої та заключної частин
тренувального заняття**

№ п/п	Зміст вправ	Трива- лість виконан- ня	Інтенсив- ність	РКС*	ЧСС, уд/хв.		КВН**
					На початку виконання вправи	В кінці виконання вправи	
1							
2							
n							

* – Режим координаційної складності

** – Коефіцієнт величини навантаження

Таблиця 3.3

Блок-схема навчаючих програм технічним прийомам

Етапи навча- ння	Алгоритм навчання	Організаційно- методичні дії тренера	Зміст дій учнів під час виконання вправ	Рівень виконан- ня вправи	Схема виконан- ня вправи
I	1-й 2-й n-й	Розповісти про значення ТП в процесі гри	Сприйняття матеріалу	Аналіз сприйнят- тя матеріа- лу	
II	1-й	Показати біомеханічну структуру ТП	Імітація виконання ТП	Узгоджені рухи	
	2-й n-й	Засвоєння ТП в простих (полегшених) умовах			
III	1-й 2-й n-й	Варіативне виконання ТП			
	1-й 2-й n-й	Закріплення виконання ТП в процесі гри			

Таблиця 3.4

Блок-схема тренувальної програми для фізичної підготовки

№ п/п	Зміст вправ	Компоненти тренувального навантаження						
		Час виконання вправи	Інтенсивність	К-ть вправ в серії	Інтервали відпочинку між вправами	ЧСС, уд/хв		КВН
				К-ть серій		На по- чатку вправи	В кінці вправи	

Таблиця 3.5

Блок-схема модельного тренувального завдання (МТЗ) для удосконалення техніко-тактичної майстерності

Код МТЗ							
Зміст і схема виконання МТЗ							
Основні компоненти МТЗ							
Тривалість	Інтенсивність	РКС	Спрямованість	Тривалість і характер паузи відпочинку	ЧСС, уд/хв.		КВН
					На початку роботи	В кінці роботи	

Що стосується навчальних програм основним технічним прийомам, то кожна така програма об'єднує чотири етапи навчання.

I етап. Ознайомити юних спортсменів із значенням технічного прийому для гри, розповісти про переваги і недоліки даного технічного прийому, показати ігрові взаємодії гравців в процесі гри, в яких найбільш часто виконується даний технічний прийом.

II етап. Розповісти і показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому: попередня фаза – підготовча фаза – виконавча (основна) фаза – завершальна фаза; простежити за правильним виконанням імітаційних рухів, звернути увагу на помилки, які допустили спортсмени при виконанні технічного

прийому, підібрати підготовчі вправи і вправи, що сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні технічного прийому. Протягом усього етапу необхідно дотримуватись дидактичних принципів: активності та свідомості, послідовності, поступовості, індивідуального підходу.

III етап. Підібрати підготовчі вправи для варіативного виконання технічного прийому і визначити просторово-часові параметри їх виконання, визначити потрібний обсяг (кількість повторень) і темп (інтенсивність) виконання вправ за умови дотримання послідовності і поступовості, визначити інтервали відпочинку між вправами. Вимагати, щоб при різних варіантах виконання технічного прийому не змінювалась основа техніки.

IV етап. Підібрати ігрові вправи для удосконалення технічного прийому (квадрати, естафети, двостороння ігри тощо) і визначити їх тривалість та інтенсивність; визначити рівень засвоєння технічного прийому, ефективність його виконання у процесі ігрової вправи; зробити загальні та індивідуальні вказівки щодо більш чіткого виконання технічного прийому в ігрових умовах.

Орієнтовна модель семиденного тренувального мікроциклу в спортивних школах надано на рис. 3.3.

Тренувальні дні	1	2	3	4	5	6	7
Комплекси розминки							
Навчаючі програми							
Тренувальні програми							
МТЗ							
Комплекси заключної частини заняття							

Рис. 3.3. Орієнтовна модель семиденного тренувального мікроциклу в спортивних школах

3.2. Особливості спортивного відбору спортсменів-ігровиків

Відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні й медико-біологічні методи дослідження, на основі

яких виявляються задатки й здатності дітей для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту (В. П. Філін, Н. А. Фомін, Н. Ж. Булгакова, В. М. Волков, М. С. Бриль, В. Г. Нікітушкін, В. П. Губа та ін.) [5; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**; 7]. Спортивний відбір у футболі – це система організаційно-методичних заходів, що складаються з педагогічних, фізіологічних, психологічних, соціологічних та медико-біологічних методів дослідження, на основі яких виявляються здібності юнаків для гри в футбол [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**; 8]. У той же час відбір є важливою й органічною частиною навчально-тренувального процесу, тому що сприяє вирішенню основного завдання спортивної підготовки – досягненню високих спортивних результатів (М. С. Бриль, 1980).

А. А. Гужаловський (1986) виділяє наступні основні різновиди спортивної орієнтації й відбору:

1. Загальна спортивна орієнтація й відбір, спрямовані на залучення якомога більшої кількості юнаків до занять спортом і відбір моторно-обдарованих підлітків для занять у ДЮСШ. Цей вид орієнтації й відбору – на етапі поглибленої спеціалізації всієї системи багаторічної підготовки спортивних резервів.
2. Видова орієнтація й відбір, спрямовані на визначення спортивної придатності підлітків до занять в одному з конкретних видів спорту.
3. Спеціалізована орієнтація й відбір, пов'язані з визначенням спортивної придатності юних спортсменів до певної вузької спеціалізації у обраному виді спорту. Проводяться на етапі початкової спортивної спеціалізації багаторічного тренування.
4. Рольова орієнтація й відбір, націлені на визначення конкретного й ігрового або командного амплуа юних спортсменів, проводиться на всіх етапах багаторічного тренування, починаючи з початкової спортивної спеціалізації.
5. Змагальна орієнтація й відбір ставить за мету вибрати із числа рівноцінних кандидатів кращих і зорієнтувати їх на виступ у конкретному виді змагань. Проводиться на завершальних етапах багаторічного тренування – етапі поглибленого тренування в обраному виді спорту й етапі спортивного вдосконалення.

Кожна із зазначених різновидів має свої специфічні особливості: цільову спрямованість, систему нормативних показників і вимог, комплекс організаційно-методичних заходів щодо орієнтації

й відбору (М. С. Бриль, 1974; Н. Ж. Булгакова, 1976; В. М. Волков, В. П. Філін, 1983; Е. Ю. Розін, 1979; В. Б. Шварц, С. В. Хрущов, 1984, В. П. Губа, 1987, 1989, 1995, 1996, 1997; В. Д. Сячин, 1996; В. Г. Нікітушкін, 1998; А. В. Дулібський, 2003; Л. П. Сергієнко 2009).

Методи проведення відбору розподіляються на педагогічні (тестування результатів у ряді спеціальних вправ), медико-біологічні (включаючи морфофункціональні) і психологічні.

Ідеальний варіант вирішення проблеми відбору – це модельні характеристики за всіма аспектами фізичного розвитку й спортивно-педагогічної діяльності від новачків 8–12 років до висококваліфікованих спортсменів. Дослідження в цьому напрямку останнім часом набувають усе більшого поширення, у літературі є кількісні характеристики взаємозв'язку різних сторін підготовленості спортсменів (В. И. Пилипович, Н. М. Туревський, 1977; Б. Н. Табачик, 1979; П. З. Сіріс, 1981; Н. Н. Мартинов, 1980, 1983; М. Я. Набатникова, 1982; В. П. Губа, 1983; У. М. Нікітушкін, 1984; И. М. Короткова, 1998 і ін.). Розробляються належні норми фізичної працездатності юних спортсменів (М. Я. Набатникова, 1962; В. Г. Нікітушкін, 1983; В. П. Губа, Я. С. Татаринів, 1985; В. А. Кабачков, Е. Я. Бондаревський та ін., 1986), що дозволяє управляти підготовкою юних спортсменів.

Показники питомої сили м'язів (абсолютної сили – за фізіологічним поперечником м'язів), що характеризують можливості в силових видах спорту, у дітей неспортсменів також іноді досягають рівня, властивого тренуваним спортсменам (В. М. Заціорський, 1980; М. А. Годик, 1987 і ін.). Подібні ознаки виявляються закономірно, тому що відповідають характеру розподілу ознак лівої і правої частин тіла: ліва частина відповідає кривій нормального розподілу і включає варіанти з малою, а права – з більш вираженою величиною ознак. Ці випадки (як ті, так і інші) існують реально, і можна навіть розрахувати можливу частоту їхньої появи у суспільстві.

Якщо такі люди реально існують, варто виробити способи їхнього спрямованого пошуку. Однак прямий пошук затримується біологічною неоднорідністю, здавалося б, досить хронологічно однорідної групи дітей певної статі. При індивідуальних розходженнях програми росту й розвитку юнаків важко, а часом і неможливо показати граничну виразність тієї або іншої якості організму, а головне – установити її зміст (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа,

1981, 1997; Б. А. Никитюк, 1988; А. А. Гужаловський, 1984). Вирішення завдань відбору передбачає створення моделі спортсмена даної спеціалізації, тобто набору ознак, що вірогідно визначають спортивну результативність, ранжируваних відповідно мірі їхнього впливу на спортивний результат. Набір ознак і порядок їхнього перерахування неоднакові для різних спортивних спеціалізацій. На необхідність побудови «моделей» найсильніших спортсменів неодноразово вказували фахівці спортивної науки А. А. Новіков (1975); В. В. Кузнєцов (1974); В. М. Заціорський (1980); Б. Н. Шустін, Г. П. Семенов та інші. Весь шлях підготовки футболістів у сучасній системі спортивного відбору розглядається як єдиний процес управління.

Таким чином, щоб досягти високої ефективності спортивного відбору, необхідно багатогранне й всебічне вивчення таких характеристик і параметрів юних футболістів, які повністю відбивають морфо функціональні, біомеханічні, медичні й психологічні особливості, а також їхню відповідність у обраному виді.

Необхідно врахувати також і рівень розвитку здібностей. Умовно розрізняють три рівні розвитку здібностей:

1. Загальні здібності, які є необхідними для успішного здійснення будь-якої спортивної діяльності. До них можна віднести відмінне міцне здоров'я, нормальний фізичний розвиток, наполегливість у досягненні мети, високі працелюбність і працездатність, широкі зацікавлення та кругозір, тощо.
2. Загальні елементи спортивних здібностей: швидке засвоєння спортивної техніки, вміння адаптуватися до значних м'язових напружень, високий рівень функціональної підготовленості, високий рівень здатності долати втому, успішне відновлення після великих тренувальних і змагальних навантажень, тощо.
3. Спеціальні елементи спортивних здібностей: швидкий приріст спортивних результатів, високий рівень розвитку спеціальних якостей, висока мобілізаційна готовність і стійкість у складних умовах протиборства з суперником, тощо. Важливим є і підхід до проблеми спортивних здібностей з точки зору генетичної спадковості. Відомо, що основою спадковості є генетична інформація, яка передається від батьків до дітей. Така інформація у значній мірі визначає ріст і формування організму, його основні пристосувальні реакції на зовнішні впливи, темпи поступального розвитку на різних етапах онтогенезу.

Тренерам і викладачам фізичного виховання повинно бути відомо, що у дитини можна розвинути не кожну якість. Якщо ознаки і властивості особистості, які відносяться до соціальної сфери (працелюбність, наполегливість), не тільки можуть виховуватися, але і є важливим об'єктом педагогічного впливу, то психофізіологічна сфера людини є досить консервативною, тобто практично не піддається вихованню. Це пов'язано з тим, що розвиток людини проходить під впливом соціальної та генетичної програм.

Соціальна програма складається із суми знань, які накопичені людством за всю його історію і передаються у процесі навчання. Генетичні фактори визначають потенційні можливості розвитку, які, і це треба підкреслити, не можуть «розкритися» без контактів організму із середовищем. Сукупність властивостей особистості людини є результатом взаємодії спадковості та середовища. Тому не можна применшувати ані впливу середовища, ані значення генотипу.

Таким чином, досягнення високих спортивних результатів, з однієї сторони, обмежується генотипом, а з іншої – стимулюється умовами виховання і підготовки.

Саме тут виникає запитання: чого більше у спортивних здібностях – вродженого чи набутого? Спадковість різних спортивних задатків є неоднаковою. В більшій мірі вона виявляється у показниках рухової підготовленості – швидкості, спритності, витривалості, сили, а також у деяких морфологічних і психофізіологічних характеристиках.

На даному етапі формуються здібності, які виявляються у конкретній спортивній діяльності. Тренер-педагог зобов'язаний глибоко та всесторонньо вивчати кожного свого вихованця, на основі чого робити висновки про перспективність юного футболіста і визначати його вузьку спортивну спеціалізацію.

На цьому етапі доцільно обирати для юних футболістів ігрові ампула з метою комплектування зв'язок, ланок і команди в цілому. Робиться це на основі оцінки індивідуальних (фізичних, техніко-тактичних, психологічних) особливостей юних спортсменів. Крім цього саме на даному етапі є сенс комплектувати юних спортсменів в однорідні за рівнем і темпами статевого дозрівання групи та згідно таких показників диференціювати навчально-тренувальний процес.

Тривалі та ретельно продумані спостереження за юними

футболістами підвищують надійність висновків тренера про правильність вибору гравцем спортивної спеціалізації. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні тестування, медико-біологічні, соціологічні та психологічні дослідження з метою визначення рівня спортивної підготовленості юних футболістів.

Проте саме на цьому етапі проводити спортивний відбір та оцінювати здібності дітей досить складно, оскільки виникає необхідність враховувати різницю в біологічному і «паспортному» віці. Юнаки у цей час вступають в період бурхливого статевого дозрівання і у них спостерігаються різні індивідуальні темпи біологічного розвитку. Спортивний відбір і орієнтація – практично безперервний процес, який обіймає собою всю багаторічну підготовку спортсмена. Це обумовлено неможливістю чіткого вияву здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявлені лише у процесі навчання та виховання.

Відбір здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування має три основних рівні. На першому з них – попередньому – виявляють доцільність вибору дитиною занять видом спорту з врахуванням його задатків, морфо-функціональних даних і особливостей психіки.

Відбір на другому рівні – проміжному – вирішує завдання виявлення у тих, хто займається спортом, здібностей до ефективного вдосконалення за умов досить напруженого спортивного тренування на другому і третьому етапах багаторічної підготовки.

Третій – заключний – рівень відбору, пов'язаний з виявленням у спортсменів обдарованості, можливостей до досягнення результатів міжнародного класу. Кожен із рівнів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки. (табл. 3.6).

Завдання відбору та орієнтації на різних етапах неоднакові. Якщо на першому етапі важливо, перш за все, визначити доцільність занять обраним видом спорту для підлітка, то на наступних етапах кількість завдань значно поширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію у конкретних ігрових ампуа, відбір у збірні команди.

Так, інформація про стан здоров'я є однаково важливою на всіх етапах. Показники, що стосуються будови тіла, особливостей нервової системи, можливостей і перспектив удосконалення найважливіших функціональних систем організму особливо необхідні на першому і другому етапах, коли виявляється схильність юного спортсмена до занять певним видом спорту, визначається майбутня спеціалізація, здійснюється орієнтація процесу багаторічної підготовки.

Таблиця 3.6

**Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки
(В. М. Платонов, 1997)**

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Встановлення доцільності спортивного вдосконалення в даному виді спорту	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей щодо ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей щодо досягнення високих спортивних результатів, здатності до перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Визначення можливостей досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Визначення можливостей щодо збереження досягнутих результатів і їх покращення	Збереження досягнень

Відбір і підготовка юних футболістів – це тривалий, постійно змінний процес. Значна тривалість процесу відбору є передумовою успіху, можливістю зацікавити заняттям футболом у групі вищої спортивної майстерності тих здібних дітей, які дійсно можуть досягти високих результатів. Рівень спортивних результатів, здатність показувати найвищі результати в екстремальних умовах, змагальний досвід, вміння пристосовуватися до умов конкретних змагань набувають вирішального значення на четвертому і п'ятому етапах.

Відбір юних спортсменів передбачає комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на вибір з-поміж групи канди-

датів тих дітей, від яких з найбільшою вірогідністю можна чекати високих і стабільних досягнень у майбутній ігровій діяльності.

Протягом відбору за допомогою педагогічного спостереження визначають:

- а) чи стійкий інтерес дітей до занять обраним видом спорту;
- б) чи уважний учень на заняттях і тренуваннях, чи вміє зосереджуватись на головному, а також чи утримує і вчасно переключає увагу у процесі навчально-тренувальної діяльності;
- в) чи наполегливий юний спортсмен у досягненні поставленої мети;
- г) чи здібний підліток самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність і знаходити шляхи самовдосконалення в обраному виді спорту;
- д) як швидко він навчається техніки, тактики виду спорту і які прийоми гри йому вдаються особливо легко, які з труднощами, з чим це пов'язане;
- е) яка здібність підлітка до вірогідного прогнозування подій;
- ж) яка ігрова активність та агресивність юних спортсменів під час тренування та змагання;
- з) чи намагається підліток бути лідером в процесі тренувальної та змагальної діяльності і чи здатний він взяти на себе цю роль у складних умовах змагання.

Шляхом тестування і випробування оцінюють: швидкість бігу, швидко-силові якості, спритність (координаційні здібності), витривалість. Для оцінки фізичних якостей тести надані на рисунку 3.4 (Див. рис. 3.4).

Орієнтовні результати контрольних випробувань при відборі дітей для занять ігровими видами спорту наведені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Оцінка результатів виконання контрольних вправ при відборі дітей для занять ігровими видами спорту

№ п/п	Тести	Оцінка		
		Нижче оптимальної	Оптимальна	Вище оптимальної
Хлопці				
1.	Біг 30 м, с	7,2	6,2	5,9
2.	Стрибок в довжину з місця, см	115	140	150
3.	Човниковий біг 3x10 м, с	10,2	9,6	9,4
4.	6-ти хвилинний біг, м	750	900	980

Продовження таблиці 3.7

Дівчата				
1.	Біг 30 м, с	7,4	6,4	6,1
2.	Стрибок в довжину з місця, см	115	135	145
3.	Човниковий біг 3x10 м, с	10,9	10,2	10,0
4.	6-ти хвилинний біг, м	630	800	860

Оцінка швидкості бігу. Контрольні вправи: біг з високого старту на дистанції 30 м. З двох спроб оцінюється кращий результат.

Оцінка швидкісно-силових якостей. Для оцінки швидкісно-силових якостей використовують стрибок у довжину з місця. Виконується із в. п. – стійка ступні паралельні, носки на одному рівні. З трьох спроб враховується кращий результат.

Оцінка спритності (координаційних здібностей). Використовується човниковий біг 3x10 м. На лінії старту кладуть два кубики. Учасник за командою «На старт!» підходить до лінії старту і ставить носок поштовхової ноги біля лінії старту. За командою «Увага» бере в руку один кубик. Після команди «Руш!» біжить до лінії фінішу, кладе на неї кубик і повертається за другим кубиком. Пробігши відрізок 10 м за третім разом, кладе кубик на лінію фінішу. Результат визначається з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту дотику останнього кубика лінії фінішу.

Оцінка витривалості. Для оцінки витривалості використовується 6-хвилинний біг. Протягом 6-ти хвилин необхідно подолати найбільшу дистанцію.

Рис. 3.4. Оцінка фізичних якостей

3.3. Вікова динаміка розвитку рухових якостей

Рухові якості формуються нерівномірно і неодноразово. Найбільші показники в силі, швидкості, витривалості досягаються в різному віці.

Сила. Вікова динаміка розвитку силових можливостей людини нерівномірна. В основному це пов'язано з особливостями розвитку кісток, суглобів і зв'язок, м'язів і нервової системи, загальною біологічною зрілістю організму. Загальновідомо, що абсолютна сила м'язів постійно зростає від народження до 20-30 років, а потім починає поступово знижуватися. Між тим, у нетренованих дітей зазвичай виділяють три вікові групи прискореного розвитку: 9-11 років, 13-13 років. 14 та 16-18 років. Відносно сила, розрахована на 1 кг маси тіла, зазвичай становить між 13-14 років, і остаточно встановлюється на найвищому рівні в 16-17 років.

Швидкість. Швидкість характеризується латентністю рухових реакцій, швидкістю окремих рухів, частота руху. Якість швидкості людини тісно пов'язана з віком. У процесі вікового розвитку швидкісні здібності зростають до 20-26 років, а потім поступово знижуються, тоді як усі три основні форми швидкості змінюються у вузькому віковому діапазоні, переважно до 14-17 років. Приріст швидкості в наступні роки було зумовлено зростанням м'язової сили, збільшенням сили та обсягу анаеробних енергетичних механізмів, а також удосконаленням техніки рухів тощо.

Витривалість. Витривалість характеризується як здібність до тривалого виконання роботи. Витривалість реалізується при статичних зусиллях і динамічній роботі. З віком витривалість як при статичних зусиллях, так і при динамічній роботі помітно збільшується. Найбільш сприятливі можливості для розвитку статичної витривалості спостерігається в віці 13-14 і 14-15 років, динамічної витривалості – 11-13 і 15-16 років.

Спритність. Здібність до виконання координованих (спритних) рухів забезпечується складною взаємодією центральних механізмів управління рухами. Одним із проявів спритності є точність орієнтації в просторі. Найбільший ріст цієї здібності відмічається від 7 до 10 років. В 10-12 років просторова точність стабілізується. Підлітки 11-14 років вже можуть виконувати складні координаційні рухи.

Гнучкість. Під гнучкістю розуміють як здатність виконувати великі амплітуди рухів. Одним із проявів гнучкості є максимальна амплітуда рухів, яка залежить від амплітуди рухів у суглобах, еластичності м'язів, впливу центральної нервової системи. У процесі розвитку організму гнучкість змінюється нерівномірно. Так рухомість хребта при розгинанні помітно зростає у хлопчиків 7-14 років, а у дівчаток 7-12 років. Приріст гнучкості зменшується з віком

3.4. Методика розвитку фізичних якостей

Силові якості. Для розвитку силових якостей спортсменів використовуються вправи на приладах, з приладами, парні вправи, вправи з подоланням власної ваги тіла і з опором зовнішнього середовища.

На етапі попередньої підготовки проводиться загальна фізична підготовка і метою здійснення різностороннього гармонійного розвитку всіх м'язових груп.

Основні засоби обтяження – власна вага тіла і ланок тіла. Вправи повинні бути динамічними, без істотних статичних напруг.

Найбільш розповсюджені засоби силової підготовки – загально-розвиваючі вправи без обтяжень і з обтяженнями 1-2 кг. В силовій підготовці дітей 6-10 років потрібно ширше використовувати вправи в лазінні і перелаз через різні перешкоди, вправи з футбольними, баскетбольними м'ячами в положенні сидячи, лежачи на спині і животі, виси, змішані виси і упори; рухливі ігри і естафети з використанням вищенаведених вправ.

В віці 11-12 років можна вже додатково використовувати вправи з набивними м'ячами, гантелями, предметами 2-3 кг.

Основний метод виконання вправ в віці 6-12 років – повторний, але вправи виконуються не «до відмови».

Не потрібно використовувати великих обтяжень і тим більше максимальних. При вихованні силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку, перш за все, необхідно уникати великих навантажень на хребет, довгочасних односторонніх напруг м'язів тулуба; перенапруг опорно-зв'язувального апарату при стрибках, силових вправах; довгочасних м'язових зусиль, які пов'язані з напругою; вольових і емоційних напруг, які ставлять

досить високі вимоги до ще незміцнілої нервової системи. Необхідно виключити вправи з різкими односторонніми поштовхами (гра в регбі), асиметричним підніманням важких речей, перенесенням партнера і т. ін.

Сила в 9-12 років виховується з допомогою переважно швидко-силових динамічних вправ: бігу, стрибків, багато скоків, метання легких предметів на дальність.

Необхідно використовувати як можна ширше природні умови місцевості: ходити і бігати по піску, по воді, угору.

На етапі попередньої підготовки необхідно навчити юних спортсменів виконанню різноманітних силових вправ, які потім можна буде виконувати з гантелями, штангою, еспандерами і іншими обтяженнями.

Необхідно відмітити, що в цьому віці м'язи більше ростуть в довжину, чим в поперечнику. Тому використання вправ для наростання м'язової маси буде малоефективне, а тому і недоцільне.

Значення силової підготовки спортсменів в віці 13-15 років поступово зростає.

Структура і зміст силових вправ, а також умови, в яких вони виконуються, поступово ускладнюються. Наприклад, до загально-розвиваючих вправ, які виконуються з подоланням ваги власного тіла, додаються вправи з подоланням опору партнера чи ваги тіла (акробатичні, парні і групові вправи), вправи з еспандерами, гумовими і пружинними амортизаторами, з набивними м'ячами до 3-5 кг, багато скоки. Стрибкові вправи можна виконувати з додатковими обтяженнями (1-3 кг). Поступово ускладнюються смуги перешкод; рухливі і спортивні ігри виконуються з набивними м'ячами, з різними предметами.

В силовій підготовці юних спортсменів в 12 років тренувальні завдання силового напрямку виконуються протягом 10-20 хв., в віці 13-15 років – 25-30 хв.

Швидкісні якості. Виховання швидкісних якостей у юних спортсменів являє собою досить складний процес. Це пов'язане, по-перше, з багатофакторною структурою швидкісних якостей; по-друге, з тим, що елементарні форми, які визначають якість швидкості, відносно незалежні одна від одної. Це в значній мірі знижує можливості позитивного перенесення тренуваності з одних вправ на інші. Розвиток швидкісних якостей у юних спортсменів може здійснюватись по двох напрямках: 1) при аналітичному

впливі на окремі фактори, які обумовлюють швидкість рухів; 2) за рахунок тренувальних вправ цілісного закінченого характеру.

Для виконання швидкісних якостей спортсменів використовуються різні вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю. Вони повинні задовольняти такі основні вимоги:

1. Техніка цих вправ повинна забезпечувати їх виконання на граничних швидкостях.
2. Вправи повинні бути настільки добре вивчені і освоєні, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання.
3. Тривалість вправи повинна бути такою, щоб на кінець виконання швидкість не знижувалась внаслідок стомлення. Тривалість вправи для юних спортсменів не повинна перевищувати 10 с.

Основними методами швидкісної підготовки є: ігровий, змагальний, повторний і варіативний.

Ігровий метод дозволяє комплексно розвивати швидкісні якості спортсменів. Рухливі і спортивні ігри впливають на швидкість (простих і складних) реакцій, швидкість рухів і швидкість переключень з одних дій на інші.

Змагальний метод дозволяє при високому емоційному підйомі виявляти максимальні швидкісні якості, а також стимулює граничну вольову мобілізацію.

Повторний метод використовується як при виконанні власне швидкісних вправ з граничною чи біля граничною швидкістю, так і при виконанні швидкісно-силових вправ (метод динамічних зусиль), при якому гранична силова напруга забезпечується шляхом переміщення відносно легкої ваги з максимальною швидкістю.

У процесі виконання вправ повторним методом необхідно суворо дотримуватись режимів тривалості роботи і відпочинку. Інтервал між вправами повинен бути таким, щоб до початку повторення вправи забезпечити, з одного боку, відновлення працездатності вегетативних функцій, а з другої – оптимальну збудженість центральної нервової системи. Інтервал між пробіганням окремих відрізків може бути рівний: 100 м – біля 8 хв., 30 м – 1,5-2 хв. В інтервалах – активний відпочинок. Виконуються різні вправи, які не вимагають великих зусиль спортсменів (ведення м'яча в повільному темпі, удари по воротах тощо).

Варіативний метод передбачає чергування виконання швидкісних вправ в утруднених, полегшених і звичайних умовах.

Витривалість. В підготовці спортсменів для розвитку витривалості можна використовувати такі методи:

1. Рівномірний безперервний метод (вправи виконуються з постійною інтенсивністю протягом тривалого часу). Тренувальний вплив на організм забезпечується безпосередньо під час роботи.

В залежності від конкретних завдань тренувального процесу вправи можуть виконуватись рівномірно з критичною, середньою, помірною і малою інтенсивністю. Цей метод використовується для розвитку загальної витривалості у спортсменів переважно з 12–13 – річного віку, так як діти до 12 років ще не можуть довгий час виконувати інтенсивну мало емоційну роботу. Рівномірний безперервний метод використовується в основному в підготовчому і перехідному періодах.

2. Перемінний безперервний метод (вправи виконуються з перемінною інтенсивністю тривалий час). Тренувальний вплив на організм забезпечується безпосередньо в процесі роботи. Цей метод використовується для розвитку загальної і швидкісної витривалості і ставить високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем спортсменів. Тому його доцільно використовувати при підготовці спортсменів після 12-річного віку. Перемінний метод тренування використовується на всіх етапах річного циклу. Одним із різновидів перемінного методу є «фартлек» (гра швидкостей).

3. Повторний метод (багаторазове виконання вправи з інтервалами відпочинку, які забезпечують відносно повне відновлення від попередньої роботи). Цей метод широко використовується для розвитку загальної витривалості у спортсменів 9-12 років. Повторний метод також використовується в підготовці спортсменів більш старшого віку, з метою розвитку анаеробної витривалості.

4. Інтервальний метод (багаторазове виконання вправи з короткими інтервалами відпочинку, які не забезпечують відносно повного відновлення від попередньої роботи). При виконанні короткочасних інтенсивних вправ інтервальним методом тренувальний вплив на організм забезпечується не тільки під час роботи, але і в інтервалах відпочинку (при умові правильного підбору тривалості інтервалів відпочинку).

Інтервальний метод частіше всього використовується в другій половині підготовчого періоду, на етапі спеціальної підготовки і в змагальному періоді з метою розвитку всіх видів витривалості.

5. Ігровий метод найбільш широко використовується в підготовці спортсменів (вправи виконуються в формі гри). Різновидом ігрового методу є різні естафети. Для цього методу характерно: сюжетна організація, комплексний характер діяльності, висока емоційність. Ігровий метод дозволяє більш-менш точно дозувати навантаження за такими компонентами: загальна тривалість гри і окремих ігрових епізодів, число рухових дій, кількість спортсменів, які приймають участь в грі чи естафеті, розмір майданчика.

За допомогою ігрового методу розвивається як загальна, так і швидкісна витривалість спортсменів. Для розвитку загальної витривалості збільшують тривалість гри. Для розвитку швидкісної витривалості за допомогою ігрового методу скорочують тривалість гри і одночасно зменшують кількість гравців.

6. Змагальний метод – це участь в офіційних і неофіційних змаганнях. Цінність цього методу міститься в тому, що спортсмени прагнуть показати високі результати, вчать мобілізувати всі свої сили і можливості для боротьби за перемогу. При цьому оволодівають тактичними навичками в умовах колективних взаємодій і суперництва. Фактор суперництва, а також умови проведення і організації змагань створюють особливий емоційний і фізіологічний фон, який посилює вплив фізичних вправ.

Спритність. Юний спортсмен повинен безперервно засвоювати нові навички. Якщо протягом довгого часу запас рухів не буде поповнюватись, здібність до навчання знизиться.

У процесі розвитку спритності використовуються різні методичні прийоми утруднення координаційної структури уже освоєних рухів. Це досягається таким шляхом:

- 1) включення незвичних вихідних положень при стартах, кидках (ударах) по воротах, передачах і т. ін.;
- 2) дзеркальне виконання вправ (наприклад, ведення, передачі, кидки м'яча із зміною хвату ключки;
- 3) зміна швидкості і темпу руху;
- 4) зміна просторових кордонів, в межах яких виконується вправа (наприклад, обмеження віддалі замаху при ударах справа

- і зліва, удар з коротким хватом ключки, зменшення розмірів майданчика);
- 5) зміна способу виконання вправи;
 - 6) ускладнення вправ за рахунок додаткових рухів;
 - 7) комбіновані вправи, в тому числі і без попередньої підготовки;
 - 8) зміна протидії спортсменів, які беруть участь в рухливих і спортивних іграх, в одноборствах (використання різних схем і комбінацій, проведення ігор з різними суперниками);
 - 9) створення незвичних умов виконання вправ, а також використання спеціальних приладів і обладнання.

Спритність – важлива передумова вивчення і удосконалення техніки обраного виду спорту. Розвиток спритності у юних спортсменів повинен йти насамперед до шляху вивчення широкого кола різноманітних рухових дій, в тому числі і з спортивної гімнастики, акробатики, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор.

Гнучкість. Для розвитку гнучкості і її підтримання вико ристовуються вправи, які виконуються з максимально можливою амплітудою руху – вправи на розтягування.

До вправ, які розвивають гнучкість, відносяться:

- 1) махові рухи окремими ланками тіла;
- 2) пружинясті вправи;
- 3) всі активні рухи, які виконуються з максимальною амплітудою;
- 4) статичні вправи, які пов'язані зі зберіганням максимальної амплітуди протягом декількох секунд.

Ці вправи можна виконувати з невеликими обтяженнями (набивні м'ячі), амортизаторами, резиною, з допомогою партнера, з додатковими зусиллями того, хто виконує вправу.

М'язи порівняно мало розтяжні і істотно збільшити їх довжину одним рухом не вдається. Тому активні вправи на гнучкість виконуються повторним методом, серіями 10–25 раз в кожному підході. Кількість серій повинна бути не менше 2–3 в кожній вправі. Амплітуда рухів поступово збільшується до максимальної.

Темп виконання вправ середній і повільний. Дуже швидкі рухи в більшості випадків не дозволяють домогтися граничної амплітуди рухів.

В річному тренувальному циклі розвиток гнучкості здійснюються на всіх етапах підготовки. В окремому занятті доцільно виконувати вправи в такому порядку: після розминки зробити по одній серії вправ в повільному темпі, потім різні пружинясті вправи, а після цього – вправи з обтяженням чи в парах.

РОЗДІЛ ІV

ПРИКЛАД ТЕМАТИЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД

Завдання: сприяти розвитку рухових здібностей.

Місце занять: спортивний зал або майданчик.

Обладнання та інвентар: лавиці, фішки, стійки, футбольні м'ячі та інше.

РОЗМИНКА

1. Шикування, рапорт, ознайомлення із завданням тренування.
2. Повільний біг, ходьба в напівприсіді і присіді.
3. Біг і його різновиди (обличчям, боком, спиною вперед, схресним кроком та інші).
4. Загально розвиваючі вправи:
 - а) кругові оберти руками;
 - б) почергове піднімання ніг вперед вверх;
 - в) відведення рук назад;
 - г) присідання на двох ногах;
 - д) з упору сидячи – в упор лежачи;
 - е) з упору ззаду сидячи – в упор лежачи спиною;
 - ж) нахили тулуба вперед.
5. Біг з перешкодами через лавиці (рис. А):

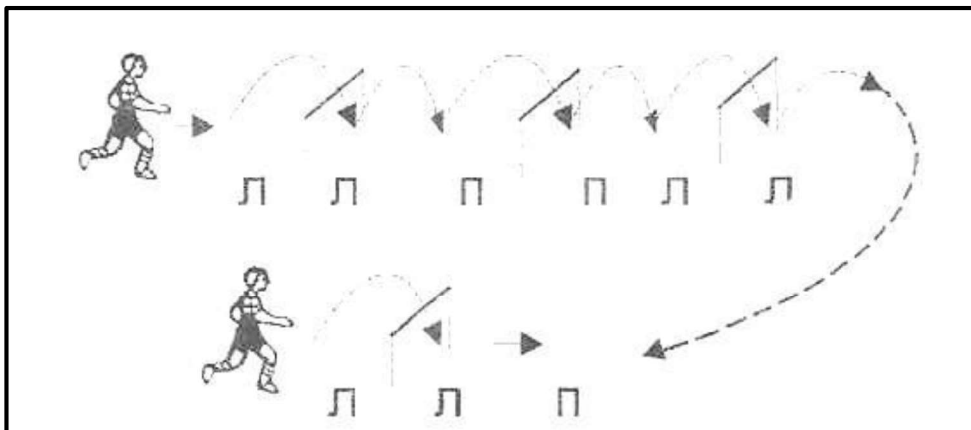


Рис. А Виконання вправи (Біг з перешкодами через лавиці)

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Прискорення на 20 – 30 м 8-10 разів.
2. Лежання – 10 сек., видихи – 10 сек., присідання – 10 сек., нахили вперед.
3. Прискорення – 8-10 разів.
4. Як і у вправі 2.
5. Прискорення 7-9 разів.
6. Як і у вправі 2.
7. Прискорення 7-9 разів.
8. Те ж саме, що і у вправі 2.
9. Прискорення 6-8 разів.
10. Те ж саме, що і у вправі 2.
11. Біг з доданням перешкод – стрибки 6-8 разів в одну сторону, розслаблення 30 сек. у положенні бар'єрного сиду – розтягування (нахили чергувати 5 разів до лівої ноги, 5 разів до правої ноги з нахилом уперед) (рис. Б).

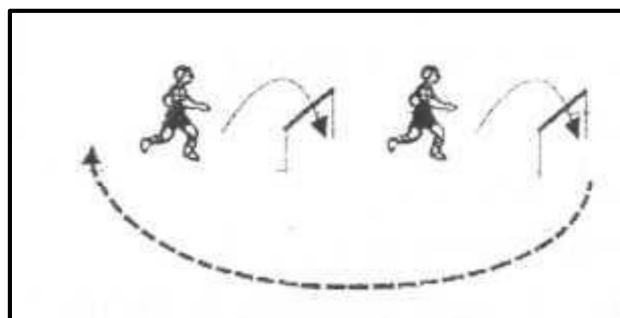
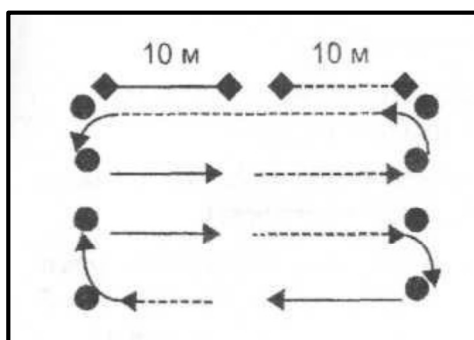


Рис. Б. Вправа 11 (Біг з доданням перешкод)

12. Те ж, що і у вправі 2.
13. 6-8 нахилів.
14. Те ж саме, що і у вправі 2.
15. 5-7 нахилів.
16. Те ж, що і у вправі 2.
17. 5-7 нахилів.
18. Те ж саме, що і у вправі 2.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Гра «Утримування м'яча». Беруть участь дві команди. Команда, яка володіє м'ячем, намагається зберігати м'яч під своїм контролем як найдовше (шляхом передач м'яча один одному).

Індивідуальні, заспокійливі вправи – гімнастичні. Зауваження щодо тренувального заняття.

ВИКОНАННЯ ВПРАВ КОЛОВИМ МЕТОДОМ

Приклад вправ колового метода наведений на рисунку 4.1:

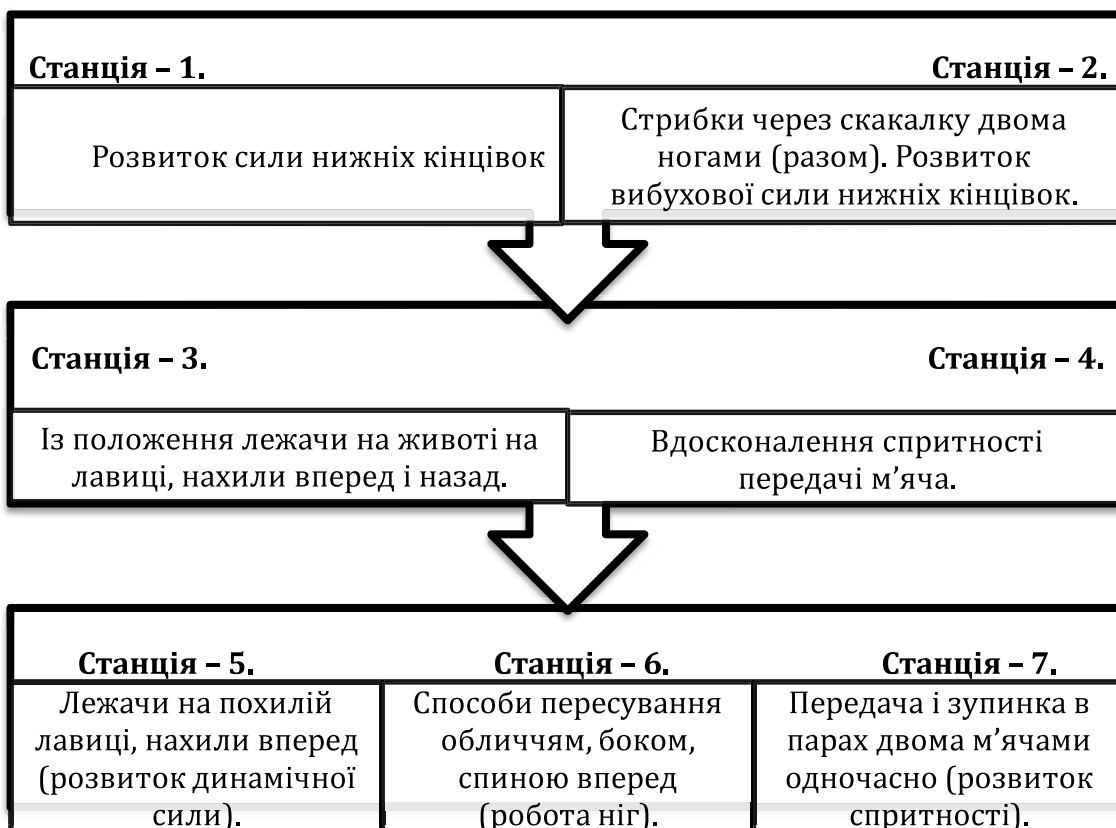


Рис. 4.1. Комплекс вправ колового тренування

Примітка: на станції 2 необхідно намагатися виконувати рухи з максимальними зусиллями. На станціях 3 і 5 – виконувати вправу з 70% зусиллями. Круг вправ повторити 2 рази.

4.1. Приклад підготовчої частини занять у футболі

Інтенсифікація тренувального процесу у сучасному футболі вимагає ефективних вправ підготовки нервово-м'язового апарату і вегетативної системи організму до основного навантаження. У випадку правильно проведеної розминки досягається ефект того, що вправи, які використовуються відразу після розминки, проходять на більш високому якісному рівні. Крім термінового ефекту, постійне виконання розминки робить позитивний накопичувальний (кумулятивний) ефект.

Дуже тривала і надмірно насичена складно-координаційними вправами розминка може не досягти основної мети. З педагогічної точки зору розминка не повинна визивати у гравців втому, а, навпаки, сприяти припливу сил. Тому найбільш ефективною,

на нашу думку, є звична розминка з використанням вже знайомих, добре розучених вправ як перед тренувальною, так і, що особливо важливо, перед змагальною діяльністю. Тому при виборі вправ як засобів розминки треба надавати перевагу простим рухам, які ні фізично, ні психологічно не вимагають великих затрат необхідної енергії. Тільки при такому методичному підході можна досягти бажаних результатів як у тренувальній, так і змагальній діяльності футболістів.

Основними засобами як загальної, так і спеціальної розминки, представлених у методичних рекомендаціях, виступають різні види бігу та стрибків, гімнастичні вправи, ігрові і спеціалізовані вправи, рухливі ігри, естафети. Поряд з цим приводяться вправи на розтягування у комплексі з ізометричним напруженням м'язів, які називаються стретчинг. Під час його виконання необхідно враховувати наступні фактори та рекомендації:

- перед виконанням комплексу вправ «стретчинг» повинна бути короткочасна розминка до легкого потовиділення;
- під час виконання вправ необхідна максимальна концентрація уваги на групу м'язів, які напружуються, дихання вільне;
- навантаження на м'язи повинно виконуватися повільно і рівномірно, до появи ознак легкого дискомфорту;
- на перших заняттях тривалість окремих вправ повинна бути в межах 10-15 секунд, а у подальшому – збільшена до 20-30 секунд;
- окремі вправи повторюються 2-3 рази, пауза між повторами триває 2-7 секунд;
- весь комплекс вправ виконується після попереднього розучування; важливо, щоб вправи виконувалися правильно, точно і, насамперед, регулярно.

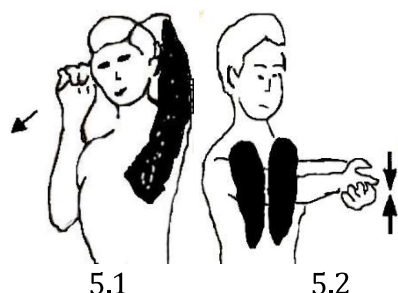
У зв'язку з суттєвими змінами функцій гравців, а відповідно характеру вимог до їхньої технічної, тактичної і функціональної підготовки, у методичні рекомендації включено багато рухливих ігор та естафет, які за своїми рухами і діями схожі з футболом за формою і характером здібностей, які проявляються. Ігровим вправам присутній змагальний ефект, який дає можливість за конкретними показниками (голи, очки, час) визначити переможця, що сприяє комплексному удосконаленню і закріпленню рухових дій, необхідних футболісту.

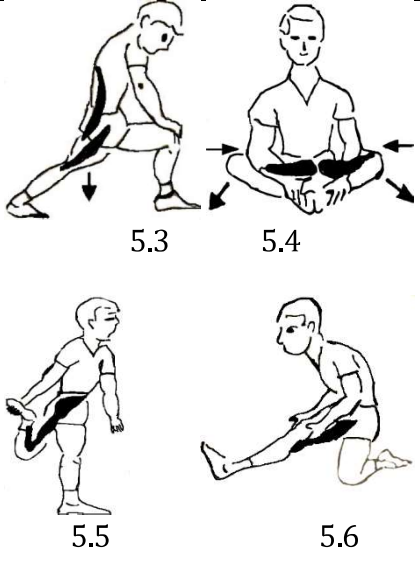

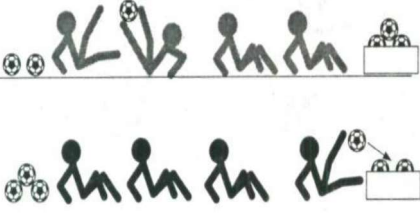
Підготовча частина повинна піднімати настрій гравців, привести стан нервової системи до найбільш оптимального, найбільш сприятливого для засвоєння нових рухів і виховання рухових навичок. Жодна із запропонованих підготовчих частин не повторюється, що повинно привести до покращення технічної майстерності гравців та посиленню інтересу до занять.

Приклад конспект

Місце проведення: спортивний майданчик

Інвентар: м'ячі – 6-8, стійки – 2-4 шт.

№	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Шикування, рапорт, оголошення завдань заняття.	2'	Шикування у шеренгу
3	Ходьба з поступовим підвищенням швидкості, переходом на біг.	2'	
3	Біг та його різновиди: <ul style="list-style-type: none"> • звичайний; • спиною вперед; • з високим підніманням стегна; • із закиданням гомілки назад; • приставним кроком два рази правим, потім два рази лівим боком; • за сигналом стрибок угору з поворотом на 360° у повітрі; • прискорення; • звичайний біг із зменшенням швидкості 	2' 25-30м 25-30м 25-30м 25-30 м 5-6 разів 3 підходи по 30 м 1-1,5 кола	
4	Спортивна ходьба з поступовим переходом на ходьбу.	30"	
5	Вправи на розтягування м'язів на місці (стретчинг):	4-5'	
5.1.	– пальці рук з'єднані зліва за головою, підтягування правої руки якомога далі вниз, потім іншої руки;	30"	
5.2.	– руки витягнуті уперед, пальці з'єднані – стискування долоней;	30"	
5.3.	– розгинання тазостегнового суглобу у випаді, руки в упорі	30"	

<p>5.4.</p> <p>5.5.</p> <p>5.6.</p>	<p>на коліні; – сід, коліна зігнуті, ступні разом. Напруження колін в упорі на лікті, опір колінами при їх розведенні руками,</p> <p>напруження м'язів; – стоячи на одній нозі, тримаючи стопу іншої, зігнутої у коліні –</p> <p>відтягування назад до торкання п'яткою сідниці; – стоячи на одному коліні, друга нога випрямлена у коліні паралельно підлозі, сильно надавлювати п'ятою.</p>	<p>30"</p> <p>30"</p> <p>30"</p>	
<p>6</p>	<p>Естафета «Передача м'яча між ногами». Група ділиться на дві-три команди в залежності від кількості учасників гри, які шикуються у колони. У направляючого кожної колони – футбольний м'яч. За командою керівника направляючі ведуть м'яч до поворотної стійки, оббігають її та повертаються у кінець своєї колони. Після цього виконується передача м'яча між ногами своїх гравців наперед, де цей м'яч перехоплює другий номер команди. Він продовжує естафету. І так доти, доки вся команда не закінчить гру. М'яч можна вести і передавати як руками, так і ногами.</p>	<p>3-4'</p>	<p>Гравці у командах займають місця на відстані витягнутої руки. М'яч знаходиться у капітана команди, який стоїть попереду.</p> 
<p>7</p>	<p>Рухлива гра «Спритність ніг». Гравці команд сідають у колону на відстані 1 м один від одного і за сигналом викладача передають ногами м'яч по колоні. У такий спосіб треба перекласти декілька м'ячів з одного місця в інше, не втративши жодного. Яка команда зробить це першою, та й перемагає.</p>	<p>3-4'</p>	<p>Шиккування залишається те ж саме, що і в попередній вправі.</p> 
<p>8</p>	<p>Перешиккування групи для проведення основної частини заняття.</p>	<p>1'</p>	

РОЗДІЛ V

ПРОГРАМА З ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Тренерська практика студентів є наступним етапом у системі практичної підготовки тренера. У цей період удосконалюються основи професійної діяльності, практичних умінь і навичок, професійних здібностей особистості тренера, ставлення до педагогічної професії, та будуть розвиватись і доповнюватись під час організаційної практики. Від ступеня успішності роботи на даному етапі залежить професійне становлення студента як тренера-викладача з обраного виду спорту у спортивних школах і колективах фізичної культури (клубах, командах).

Програма з тренерської практики відноситься до обов'язкового блоку «Практика», на яку виділяється 216 годин (6 тижнів) з формою семестрового контролю – диференційований залік на IV курсів у 7 семестрі.

Основною **метою** тренерської практики студентів IV курсу навчально-наукового інституту фізичної культури є:

- підготовка студента до самостійного і творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій тренера з обраного виду спорту у реальному навчально-виховному процесі, у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, клубах, командах;
- формування професійних здібностей і психічних властивостей особистості майбутнього спеціаліста фізичного виховання відповідно до сучасних вимог робітників педагогічної праці;
- формування організаційно-методичних умінь і навичок професійної діяльності тренера ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР;
- розвиток зацікавленості у студентів до професії тренера-викладача з обраного виду спорту.

Згідно з метою, визначені **завдання** тренерської практики студентів:

1. Ознайомлення студентів з основними положеннями сучасної теорії та методики спортивного тренування у реальних умовах ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР.
2. Закріплення, поглиблення, збагачення та перевірка знань, які здобули студенти у процесі теоретичних і практичних занять в університеті з предметів теорії та методики фізичного виховання, теорії та методики обраного виду спорту, психолого-педагогічного і біологічного циклів навчальних програм.

3. Ознайомлення студентів з основними аспектами і особливостями роботи тренера-викладача щодо підготовки та виховання молодих спортсменів.
4. Надання студентам знань і практичних навичок оцінки рівня функціональних можливостей спортсменів при відборі перспективних спортсменів.
5. Формування у студентів професійно-педагогічних умінь і навичок у організації та проведенні змагань з обраного виду спорту.

Студенти повинні *уміти*:

- ефективно використовувати основні положення теорії та методики спортивного виховання;
- здійснювати навчально-тренувальний процес у обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів;
- проводити науково обґрунтований відбір та спортивну орієнтацію на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів
- організовувати і проводити змагання у обраному виді спорту, виконувати функції судді та представника команди;
- складати плани тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів, і макроциклів підготовки спортсменів;
- здійснювати індивідуалізацію тренувального процесу
- застосовувати сучасні технології для оптимізації системи підготовки спортсменів
- дотримуватись правил експлуатації спортивного інвентарю та спортивної споруди.

5.1.Зміст роботи студентів за розділами практики

ОРГАНІЗАЦІЙНА РОБОТА

Колективні форми роботи

Участь в установчій конференції, тематика якої включає пояснення значення мети і завдань основних питань змісту та організації педагогічної практики студентів IV курсу навчально-наукового інституту фізичної культури.

Співбесіда з працівниками ДЮСШ, ШВСМ,СДЮШОР:

- директором – основні завдання школи на наступний рік і перспективи їх якісного вирішення;

- завучем – організація спортивної підготовки у групах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (початкова або базова підготовка; поглиблена спортивна спеціалізація, максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена; етап збереження, підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності); система виховної роботи школи;
- тренером – спортивні досягнення і традиції групи ПСМ; завдання, зміст роботи на період практики студентів; функції тренера; стан навчально-спортивної бази.

Практичне ознайомлення з ДЮСШ:

- умовами роботи і матеріально-технічною базою;
- розташування адміністративних і допоміжних приміщень: залів і майданчиків.

Практичне ознайомлення з умовами роботи у групах усіх років навчання:

- наявність достатку і матеріально-технічна база спортивного залу та майданчиків для проведення занять з обраного виду спорту;
- стан спортивного інвентарю та обладнання, їх облік і зберігання;
- наявність і база методичного кабінету;
- ремонт спортивного інвентарю;
- виготовлення найпростіших вимірювальних приладів для проведення науково-дослідної роботи.

Участь у зборах, нарадах бригади з керівниками практики і методистами, обговорення проведених тренувальних занять з обраного виду спорту.

Участь у підсумковій конференції, що проводиться на кафедрі теорії та методики спорту, та захист студентами тренерської практики.

Індивідуальні форми роботи

- Складання індивідуального плану роботи на період практики.
- Ведення щоденника практиканта, відображення змісту та аналізу результатів роботи за кожен день практики.
- Оформлення індивідуальної залікової документації з тренерської практики та її складання методисту бригади одразу по закінченню практики.

- Консультування з питань практики у методиста бригади і керівника практики.
- Організація спортивних змагань з обраного виду спорту.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА

Колективні форми роботи

Загальне ознайомлення з планом роботи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ на навчальний рік на основі короткої характеристики призначення, структури і змісту цього плану директором (завучем, тренером).

- Вивчення ведення документів навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту. Складання документів, запланованих на період практики: перспективний план, навчальний план на рік, план розподілу засобів та обсягів тренувальної роботи у річному циклі, місячні та поурочні плани тренувальних занять, календарний план спортивних змагань, положення змагань з видів спорту.
- Відвідування навчально-тренувальних занять, які проводять тренер-викладач ДЮСШ, практиканти.
- Участь у обговоренні відвіданих навчально-тренувальних занять.
- Проведення тестування рівня розвитку фізичних здібностей у групі (командах) з обраного виду спорту і оформлення результатів.
- Участь у запланованих консультаціях, які проводяться керівниками практики щодо виконання практикантами конкретних завдань (з психології спорту).

Індивідуальні форми роботи

- Відвідування і перегляд (надання допомоги, виконання окремих завдань тренера) – 15 тренувальних занять.
- Самостійне проведення 10-ти навчально-тренувальних занять.
- Розробка 10 планів-конспектів з навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.
- Контрольне проведення одного навчально-тренувального заняття (розгорнутий план-конспект заняття).

ВИХОВНА РОБОТА

До змісту виховної роботи студента-практиканта входять такі заходи:

- охорона та укріплення здоров'я дітей з використанням природних факторів;
- виховання особистості юного спортсмена на різних етапах підготовки (початкової підготовки, поглибленої спортивної спеціалізації, вищих досягнень).

Допомога тренеру-викладачу в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів і встановленні потрібного контакту.

Проведення індивідуальних і групових (колективних) установок, роз'яснень, бесід з питань організації та участь у навчально-тренувальному процесі, змаганнях.

Контроль за відвідуванням і успішністю у школі.

Обмірковування результатів змагань різного масштабу з обраного виду спорту.

Розробка разом з тренером і методистом індивідуального плану роботи на період практики.

Участь у суспільно корисній праці (ремонт інвентарю, прибирання спортивних приміщень та ін.).

ЗМІСТ

I. Програма з тренерської практики.

1. Зміст роботи студентів за розділами програми:

- Організаційна робота.
- Навчально-методична робота.
- Виховна робота.

2. Залікова документація.

II. Планування та складання документації на період тренерської практики:

1. Щоденник педагогічних спостережень.
2. Індивідуальний план роботи.
3. Журнал обліку роботи спортивної секції.
4. Положення про змагання з обраного виду спорту.
5. Заявка на участь у змаганнях.
6. Календарний план спортивних змагань.
7. Робочий план річного циклу підготовки спортсменів.
8. План-конспект заняття.
9. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття.

10. Завдання з психології спорту.
11. Звіт студента-практиканта.
12. Атестаційний лист.
13. Звіт методиста зі спеціальності.
14. Звіт керівника на кафедрі.

III. Залікова документація:

1. Щоденник педагогічних спостережень (додаток 1).
2. Індивідуальний план роботи на період тренерської практики (додаток 2).
3. Плани роботи групи (рік, місяць, тиждень).
4. Конспект тренувального заняття групи.
5. Документація про проведення змагань (положення, заявка).
6. Характеристика студента (завірена директором ДЮСШ з печаткою).
7. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття.
8. Завдання з психології спорту.
9. Звіт про роботу студента.

5.2. Планування і складання документації на період тренерської практики

Складання документації є одним із основних розділів діяльності студента-практиканта з тренерської практики.

Після детального ознайомлення і вивчення об'єкта практики та відповідної документації студент-практикант розробляє свою документацію.

Уся залікова документація пишеться у журналі роботи студента-практиканта.

На першій сторінці необхідно підписати документацію таким чином (табл 5.1).

На третій сторінці потрібно вказати повну назву ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; прізвище, ім'я та по батькові директора спортивної школи, тренера-методиста, методиста зі спеціальності та психології спорту.

Із шостої сторінки починається щоденник педагогічних спостережень.

**Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка**

Кафедра теорії та методики спорту

**ЖУРНАЛ РОБОТИ
СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА**

прізвище, ім'я, по батькові

курс, група

місце проходження практики

відділення

група

Суми 20 __

РОЗДІЛ VI

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

6.1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчально-тренувального процесу відповідно до закону

Особистісний компонент особистісно-діялісного підходу передбачає, що в центрі знаходиться дитина як особистість (його мотив, мета, неповторний психологічний склад). Так постановка питання стосовно до тренувального процесу, що всі методичні рішення (підбір тренування, використання різноманітних засобів, методів, прийомів тощо) проходять через призму особистості дитини. Діяльність тренера передбачає рівень знань до питань навчально-тренувального процесу, документації та законодавства.

Наказ Міністерства молоді і спорту

Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту № 4706 від 10.11.2017.

Відповідно до пунктів 15, 21 «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05 листопада 2008 року № 993, Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220, з метою організації навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл (табл. 6.1).

Таблиця 6.1

1. Затвердити	- Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що додається.
2. Встановити:	- мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, згідно з таблиці 6.1.а;
	- мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, згідно з таблиці 6.1.б.
	- мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з видів спорту інвалідів дитячо-юнацьких спортив-

	них шкіл для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів, згідно з таблиці 6.1.в.
--	--

Таблиця 6.1.а

Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву.	
Вік	Види спорту
5 років	Гімнастика художня, спортивна гімнастика (дівчата), теніс, фігурне катання на ковзанах.
6 років	Дзюдо, стрибки на батуті (дівчатка), стрибки у воду, хокей з шайбою, спортивна гімнастика (хлопчики), хокей на траві, футбол.
7 років	Гірськолижний спорт, лижні гонки, плавання, плавання синхронне, сноуборд, стрибки на батуті (хлопчики), фрістайл, теніс настільний, тхеквондо (ВТФ).
8 років	Бадмінтон, баскетбол, боротьба вільна, боротьба греко-римська, веслувальний слалом, веслування на байдарках і каное (байдарка), волейбол, карате, лижне двоборство, санний спорт, скелетон, сучасне п'ятиборство, скелелазіння, стрибки на лижах з трампліна, триатлон, фехтування.
9 років	Бейсбол, біатлон, волейбол пляжний, водне поло, вітрильний спорт, гандбол, легка атлетика, софтбол, шорт-трек.
10 років	Бокс, важка атлетика, веслування на байдарках і каное (каное), велосипедний спорт, веслування академічне, ковзанярський спорт, регбі, стрільба кульова, стрільба з лука.
11 років	Кінний спорт.
12 років	Стрільба стендова.
14 років	Бобслей.

Таблиця 6.1.б

Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту.	
Вік	Види спорту
5 років	Черліденг, естетична гімнастика.
6 років	Боулінг, го, шахи, шашки, спортивна аеробіка, спортивна акробатика, ушу, годзю-рю карате, кіокушинкай карате, джиу-джитсу, кунгфу (таолу, тайзі-цюань), спортивні танці, хортинг, футзал, автомобільний спорт, фітнес, фунакоші шотокан карате.
7 років	Бойове самбо, воднолижний спорт, більярдний спорт, підводний спорт, універсальний бій, айкідо, кікбоксинг WAKO, таеквондо (ІТФ), боротьба на поясах, акробатичний рок-н-рол, боротьба Кураш, кікбоксинг ВТКА, український рукопаш «Спас».
8 років	Змішані єдиноборства (ММА), панкратіон, рукопашний бій, таїландський бокс Муей Тай, боротьба самбо, спортивне

	орієнтування, сумо, авіамоделльний спорт, автомоделльний спорт, городковий спорт, радіоспорт, ракетомодельний спорт, судномодельний спорт, водно-моторний спорт.
9 років	Гирьовий спорт, регбі ліг.
10 років	Карате WKS, карате JKS, кіокушин карате, шотокан карате-до С.К.І.Ф., практична стрільба, фрі-файт, армспорт, кікбоксинг WPKA, кікбоксинг WKA, боротьба на поясах Алиш, веслування на човнах «Дракон», мотоциклетний спорт, військово-спортивні багатоборства, козацький двобій, карате JKA WF, кіокушинкайкан карате, косікі карате, морські багатоборства, спортивний туризм, традиційне карате, американський футбол (фла-футбол), поліатлон.
11 років	Бодібілдинг, кунгфу (саньда, лайт-саньда, туйшоу), пляжний футбол.
12 років	Пауерліфтинг (хлопці), спортивне орієнтування (рогейн), пейнтбол.
13 років	Пауерліфтинг (дівчата).
16 років	Альпінізм.

Таблиця 6.1.в

Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з видів спорту інвалідів дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів.						
Види спорту	Вади (нозології) та вік зарахування					
	вади слуху*	вади зору	вади розумового і фізичного розвитку	ураження опорно-рухового апарату (із збереженням рухової активності)		
				з ампутацією кінцівок	з ураженням спинного мозку	з наслідками ДЦП
1	2	3	4	5	6	7
Армспорт				10	10	
Бадмінтон	8			8	8	8
Баскетбол	9					
Баскетбол на візках				9	9	
Біатлон		9		9	9	9
Більярдний спорт	9			10	10	10
Боротьба вільна	10					
Боротьба греко-римська	10					
Боулінг	10					
Бочча					9	9
Велосипедний спорт-трек	10			10		10
Велосипедний спорт-шосе	10	10		10		10

Веслування академічне		11		11	11	11
Волейбол	9					
Волейбол сидячи				9	9	
Голбол		8				
Гірськолижний спорт	8	11		11	11	11
Дзюдо	8	8				
Карате	8					
Керлінг	13					
Легка атлетика	10	10	10	10	10	10
Лижні перегони	10	10		10	10	10
Параканое				11	11	11
Паратриатлон		7		7	7	7
Пауерліфтинг		13		13	13	13
Плавання	7**	7	8	7	7	7
Пляжний волейбол	9					
Риболовний спорт	12					
Спортивне орієнтування	8			8	8	8
Спортивні танці на візках				10	10	10
Стрільба з лука				11	11	11
Стрільба кульова	11			11	11	11
Теніс	7					
Теніс настільний	7		9	7	7	7
Тхеквондо	7			7		7
Фехтування на візках				10	10	10
Футбол	8	8		8		8
Футзал	8	8		8		8
Шахи	7	7		7	7	7
Шашки	7	7		7	7	7

6.2. Порядок наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Класифікація та характеристика з наповнюваності груп і тижневий режим навчально-тренувальної роботи відділень з олімпійських та неолімпійських видів спорту, яка містить 14 пунктів надано в таблиці 6.2.

Таблиця 6.2

1.	Розвиток видів спорту у дитячо-юнацьких школах визнаних в Україні, за наявності навчальних програм з видів спорту, затверджених в установленому законодавством порядку.
2.	Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи і наповнюваності груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву визначаються згідно таблиці 6.1.а до цього Порядку.
3.	Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи і наповнюваності груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту визначаються згідно з таблиці 6.1.б до цього Порядку.
	У спортивних школах, які мають у своїй структурі відділення з видів спорту, що знаходяться в населених пунктах сільської та гірської місцевості, та спортивних школах, що знаходяться в населених пунктах сільської та гірської місцевості, при здійсненні набору до груп початкової підготовки кількість вихованців може бути менше до 50% від встановлених норм.
4.	Інші нормативи та вимоги залежно від видів спорту визначаються відповідно до навчальних програм з видів спорту, затверджених в установленому законодавством порядку.
5.	Зарахування (переведення) вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі - спортивні школи) до групи відповідно до років навчання або наступного етапу (групи) здійснюється наказом керівника спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загальнофізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.
6.	Строки здачі контрольних нормативів з видів спорту затверджуються наказом керівника спортивної школи з урахуванням кліматичних умов для літніх та зимових видів спорту.
7.	Вихованці, які не виконали вимоги із спортивної підготовки та контрольні нормативи для зарахування (переведення) на наступний рік навчання або етап підготовки, за рішенням тренерської ради можуть продовжити повторно навчання в групі того самого року (етапі) не більше одного року.
8.	Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності може бути збільшено на 1 - 5 осіб, а в командних ігрових видах спорту - в два рази від норм наповнюваності груп, визначених в таблиці 6.1.а та таблиці 6.1.б до цього Порядку.
9.	До груп <i>початкової підготовки та базової підготовки першого - третього року</i> навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1 - 2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту.
10.	До груп <i>підготовки четвертого - п'ятого року навчання, груп спеціальної підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності</i> можуть зараховуватися вихованці на 1 - 2 роки молодші за умови

	виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки про стан здоров'я, та рішенням тренерської ради.
11.	До груп відділень з видів спорту в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, що перевищує мінімальний, мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.
12.	У разі об'єднання в одну групу вихованців різних за віком і спортивною підготовленістю різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перебільшувати одного спортивного розряду та/або спортивного звання з урахуванням специфіки виду спорту.
13.	За наявності у складі групи <i>спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців</i> , які входять до складу національної збірної команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин . У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим для цієї групи тижневим навантаженням, а з вихованцями, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом спортивної школи. Залежно від рівня спортивної підготовленості інші вихованці цієї групи також можуть залучатися до навчально-тренувальної роботи із збільшенням тижневого навантаження з дозволу лікаря та у разі відсутності медичних протипоказань.
14.	У видах спорту залежно від складності та особливості організації навчально-тренувальної роботи, крім основного тренера-викладача, до одночасної роботи із спортсменами навчальної групи можуть залучатися тренери-викладачі із суміжних видів спорту та хореографії в межах кількості годин тижневого режиму навчально-тренувальної роботи для навчальних груп:
	- в олімпійських видах спорту: в біатлоні, веслувальному слаломі, гімнастиці спортивній, гімнастиці художній, гірськолижному спорті, легкій атлетиці (види багатоборства), лижному двоборстві, плаванні синхронному, стрибках у воду, стрибках на батуті, стрибках на лижах з трампліна, сноуборді, сучасному п'ятиборстві, триатлоні, фігурному катанні на ковзанах, фрістайлі;
	- в неолімпійських видах спорту: в спортивній акробатиці, спортивних танцях, спортивній аеробіці, акробатичному рок-н-ролі, естетичній гімнастиці, черліденгу, фітнесі, воднолижному спорті, підводному спорті, спортивному орієнтуванні.
	Розмір їх тижневого навантаження не повинен перевищувати 100 відсотків встановленого навантаження основного тренера-викладача, а в сучасному п'ятиборстві - 150 відсотків.
	У групах <i>спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності в ігрових командних видах спорту</i> (американський футбол, баскетбол, бейсбол, водне поло, волейбол, гандбол, регбі, регбіліг, софтбол, футбол, футзал, хокей з шайбою, хокей на траві) може передбачатися одночасна робота двох тренерів-викладачів (крім спеціалізованих класів) у межах встановленого режиму для навчальної групи.

Класифікація та характеристика наповнюваність груп і

тижневий режим навчально-тренувальної роботи відділень з видів спорту інвалідів, яка містить 14 пунктів надано в таблиці 6.3.

Таблиця 6.3

1.	У дитячо-юнацьких спортивних школах для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних школах, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів розвивають види спорту, що визнані в Україні.
2.	Для зарахування дітей-інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату, з вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку в дитячо-юнацьку спортивну школу для інвалідів, спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних школах, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів необхідно надати медичну довідку про стан здоров'я від лікаря-педіатра, лікаря-отоларинголога, лікаря-офтальмолога, лікаря-невропатолога, лікаря-психіатра (дитячого), лікаря з лікувальної фізкультури і спортивної медицини, а також з метою виключення патологічних відхилень з боку серцево-судинної системи та визначення максимального рівня фізичного навантаження необхідно провести ЕКГ-дослідження (кардіограму).
3.	Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи та наповнюваності груп відділень з видів спорту інвалідів дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів, визначаються згідно таблиці 6.1.в до цього Порядку.
	У спортивних школах, які мають у своїй структурі відділення з видів спорту, що знаходяться в населених пунктах сільської та гірської місцевості, та спортивних школах, що знаходяться в населених пунктах сільської та гірської місцевості, при здійсненні набору до груп початкової підготовки кількість вихованців може бути менше до 50% від встановлених норм.
	До груп фізкультурно-реабілітаційної підготовки залучають дітей віком від 6 до 18 років різних нозологій з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я для реабілітації та поліпшення їхнього фізичного стану.
	До груп початкової підготовки відбирають дітей, які мають розвиток здібностей, здатних виконати певні вправи для подальшого удосконалення спеціалізації в обраному виді спорту з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.
	До груп базової підготовки переводять (зараховують) вихованців, які виконали контрольні нормативи із загальнофізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.
	До груп спеціалізованої підготовки переводять (зараховують) вихованців, які пройшли підготовку на етапі попередньої підготовки та виконали контрольні нормативи із загальнофізичної, спеціальної та технічної підготовки, та/або підтвердили в минулому році у командних ігрових видах спорту для спортсменів старше 18 років - I розряд, для спортсменів молодше 18 років - I юнацький розряд, в інших видах спорту - спортивний розряд «кандидат у майстри спорту України».
До груп підготовки до вищої спортивної майстерності переводяться (зараховуються) вихованці, які мають спортивне звання «майстер спорту	

	України» або входять до складу збірних команд України з видів спорту інвалідів. У командних ігрових видах спорту - виконали або підтвердили спортивний розряд «кандидат в майстри спорту України».
4.	При переводі спортсменів на наступний рік навчання у разі недоукомплектованої групи дозволяється доповнювати одним-двома спортсменами з спортивним розрядом та/або спортивним званням на один нижче (крім груп початкової підготовки).
5.	У разі об'єднання в одну групу вихованців різних за віком і спортивною підготовленістю різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перебільшувати одного спортивного розряду та/або спортивного звання з урахуванням специфіки виду спорту.
6.	Кількість вихованців у групах - мінімальна. Враховуючи особливості виду спорту, можливості кожної дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів, спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацької спортивної школи, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів, ця кількість може бути збільшена на 1-3 особи в групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності.
7.	Вихованців з вадами розумового і фізичного розвитку зараховують до спортивних шкіл за умови, коли їх ментальний вік, визначений за методиками Біне та Векслера, є не нижчим 6 років, що відповідає критеріям легкої та помірної розумової відсталості відповідно до діагностичних критеріїв міжнародної статистичної класифікації хвороб десятого перегляду (МКХ-10), у яких відсутні розлади поведінки, що потребують спеціалізованої психіатричної допомоги, та вади фізичного розвитку, що створюють ризик для життя при заняттях певним видом спорту.
	За наявності медикаментозної ремісії епілептичних випадків наявність епілепсій не є протипоказанням для зарахування до занять будь-яким видом спорту (крім плавання) з дозволу лікаря-невропатолога.
8.	Особи із синдромом Дауна під час зарахування до дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву мають додатково надати довідку за результатами рентгенологічних обстежень шийного відділу хребта з метою виключення дисплазій хребців, що можуть зумовити ризик травматизації хворого, а також довідку лікаря-кардіолога, що засвідчує відсутність вроджених пороків серця і судин.
	Особи з вадами слуху зараховуються до дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів, за наявності у них втрати слуху 55 та більше децибелів на краще вухо (згідно з міжнародним стандартом ISO від 1969 року - середній показник діапазону в частотних тонах 500, 1000 та 2000 Герц повітряної провідності), що підтверджується аудіограмою, виданою закладом охорони здоров'я.
9.	При зарахуванні до груп відділень з видів спорту може допускатися перевищення зазначеного віку не більше ніж на два роки для вихованців з вадами слуху, розумового і фізичного розвитку, а також не більше ніж на чотири роки для вихованців з вадами зору та ураженнями опорно-рухового апарату.
	Для дітей, які отримали інвалідність внаслідок ускладнення після хвороби, нещасного випадку, вік зарахування не обмежується.

10.	Вікові обмеження в дитячо-юнацьких спортивних школах для інвалідів, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву, дитячо-юнацьких спортивних школах, де є відділення (спортсмени) з видів спорту інвалідів не поширюються на вихованців, які мають позитивну динаміку показників фізичної та спортивної підготовленості та високі спортивні результати (за погодженням з регіональними центрами з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»), та на вихованців, які входять до складу національних збірних команд України з видів спорту інвалідів (за погодженням з Українським центром з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»).
11.	В ігрових командних видах спорту в групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності залучаються до роботи два тренери-викладачі одночасно.
	У видах спорту, що не належать до ігрових видів спорту, крім основного тренера-викладача, до роботи можуть залучатися тренери-викладачі із суміжних видів спорту; тренери-викладачі з хореографії; лідери-супроводжувачі на дистанції та тапери (тренери, що підстраховують уздовж дистанції) для груп інвалідів з вадами зору (B-1) в легкій атлетиці, плаванні, паратриатлоні, лижних перегонах, біатлоні та два тренери-викладачі для роботи з вихованцями з ураженнями опорно-рухового апарату та з наслідками дитячого церебрального паралічу, пауерліфтингу та легкій атлетиці.
12.	За наявності у складі групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу основного складу національної збірної команди України, тижневий режим навчально-тренувальної роботи для цієї групи може бути збільшено до 36 годин.
13.	Дитячо-юнацька спортивна школа для інвалідів, спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву можуть мати змішані (з різних нозологій) групи з видів спорту на всіх рівнях підготовки.
14.	Тести або контрольні нормативи розробляє кожна дитячо-юнацька спортивна школа для інвалідів, спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа для інвалідів паралімпійського та дефлімпійського резерву окремо, які затверджують регіональні центри з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» (у разі їх відсутності - відповідні структурні підрозділи з питань фізичної культури і спорту).
	Для організації навчально-тренувального процесу серед спортсменів-інвалідів можна використовувати навчальні програми з видів спорту, крім норм, визначених таблиці 6.1.а та таблиці 6.1.б до цього Порядку.

6.3. Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп відділень з олімпійських видів спорту

Відповідно до законодавства норми тижневого режиму навчально-тренувальних груп різного рівня підготовки надані в таблиці 6.4 – 6.7.

Таблиця 6.4

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву.		
Групи підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)
Групи початкової підготовки	1	6
	більше 1 року	8
Групи базової підготовки	1	12
	2	14
	3	18
	більше 3 років	20
Групи спеціалізованої підготовки	1	24
	2	26
	більше 2 років	28
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	весь строк	32

Таблиця 6.5

Норми наповнюваності груп відділень з олімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву.										
Види спорту	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)									
	Початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	1 рік	більше року	1 рік	2 роки	3 роки	більше 3 років	1 рік	2 роки	більше 2 років	увесь строк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Бадмінтон	12	10	8	8	8	6	6	4	4	4
Баскетбол	14	14	12	12	12	12	6	6	5	5
Бейсбол	14	12	12	12	10	10	6	6	6	6
Бокс	10	9	8	8	6	6	6	5	5	3
Боротьба вільна	10	8	8	8	6	6	6	6	5	3
Боротьба греко-римська	10	8	8	6	6	6	6	6	5	3
Важка атлетика	8	8	7	6	5	5	3	3	3	3
Велосипед-	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2

ний спорт (трек, шосе, маунтен-байк, BMX)										
Веслування академічне	8	7	7	7	6	6	5	4	4	3
Веслування на байдарках і каное	8	6	6	6	5	4	4	4	3	3
Веслуваль-ний слалом	8	6	6	6	5	4	4	4	3	3
Вітрильний спорт	6	6	6	4	4	4	4	4	4	2
Водне поло	12	12	10	10	10	10	6	6	6	6
Волейбол	14	14	12	12	12	12	6	6	6	6
Волейбол пляжний	8	8	8	8	6	6	6	4	4	4
Гандбол	16	14	12	10	10	10	8	8	8	6
Гімнастика спортивна	10	8	8	8	6	6	5	4	4	3
Гімнастика художня	12	10	8	8	6	6	5	4	4	3
Дзюдо	12	10	8	8	6	6	6	5	5	4
Карате	12	10	8	8	6	6	6	5	4	4
Кінний спорт	6	6	5	5	4	4	3	3	3	2
Легка атлетика	9	8	8	8	7	6	5	5	3	2
Плавання	15	13	10	10	8	8	5	4	4	2
Плавання синхронне	12	10	8	8	6	6	5	5	4	3
Регбі*	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
Софтбол	14	12	12	12	10	10	6	6	6	6
Стрибки у воду	8	8	7	5	4	4	3	3	3	2
Стрибки на батуті	10	9	8	8	6	6	5	4	4	3
Стрільба з лука	8	7	7	6	5	5	4	4	3	2
Стрільба кульова	8	6	6	5	4	4	4	4	3	2
Скелелазіння	8	6	6	5	4	4	4	4	3	2
Стрільба стендова	6	6	5	5	4	4	3	3	3	2
Сучасне п'ятиборство	8	6	5	5	4	4	3	2	2	2
Теніс	10	9	8	8	6	6	5	4	3	2
Теніс настільний	12	10	8	8	6	6	6	4	4	4
Триатлон	10	9	8	8	7	6	5	4	3	2
Тхеквондо (ВТФ)	12	10	10	6	6	6	4	4	4	3

Фехтування	8	8	6	6	5	4	4	3	3	3
Футбол	18	16	16	12	12	12	9	9	9	6
Хокей на траві	14	12	10	10	10	10	6	6	6	6
Біатлон	8	8	6	6	6	4	4	4	4	3
Бобслей	10	10	8	8	8	6	4	4	4	4
Гірськолижний спорт	10	8	8	6	6	5	4	3	3	2
Ковзанярський спорт	8	8	6	6	5	5	4	3	3	2
Лижні гонки	10	8	7	7	5	5	4	4	4	3
Лижне двоборство	10	9	8	7	6	5	4	4	4	3
Стрибки на лижах з трампліна	10	9	8	7	6	5	4	4	4	3
Санний спорт	8	8	6	6	6	5	5	4	4	2
Скелетон	8	8	6	6	6	5	5	4	4	2
Сноуборд	10	8	6	6	6	5	4	3	3	2
Фігурне катання на ковзанах	10	8	8	8	6	5	4	4	4	3
Фристайл	10	8	6	6	5	5	4	3	3	2
Хокей з шайбою	14	14	14	13	13	12	11	10	9	8
Шорт-трек	8	8	6	6	5	5	4	3	3	2

Таблиця 6.5

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту.		
Групи підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)
Групи початкової підготовки	1	6
	більше 1 року	8
Групи базової підготовки	1	12
	2	14
	3	18
	більше 3 років	20
Групи спеціалізованої підготовки	1	24
	2	26
	більше 2 років	28
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності	весь строк	32

Таблиця 6.6

Норми наповнюваності груп відділень з неолімпійських видів спорту комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту.										
Види спорту	Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)									
	Початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності
	1 рік	більше року	1 рік	2 роки	3 роки	більше 3 років	1 рік	2 роки	більше 2 років	увесь строк
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Авіамоделльний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3
Автомобільний спорт	8	8	6	6	5	5	4	4	3	3
Автомодельний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3
Айкідо	16	12	10	8	6	6	6	4	4	4
Акробатичний рок-н-рол	14	12	12	10	10	8	6	6	4	4
Альпінізм	12	10	10	10	8	8	5	5	5	4
Американський футбол	18	16	14	14	14	12	11	11	10	8
Армспорт	16	14	10	10	8	8	6	5	5	4
Більярдний спорт	10	8	7	7	6	6	5	5	4	3
Бодіблдинг	10	10	8	8	6	5	5	5	4	3
Боротьба Кураш	14	12	10	10	8	8	6	6	6	4
Боротьба на поясах	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Боротьба на поясах Алиш	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Боротьба самбо	14	12	10	10	8	8	6	4	4	4
Бойове самбо	12	12	10	8	8	6	6	6	4	4
Боулінг	8	8	7	7	6	5	4	4	3	3
Веслування на човнах «Дракон»	16	14	12	12	10	10	8	8	6	6
Військово-спортивні багатоборства	10	10	8	8	8	6	6	5	3	3
Водно-моторний спорт	8	8	6	6	5	5	4	4	4	3
Воднолижний	8	8	6	6	5	5	4	4	3	3

спорт										
Гирьовий спорт	14	12	10	8	8	6	6	5	5	4
Го	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2
Годзюрю карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Городковий спорт	14	12	11	11	9	6	6	5	5	3
Джиу-джитсу	14	12	10	10	8	6	6	5	5	4
Змішані єдиноборства (ММА)	10	10	10	8	8	6	6	4	4	4
Естетична гімнастика	14	12	10	10	8	8	6	6	5	4
Карате JKA WF	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате JKS	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате WKC	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате кіокушин	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Карате кіокушинкай	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Кікбоксинг WTKA	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кікбоксинг WAKO	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кікбоксинг WKA	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кікбоксинг WPKA	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Кіокушинкай-кан карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Козацький двобій	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Косікі карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Кунгфу	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Морські багатоборства	10	10	8	8	8	6	6	5	4	3
Мотоциклетний спорт	8	8	6	6	5	5	4	4	3	3
Панкратіон	14	12	10	10	8	6	6	6	4	4
Пауерліфтинг	9	8	6	6	5	5	4	4	4	3
Пейнтбол	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Підводний спорт	12	10	8	8	7	6	6	5	4	3
Пляжний футбол	12	10	10	10	8	8	6	6	6	6
Поліатлон	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Практична стрільба	8	6	6	6	5	4	4	4	3	2
Радіоспорт	10	9	8	7	6	6	5	5	4	2
Ракетомодельний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3

Регбіліг	14	14	12	12	12	12	11	11	11	6
Рукопашний бій	16	14	12	8	6	6	6	6	4	4
Спортивна аеробіка	12	10	8	8	8	6	6	5	5	4
Спортивна акробатика	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4
Спортивне орієнтування	10	8	8	8	6	6	5	5	4	2
Спортивний туризм	14	14	12	12	10	10	8	6	6	4
Спортивні танці	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Судномодельний спорт	14	12	10	10	8	8	6	5	4	3
Сумо	14	12	10	10	8	6	6	6	4	4
Таеквондо (ІТФ)	14	12	12	10	10	6	6	6	4	4
Таїландський бокс Муей Тай	14	12	12	12	10	6	6	6	4	4
Традиційне карате	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4
Український рукопаш «Спас»	14	12	10	10	8	8	6	6	4	4
Універсальний бій	12	10	10	10	8	6	6	6	4	4
Ушу	12	10	10	10	8	6	6	6	4	4
Фітнес	14	12	10	10	10	8	8	6	6	4
Фрі-файт	14	12	12	10	10	8	6	6	4	4
Фунакоші шотокан карате	12	10	10	10	8	8	6	6	4	4
Футзал	12	10	10	10	8	8	8	6	6	6
Хортинг	14	12	10	8	6	6	6	6	6	4
Черліденг	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4
Шахи	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2
Шашки	8	8	7	7	6	5	4	4	3	2
Шотокан карате-до С.К.І.Ф.	14	12	10	10	10	8	6	6	6	4

Таблиця 6.7

Групи підготовки		Рік навчання		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи (години)		Наповнюваність груп (мінімальна кількість вихованців у групі)															
						вади слуху			вади зору			вади розумового і фізичного розвитку				з ампутацією кінцівок		з ураженням спинного мозку		з наслідками ДЦП	
						В-1	В-2	В-3	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ	І
Фізкультурно-реабілітаційної підготовки		весь строк	6	8	10	4	6	5	8	8	8	8	6	8	6	7	4	5	4	5	
Початкової підготовки		1	6	6	10	3	5	3	6	5	8	5	6	5	6	5	6	3	5	3	5
Базової підготовки		більше 1 року	8	6	10	3	5	3	6	5	8	5	6	4	6	4	6	3	5	3	5
		1	12	5	8	3	4	3	5	3	6	4	6	4	6	4	6	3	5	3	5
		2	14	5	8	2	4	3	5	3	6	4	6	4	6	3	6	3	5	3	5
		3	16	5	8	2	4	3	5	3	6	4	6	4	6	3	6	3	5	3	5
		більше 3 років	20	4	6	2	4	2	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2	4	2	4
		1	24	3	5	2	4	2	5	3	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	4
		2	26	2	5	2	4	2	4	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	4
		більше 2 років	28	2	5	2	4	2	4	2	4	2	5	2	4	2	4	2	4	2	4
Підготовки до вищої спортивної майстерності		весь строк	32	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
Примітка.		До ІІ групи належать командні ігрові види спорту.																			

ЛІТЕРАТУРА

1. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волкови [и др.]. К. : Олимпийская литература, 2000. 502 с.
2. Бобарико О.С., Гончаренко В.І., Дуніхін П.М. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. С. 103.
3. Воловик Н.І., Березовський В.А. Тренерська практика: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. 42 с.
4. Гаценко В.П., Слаутіна Н. В. Тренерська практика в віщому навчальному закладі. Черкаси: [Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького], 2010. 44 с.
5. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. К. : Здоров'я, 1986. 128 с.
6. Костюкевич В. М. Хокей га траві : навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Республіканський науково-методичний кабінет, Міністерство України у справах молоді і спорту. К., 1993. 180 с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків: навч посібник [для студ. вищ. навч. завідомо суперечною інтересам. Фіз.вих. і спорту]. К., 2005. 195 с.
8. Лоос В. Г. Психологические аспекты спортивной деятельности: Лекции для спортивных психологов, тренеров. К. : РНМК, 1991. 16 с.
9. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: [метод. посіб.]. Львів: СПОЛОМ, 2021. 224 с.
10. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: [метод. посіб.]. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.
11. Круцевич Т.Ю., Благий О.Л., Смолюс Г.Г., Андреева О.В. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації. Київ: Наук. світ, 2006. 25 с.

12. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. К. : Здоров'я, 1990. 200 с.
13. Міщенко О.В., Кравченко І. М., Гладов В.В. Підготовка частина занять у футболі (зміст, методика проведення): методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор, для студентів педагогічних навчальних закладів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2009 44с.
14. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с.
15. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посібник. Дніпропетровськ: інновація, 2014. 128 с.
16. Мохан Рон, Гринхафф Глессон, Л. Пауль. Биохимия мышечной деятельности. К. : Олимпийская литература, 2001. 299 с.
17. Петровский В. В., Иваненко О. П., Жордочко Р. В. Методические рекомендации по основам развития двигательных качеств человека в процессе физического воспитания. К., 1986. 28 с.
18. Петровский В. В., Андрианов Ю. Я., Дрюков В. А. Педагогическое управление процессом адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам. Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам. К. : Вища школа, 1984. С. 3-10.
19. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 1997. 583 с.
20. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Здоров'я, 1995. 320 с.
21. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. К. : Здоров'я, 1988. 214 с.
22. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт. Кн. 1. К. : Олимпийская литература, 1994. 496 с.
23. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. К. : Рад. школа, 1988. 288 с.
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
25. Платонов В. Н. Теория спорта. К. : Вища школа, 1987. 424 с.
26. Платонов В.М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія і її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2013. 624 с.

27. Романенко А., Джус О., Догадин Н. Тренировка футболистов. К. : Здоров'я, 1988. 252 с.
28. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие. Донецк : Изд-во ДонГУ, 1998. 300 с.
29. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ). Донецк : ДонГУ, 1998. 300 с.
30. Соломонко В. В., Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу. К., 2005. 40 с.
31. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. К. : Здоров'я, 1986. 208 с.
32. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К. : Олимпийская литература, 1998. 320 с.
33. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К. : Олімпійська література, 2005. 257 с.
34. <https://mydocx.ru/11-29051.html>
35. <https://docviewer.yandex.ru>
36. www.dnu.dp.ua2016_polozhennya_praktika.pdf
37. <https://lektsii.org>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Щоденник педагогічних спостережень

«Затверджую»

Методист _____

Щоденник

обліку роботи студента IV курсу _____ групи
навчально-наукового інституту фізичної культури

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

за період тренерської практики

з _____ по _____ 20__ р.

Щоденник заповнюється кожного дня, у нього заносяться усі види роботи, проведені студентом у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ або поза школою, що стосуються педпрактики, а також спостереження за будь-якими заходами з навчально-методичної, організаційної або виховної роботи; вказівки, зауваження тренерів, керівників практики і студентів у час обговорення заходів, які проводять практиканти; особисті узагальнення та висновки, пропозиції з покращання якості своєї роботи, роботи тренерів і методистів університету.

Усі види діяльності студентів заносяться у щоденник за схемою (табл. 1):

Таблиця 1

Дата	Зміст роботи	Зауваження, вказівки	Особисті пропозиції та висновки
1	2	3	4

У розділі «Загальні відомості про групу» подаються такі дані: загальні відомості про групу (таблиця 2), розклад занять (таблиця 3):

Таблиця 2

Загальні відомості про групу

№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Школа №	Клас	Розряд	Домашня адреса	Мед. огляд

Таблиця 3

Розклад занять

Місяці	дні тижня, час і місце проведення занять						
	Понеділок	вівторок	Середа	четвер	п'ятниця	Субота	Неділя

**Індивідуальний план роботи
на період тренерської практики (приблизний)**

«Затверджую»:

методист

число

№ п/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Відмітка про виконання
1	2	3
I тиждень		
1.	Установча конференція. Знайомство з об'єктом практики. Співбесіда з працівниками ДЮСШ (СДЮШОР, ...).	
2.	Ознайомлення з умовами роботи у групі ПСМ.	
3.	Знайомство з групою спортсменів, тренерами з обраного виду спорту.	
4.	Відвідування занять з обраного виду спорту та їх аналіз у присутності тренера та методиста.	
5.	Складання індивідуального плану.	
6.	Складання планів-конспектів занять на наступний тиждень.	
7.	Заповнення щоденника педагогічних спостережень щодня.	
II тиждень		
1.	Ознайомлення з планом роботи ДЮСШ, (СДЮШОР, ШВСМ) на навчальний рік.	
2.	Складання навчального плану.	
3.	Вивчення документів навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту.	
4.	Перегляд навчально-тренувальних занять, проведених тренером-викладачем.	
5.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
6.	Складання планів-конспектів занять.	
7.	Допомога тренеру в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів і встановленні потрібного контакту.	
8.	Складання залікової документації.	

III тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Складання графіку розподілу тренувального навантаження на рік.	
3.	Участь у обговоренні відвіданих навчально-тренувальних занять.	
4.	Контроль за відвідуванням і успішністю учнів-спортсменів у школі.	
5.	Участь у суспільно-корисній праці (ремонт інвентарю, прибирання спортивних приміщень та інше).	
6.	Складання календарного плану спортивних змагань.	
7.	Складання залікової документації.	
IV тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Складання положення про проведення змагання з обраного виду спорту.	
3.	Складання заяви на участь спортсменів у змаганнях з обраного виду спорту.	
4.	Виконання окремих завдань тренера.	
5.	Розробка відкритого плану-конспекту з навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту.	
6.	Допомога тренеру в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів.	
7.	Участь у методичних заняттях, які проводяться керівниками практики (з психології спорту).	
8.	Складання залікової документації.	
V тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Участь у проведенні змагань з обраного виду спорту.	
3.	Проведення відкритого навчально-тренувального заняття.	
VI тиждень		
4.	Проведення тестування рівня розвитку фізичних здібностей у групі ПСМ з обраного виду спорту та оформлення підсумків.	
5.	Участь у суспільно корисній праці (ремонт інвентарю та ін.).	
6.	Складання залікової документації.	

VII тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Виконання окремих завдань тренера.	
3.	Обмірковування результатів змагань з обраного виду спорту.	
VIII тиждень		
4.	Ремонт спортивного інвентарю.	
5.	Оформлення індивідуальної залікової документації з тренерської практики і складання її методисту.	
6.	Участь у підсумковій конференції, що проводиться на факультеті та захист її по закінченню тренерської практики.	

Схема індивідуального плану

«Затверджую»:

методист

число

№ п/п	Зміст роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання	Примітка
1	2	3	4	5
I тиждень				
1.				
2.				
3.				

Облік відвідування

№ п/п	Місяць і число																			
	Прізвище, ім'я																			
1.																				
2.																				
3.																				

Навчальний план-графік розподілу навчальних годин на навчальний рік

Розділи навчальної програми	Кількість годин	
		1
		2
		3

Затверджую:

методист

число

Місяці												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1												
2												
3												

(Зразок)

«Затверджую»
Директор ДЮСШ
(клубу, команди)

назва організації

особистий підпис, П.І.П.
печатка

від _____ 20 __ р.

**ПОЛОЖЕННЯ
про проведення змагань**

(назва, вид спорту)

У положенні про змагання повинні бути відображені розділи:

1. Мета і завдання.
2. Керівництво проведення.
3. Строки, умови і місце проведення.
4. Кількість учасників, команд.
5. Система проведення, система заліку, визначення переможців.
6. Порядок оформлення учасників (команд), строки подання заявок, до заявок.
7. Протести.
8. Відповідальність учасників, команд.
9. Нагородження переможців.

(Зразок)

**ПОЛОЖЕННЯ
про проведення змагань**

(назва, вид спорту)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

**Календарний план
спортивних змагань на _____ рік**

№	Назва змагань	Строки проведення	Місце проведення	Відповідальний за проведення

Примітка: студент-практикант робить вибірку з річного календаря на півріччя, в період якого він проходить практику.

Робочий план річного циклу підготовки спортсменів (групи, команди)

з обраного виду спорту

Завдання:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольні нормативи:

1. _____
2. _____
3. _____

Робочий план має розділи:

- завдання на період практики;
- контрольні нормативи;
- зміст.

Завдання робочого плану повинні відображати знання матеріалу тих, хто займається теоретичними знаннями, формуванням рухових навичок і розвиток рухових здібностей. Відповідно завданням визначаються контрольні нормативи, які оцінюються конкретними кількісними показниками.

Графа «Зміст навчальної підготовки» містить розділи теоретичних і практичних занять.

У розділі «Практика» записуються основні засоби:

- ЗРВ (загально розвиваючі вправи);
- ЗФП (загально фізична підготовка)
- СФП (спеціально фізична підготовка);
- технічна і тактична підготовка;
- вправи на розвиток рухових здібностей;
- навчальні ігри та змагання;
- відновлювальні заходи.

Підібрані засоби повинні вирішувати завдання робочого плану.

У графі «Номери занять» визначається час у хвилинах, який витрачено на ту чи іншу дію. У графі «Примітки» записуються усі зміни, які спостерігалися при проведенні заняття. Ліва сторона робочого плану (розділи теорія та практика) заповнюється ручкою, а права – (передбачена кількість повторів у системі занять, умовні позначення) олівцем, щоб у процесі роботи можна було вносити корективи.

Зміст навчальної підготовки	Місяці року																		Примітка
	вересень						Жовтень						Листопад						
	1	2	3	4	5	6 і т.д.	1	2	3	4	5	6 і т.д.	1	2	3	4	5	6 і т.д.	
Теоретичні заняття	1		1																
Практичні заняття:																			
ЗРВ	10	12																	
ЗФП	40																		
СФП		45																	
Технічна підготовка	20	30																	
Тактична підготовка	20	20																	
Поточні контрольні випробування, перевідні випробування	30	30																	
Навчальні ігри та змагання	-	-																	
Відновлювальні заходи	-	-																	

Примітка:

1. Робочий план складається на основі програми з обраного виду спорту для ДЮСШ (СДЮШОР, ШВСМ ...).
2. При складанні робочого плану необхідно враховувати: вік тих, що займаються; статі; етап підготовки; рік навчання; рівень фізичної та тактичної підготовки; пори року; умови проведення занять; наявність інвентарю та обладнання.

Додаток 5

«Затверджую»

Методист _____

Оцінка _____

План-конспект тренувального заняття №1

від «__» _____ 20__ р.

для _____

Завдання: 1. _____
2. _____
3. _____

Інвентар: _____

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I.			

Завдання фіксуються лише ті, які вирішуються в основній частині тренування. Формувати їх необхідно коротко та конкретно.

У процесі занять вирішується три групи завдань: освітні, оздоровчі та виховні.

Спочатку записуються освітні завдання, які спрямовані на формування у спортсменів знань, рухових навичок і вмінь, а також необхідні вміння для використання їх у змагальних умовах.

Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток фізичних здібностей, укріплення здоров'я. На заняттях слід розвивати усі фізичні здібності: спритність, швидкість, силу, витривалість і гнучкість, але для кожного виду спорту необхідні особливі умови, особлива методика проведення вправ.

Виховні завдання записуються, якщо тренер вважає за необхідне звернути на них особливу увагу.

До складання план-конспекту заняття необхідно ознайомитися з робочим планом, контингентом тих, хто займається (вік, рівень фізичної підготовки), наявністю необхідного інвентарю та обладнання і т. ін. Структура заняття включає підготовчу, основну та заключну частини. Така побудова заняття обумовлена об'єктивними змінами життєдіяльності організму при виконанні фізичної

роботи та вирішенні педагогічних завдань навчально-тренувального процесу.

У першій частині заняття вирішуються завдання функціональної підготовки організму тих, хто займається певним видом спорту. Комплекс вправ підготовчої частини заняття за координацією та характером навантажень повинен відповідати вправам основної частини. У другій, основній частині, заняття вирішуються завдання:

1. Спеціальна функціональна підготовка.
2. Формування рухових умінь.
3. Розвиток рухових якостей.
4. Уміння застосовувати набуті навички.

У заключній, третій, частині заняття вирішуються завдання зниження функціональної напруги та приведення організму до оптимального стану. Вправи третьої частини заняття підбираються залежно від виконаної роботи в основній частині.

У графі «Частини уроку» записуються назви частин заняття (підготовча, основна, заключна) і час, який відведено на кожну частину.

У графі «Зміст» записуються фізичні вправи у тій послідовності, в якій вони будуть подаватися на заняттях. Опис загально розвиваючих вправ ведеться за загальноприйнятими у теорії фізичної культури правилами. Фізичні вправи підбираються спочатку для основної частини заняття, потім для підготовчої та заключної, тому, що підбір вправ для цих частин залежить від змісту основної частини заняття.

У графі «Дозування» фіксується кількість повторень вправ (4-6 р.), або час, який відведено на виконання вправ (40с. або 1 хв.), або відстань для бігу чи ходьби (10 м), вказується темп виконання вправ (повільний, середній, швидкий) або ЧСС уд/хв.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» записуються методи організації учнів (фронтальний, груповий, індивідуальний, коловий), забезпечення страхування, підготовка місць занять, роздача та збирання інвентарю. Вказуються методи навчання та методичні прийоми, наочність і орієнтири, які допомагають покращувати процес навчання: способи контролю; оцінки виконання завдань; біодинамічна структура вправ і т. ін., особливі правила або винятки з них у рухливих іграх, естафетах і т. ін.

Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття (НТЗ)

Для здійснення аналізу навчально-тренувального заняття необхідно:

1. Здійснити аналіз конспекту навчально-тренувального заняття:
 - 1.1) відповідність конспекту зразку;
 - 1.2) відповідність завдань робочому плану, правильність їх формулювань
 - 1.3) термінологія і послідовність розподілу запропонованих засобів, їх дозування, одиниці вимірювання;
 - 1.4) наявність навідних і допоміжних вправ;
 - 1.5) методичні вказівки, їх формулювання;
 - 1.6) відповідність сумарної кількості часу окремих частин загальному часу НТЗ;
 - 1.7) вирішення завдань окремих частин і навчально-тренувального заняття в цілому.
2. Здійснити аналіз проведення навчально-тренувального заняття студентом-практикантом:
 - 2.1) своєчасність початку НТЗ, зовнішній вигляд учнів, інвентар і обладнання.
 - 2.2) підготовча частина:
 - ✓ початкова організація тих, хто займається, формулювання завдань;
 - ✓ підбір засобів і дозування, методи, характер вправ;
 - ✓ вирішення головного завдання, перехід до основної частини НТЗ;
 - 2.3) основна частина:
 - ✓ спрямованість;
 - ✓ вирішення навчальних завдань;
 - ✓ вирішення виховних завдань;
 - ✓ вирішення оздоровчих завдань;
 - ✓ вирішення приватних завдань;
 - ✓ підбір, послідовність засобів, що використовуються на занятті, дозування, характер вправ;
 - ✓ здійснення педагогічного контролю;
 - ✓ методи проведення;

- ✓ вихідність і тривалість;
- ✓ перехід до заключної частини;

2.4) заключна частина:

- ✓ вирішення завдань спрямованих на зниження функціональної активності;
- ✓ засоби, методи, дозування;
- ✓ тривалість.

3. Сформулювати висновки і подати конкретні пропозиції щодо ліквідації недоліків, які спостерігалися під час проведення заняття.

Схема оформлення педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття (НТЗ)

П.І.П. того, хто проводить НТЗ.

П.І.П. того, хто аналізує НТЗ.

Дата проведення.

Група (рік навчання).

Вік того, хто займається.

Назва ДЮСШ, клубу, команди.

Місце проведення.

Номер заняття.

Кількість тих, хто займається за списком.

Кількість присутніх на занятті.

Розділ навчальної програми.

Тип навчально-тренувального заняття.

Завдання НТЗ (перерахувати).

1. Аналіз конспекту НТЗ.

2. Аналіз результатів проведення НТЗ.

3. Висновки, пропозиції

Підпис:

РОЗДІЛИ ТА ЇХ ОЦІНЮВАННЯ

Розділ 1.

*Ознайомлення з роботою ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ,
командах, спортивних клубах.*

- Тема 1.** Установча конференція. Знайомство з об'єктом практики. Співбесіда з працівниками ДЮСШ (СДЮШОР, ...).
- Тема 2.** Ознайомлення з умовами роботи у групі ПСМ.
- Тема 3.** Знайомство з групою спортсменів, тренерами з обраного виду спорту. Відвідування занять з обраного виду спорту та їх аналіз у присутності тренера та методиста.

Розділ 2.

Робоча документація робота студента практиканта

- Тема 1.** Ознайомлення з планом роботи ДЮСШ, (СДЮШОР, ШВСМ) на навчальний рік.
- Тема 2.** Складання навчального плану. Вивчення документів навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту.
- Тема 3.** Складання планів-конспектів занять на наступний тиждень. Заповнення щоденника педагогічних спостережень щодня.
- Тема 4.** Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.

Розділ 3.

Організаційна робота зі спортсмена ДЮСШ, СДЮШОР

- Тема 1.** Допомога тренеру в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів і встановленні потрібного контакту.
- Тема 2.** Перегляд навчально-тренувальних занять, проведених тренером-викладачем.
- Тема 3.** Складання залікової документації.

Розділ 4.

Теоретично-практична робота

- Тема 1.** Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.
- Тема 2.** Підготовка до проведення навчально-тренувального заняття.
- Тема 3.** Участь у обговоренні відвіданих навчально-тренувальних занять.

Розділ 5.

Спортивно масова робота

- Тема 1.** Складання положення про проведення змагання з обраного виду спорту.
- Тема 2.** Складання заяви на участь спортсменів у змаганнях з обраного виду спорту.
- Тема 3.** Складання календарного плану спортивних змагань.

Розділ 6.

Виховна робота

- Тема 1.** Контроль за відвідуванням і успішністю учнів-спортсменів у школі.
- Тема 2.** Участь у суспільно-корисній праці (ремонт інвентарю, прибирання спортивних приміщень та інше).
- Тема 3.** Допомога тренеру в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів.

Розділ 7.

Практична робота

- Тема 1.** Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.

Розділ 8.

Практична робота

- Тема 1.** Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.
- Тема 2.** Проведення відкритого навчально-тренувального заняття.

Розділ 9.

Практична робота

- Тема 1.** Аналіз результатів змагань з обраного виду спорту.
- Тема 2.** Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту та їх обговорення з методистами та студентами.

Розділ 10.

Навчально-дослідна робота

- Тема 1.** Проведення тестів з технічної та тактичної підготовки.
- Тема 2.** Проведення аналізу ТТД змагань з обраного виду спорту.

Розділ 11.

Підготовка до звіту з тренерської практики

Тема 1. Оформлення індивідуальної залікової документації з тренерської практики і складання її методисту.

Тема 2. Участь у підсумковій конференції, що проводиться на факультеті та захист її по закінченню тренерської практики.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Розділ №1			Розділ № 2			
<i>T 1</i>	<i>T 2</i>	<i>T 3</i>	<i>T 4</i>	<i>T 5</i>	<i>T 6</i>	100
1	2	2	2	4	4	
Розділ №3			Розділ №4			
<i>T 7</i>	<i>T 8</i>	<i>T 9</i>	<i>T 10</i>	<i>T 11</i>	<i>T 12</i>	
4	2	4	2	4	4	
Розділ №5			Розділ № 6			
<i>T 13</i>	<i>T 14</i>	<i>T 15</i>	<i>T 16</i>	<i>T 17</i>	<i>T 18</i>	
4	2	4	4	4	2	
Розділ №7			Розділ № 8			
<i>T 19</i>			<i>T 20</i>	<i>T 21</i>		
10			5	5		
Розділ №9			Розділ № 10			
<i>T 22</i>	<i>T 23</i>		<i>T 24</i>	<i>T 25</i>		
5	5		5	5		
Розділ №11						
<i>T 26</i>	<i>T 27</i>					
5	5					

*** *T 1, T 2 ... T 11 – теми розділів*

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Завдання з психології спорту

Цей розділ тренерської практики включає розробку соціально-психологічної та психофізіологічної оцінки окремих здібностей, умінь, навичок, особливостей молодих спортсменів.

Об'єкт дослідження – не менше 2 учнів, що займаються у закріпленій за студентами групі.

За результатами спостережень складається психолого-педагогічна характеристика тих, хто займається, як членів колективу.

Примітка: Оцінювання окремих якостей учнів займаються здійснюється у письмовій формі з вказаною сумою балів і подається разом із характеристикою.

Оцінка окремих здібностей, умінь, навичок,
підструктур особистості молодого спортсмена
I. Соціально-психологічна підструктура

Якість	Оцінка, бали		
	9-8	7-6	5-3
Ставлення до колективу			
Контактність	Регулярно з власної ініціативи допомагає товаришам, товариський, дружлюбний	Часто, але не за своєю ініціативою допомагає товаришам	Допомагає товаришам зрідка
Чуйність	Яскраво виявлена здатність до співпереживання. Біль і радість інших відчуває як свою. Дуже спостережливий і тактовний	Намагається зрозуміти інших людей, може бути чуйним, але тільки до близьких або найближчих людей.	Може зважити на стан іншої людини у разі відповідного впливу. Ставлення до успіхів і невдач товаришів спокійне, майже байдуже
Ставлення до себе			
Вимогливість	Яскраво виявлена, постійна	Володіє здатністю бути вимогливим до себе	Виявляє тільки у разі відповідного впливу
Дисциплінованість	Намагається правильно реагувати на зауваження	Намагається дотримуватися дисципліни. Зауваження інколи сприймає легко, інколи засмучується	Може бути дисциплінованим, або ні. Зауваження дратують, засмучують
Охайність	Завжди дотримується правил особистої гігієни, одягнений чисто, охайно, підтягнутий	Одягнений чисто, охайно. Не завжди дотримується правил особистої гігієни щодо миття рук перед їжею, ніг перед сном	Правил особистої гігієни практично не дотримується
Здібності, схильності, інтереси			
Здібності	Яскраво виявлені	Гарні, децю кращі за інших, оволодіває спортивною технікою	Мало виявлені щодо окремих елементів діяльності, потребує багато додаткових занять. Краще обрати

	<p>Уміє самостійно, діалектично, системно оперувати (аналізувати та синтезувати) необхідною інформацією на оптимальному рівні складності й на практиці застосовує це вміння</p>	<p>Може оперувати складною інформацією за умови сторонньої допомоги</p>	<p>Має труднощі у разі оперування складною інформацією, але може використовувати просту інформацію. Без допомоги майже не обходиться</p>	<p>інший вид спорту. Низький рівень кмітливості, відсутні логіка, самостійність мислення, не може працювати без сторонньої допомоги</p>
Психофізіологічні здібності				
<p>Рівень: уваги, пам'яті, мислення</p>	<p>Високі показники обсягу, розподілу, концентрації, переключення, стійкості уваги. Не робить помилок при наявності перешкод. Відмінна пам'ять. Активне, творче, самостійне мислення. Висока швидкість і якість опрацювання інформації</p>	<p>Цілком задовільні показники здібності уваги. За наявності перешкод помиляється. Рівень пам'яті цілком задовільний, але оперативної – не дуже. Мислення цілком задовільне, але надає перевагу оперуванню конкретними образами. Швидкість опрацювання інформації достатньо висока, але якість її задовільна</p>	<p>Низькі показники уваги. Пам'ять задовільна. Мислення пасивне, часто не може мислити логічно. Швидкість і якість опрацювання інформації низькі. За наявності перешкод суттєво знижується якість роботи</p>	
	<p>Добрі показники усіх видів уваги. Не робить помилок за наявності перешкод. Добра пам'ять. Активне, творче, самостійне мислення. Добрі швидкість і якість опрацювання інформації. Добрі показники усіх видів уваги, пам'яті. Мислення самостійне, але недостатньо активне. За наявності перешкод помилки суттєво не впливають на якість роботи.</p>	<p>Задовільні показники уваги, мислення. Припускається великої кількості помилок за наявності перешкод. Задовільні показники уваги та мислення. Швидкість опрацювання інформації низька, але цілком якісна або висока швидкість опрацювання інформації, але якість її низька. За наявності перешкод допускає помилки.</p>	<p>Погані показники уваги, пам'яті, швидкості опрацювання інформації, працездатності за наявності перешкод. Мислення нелогічне, погано сприймає задані питання. Дуже низькі показники уваги, пам'яті, швидкості опрацювання інформації. За наявності перешкод працювати неспроможний.</p>	

Емоційна сфера		
Емоційність	<p>Емоційно стійкий у відповідальних змаганнях. Оптимальна збудливість. Низький ступінь ризику. У екстремальній ситуації емоції є позитивні.</p> <p>Емоційно стійкий у відповідальних змаганнях. Підвищені збудливість і тривожність перед відповідальними змаганнями. Розумний ступінь ризику. В екстремальній ситуації емоції є достатньо позитивними.</p>	<p>Цілком задовільний ступінь емоційної стійкості. Підвищені збудливість і тривожність перед відповідальними змаганнями. Підвищення прагнення до ризику. В екстремальних умовах емоції перевищують оптимальність емоційного напруження.</p> <p>Задовільний ступінь емоційної стійкості. Високі показники збудливості та тривожності перед відповідальними змаганнями. Необгрунтоване прагнення до ризику. В екстремальних умовах емоції перевищують оптимальність емоційного напруження.</p>
	<p>Середній рівень емоційної стійкості. Підвищені збудливість і тривожність перед відповідальними змаганнями. Підвищене прагнення до ризику. В екстремальній ситуації емоції є достатньо позитивними.</p>	<p>Виразений ступінь емоційної нестійкості. Дуже високий ступінь тривожності та збудливості. Керувати емоційним станом не може. Схильний до паніки. Емоції явно перевищують оптимальний рівень.</p>
Вольові здібності		
Рівень самообладання	<p>Наполегливий у досягненні мети, рішучий. Одноманітну, нецікаву роботу завжди закінчує. Дисциплінований. Здатний легко переносити будь-які труднощі, уміє мобілізувати внутрішні резерви. Самодисциплінований. Виграє у явно сильніших суперників.</p>	<p>Не завжди наполегливий у досягненні мети. Одноманітну роботу не завжди закінчує. Здатний переносити труднощі. Резерви достатньою мірою мобілізоване може, інколи виграє у сильніших суперників. Рівним не програє.</p> <p>Не наполегливий. Одноманітної роботи не любить. Дисципліна задовільна, самодисципліна незадовільна. Погано переносить труднощі. Резерви мобілізувати не хоче. Чисто програє рівним, але може програвати й слабким суперникам.</p>

<p>Не наполегливий. Одноманітну роботу не переносить. Дисципліна й самодисципліна низькі. Погано переносить труднощі. Резерви мобілізувати не може й не хоче. Часто програє слабшим суперникам.</p>	<p>Не завжди наполегливий. Одноманітну роботу не доводить до кінця. Резерви мобілізувати не може. Зрідка виграє у сильніших суперників, може програвати рівним суперникам.</p>	<p>Наполегливий, цілеспрямований. Одноманітну роботу закінчує, докладаючи зусиль. Дисциплінований і само дисциплінований. Уміє мобілізувати резерви. Може виграти у явно сильніших суперників</p>	<p>Не завжди наполегливий у досягненні мети. Одноманітну роботу не може довести до кінця. Труднощі переносити вміє. Дисциплінований і само дисциплінований. Уміє мобілізувати резерви. Може виграти у явно сильнішого суперника.</p>
<p>Губиться у складних обставинах, не наполегливий. Дисципліна та самодисципліна низькі. Одноманітну роботу не витримує. Труднощі переносить погано. Резерви не мобілізує. Часто програє слабшим суперникам.</p>	<p>Не завжди наполегливий. Одноманітну роботу не може закінчити. Задовільні дисципліна та самодисципліна. Резерви мобілізувати не вміє. Часто програє рівним суперникам.</p>	<p>Не завжди наполегливий у досягненні мети. Одноманітну роботу не може довести до кінця. Труднощі переносити вміє. Дисциплінований і само дисциплінований. Уміє мобілізувати резерви. Може виграти у явно сильнішого суперника.</p>	<p>Не завжди наполегливий. Одноманітну роботу не доводить до кінця. Резерви мобілізувати не може. Зрідка виграє у сильніших суперників, може програвати рівним суперникам.</p>

Звіт студента-практиканта
IV курсу ___ групи ННІФК
з тренерської практики за період з __ по __ 200__ р.

I. Організаційна робота.

1. Участь в установчій конференції з тренерської практики, зборах з методистами, тренерами. Участь у звітній конференції.
2. Ознайомлення з ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР (умовами роботи та матеріально-технічною базою).
3. Ремонт спортивного інвентарю.
4. Виготовлення найпростіших вимірювальних приладів для проведення науково-дослідної роботи.
5. Організація спортивних змагань, навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту і т. ін.

II. Навчально-методична робота.

1. Вивчення отриманих документів навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту.
2. Відвідування занять, проведених тренером з обраного виду спорту _____, практикантами _____.
3. Проведено самостійно навчально-тренувальних занять _____.
4. Розроблено та написано розширених план-конспектів занять _____, скорочених _____.
5. Складено робочих планів для секцій _____.

III. Навчально-дослідна робота студента.

1. Проведено визначень рівня фізичної працездатності спортсменів чол. _____.
2. Проведено анкетне опитування учнів _____ чол.
3. Проведено педагогічних аналізів занять _____.
4. Проведено спостережень за навантаженням спортсменів і повністю навчально-тренувальних занять _____.

IV. Виховна робота.

1. Описати участь в усіх формах виховної роботи у секції (групі ПСМ) з обраного виду спорту (перерахувати усі проведені заходи). Висновки та пропозиції.

Звіт пишеться у довільній формі.

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ ПРОХОДЖЕННЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

студента/ки/ _____ курсу
навчально-наукового інституту фізичної культури
СДПУ імені А.С.Макаренка

(П.І.П.)

Місце проходження _____

Дата _____ 20__ року

№ п/п	Вид роботи	Оцінка	П.І.П. методиста ДЮСШ, клубу, команди	Підпис
1.	Організаційно-методична			
2.	Навчально-тренувальна			
3.	Психолого-педагогічні спостереження			
4.	Оформлення документації			

Загальна оцінка за практику _____
(прописом)

Методист факультету _____
(П.І.П.)

Примітка:

*1 і 2 види роботи оцінюються методистом ДЮСШ, клубу, команди.
Розділ «Психолого-педагогічні спостереження» – методистом.*

Оформлення документації та загальна оцінка за практику – методистом зі спеціальності.

Підсумкова оцінка виставляється керівником практики навчально-наукового інституту фізичної культури і спорту.

Навчально-методичне видання

ЛАПИЦЬКИЙ Віталій Олександрович,
ЧХАЙЛО Микола Борисович,
КУЛИК Ніна Анатоліївна.

ТРЕНЕРСЬКА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ДЮСШ

Навчально-методичний посібник
з тренерської практики з дисципліни
«Теорія та методика обраного виду спорту»

2-ге видання з доповненням

Комп'ютерний набір *В.О. Лапицький, Н.А. Кулик*
Комп'ютерна верстка *С.П. Цьома*

Підп. до друку 27.02.2023.

Формат 60x84/16. Гарнітура Cambria.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,98.

Ум. фарб.-відб. 6,98. Обл.-вид. арк. 5,33.

Тираж 100 пр. Вид. № 7.

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ДК, № 5050 від 23.02.2016