МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітніх програм
«Середня освіта (Фізична культура)» та
«Фізична культура і спорт»
галузі знань А «Освіта»
спеціальностей А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та
А7 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2025

УДК 796.41(07)
А 92
До друку
Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ_____Галина ГЕРАСИМЧУК

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № _____від «_____»_____2025 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.
Директор бібліотеки_____Наталія ПОЛІЩУК

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол №_____від «_____»___2025 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ_____Володимир КОВАЛЬЧУК

Укладачі:_____Олег ГРЕБІК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

_____Олександр ПАНАСЮК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент:_____ Віталій ДМИТРУК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ

Відповідальний за випуск:_____Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої
А 92 освіти освітніх програм «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт» галузі знань А «Освіта», спеціальностей А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 «Фізична культура і спорт», денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік., О.О. Панасюк Луцьк: ЛНТУ, 202**5.** – 44 с.

© О. В. Гребік., О.О. Панасюк 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 4
Практичне заняття №1. 6
Практичне заняття №2. 8
Практичне заняття №3. 10
Практичне заняття №4. 12
Практичне заняття №5. 14
Практичне заняття №6. 16
Практичне заняття №7. 18
Практичне заняття №8. 21
Практичне заняття №9. 23
Практичне заняття №10. 25
Практичне заняття №11. 27
Практичне заняття №12. 30
Практичне заняття №13. 32
Практичне заняття №14. 35
Практичне заняття №15. 37
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ 40

ВСТУП

Атлетична підготовка є фундаментальним компонентом спортивної діяльності, що визначає фізичну готовність спортсмена до ефективного виконання спеціалізованих вправ і досягнення високих результатів у різних видах спорту. Вона охоплює розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація, а також формування рухових навичок і технічної майстерності. Комплексна атлетична підготовка є основою успішної спортивної діяльності, оскільки забезпечує необхідний рівень працездатності, профілактику травматизму та оптимальне функціонування організму під час тренувань і змагань.

Важливість атлетичної підготовки полягає у її універсальному значенні для розвитку спортсменів будь-якої спеціалізації. Незалежно від того, чи це види спорту, що потребують максимальної силової витривалості, швидкості або координації рухів, правильно організована атлетична підготовка дозволяє забезпечити рівномірний розвиток всіх груп м’язів, оптимізувати енергетичні ресурси організму та підвищити ефективність спеціалізованих тренувань. Вона формує фізичну базу, яка слугує платформою для вдосконалення технічних і тактичних навичок, а також розвитку психофізіологічної стійкості спортсмена.

Методика атлетичної підготовки включає систематичне використання різноманітних засобів фізичного розвитку, що відповідають специфіці конкретного виду спорту та індивідуальним особливостям спортсмена. Це дозволяє досягати високої ефективності тренувального процесу, оптимально розподіляти навантаження та забезпечувати поступове підвищення рівня фізичної підготовки. Основними складовими атлетичної підготовки є:

Силова підготовка, що сприяє розвитку максимальної та швидкісної сили, підвищенню вибухової потужності та стабільності в опорно-руховому апараті.

Швидкісна підготовка, яка формує здатність спортсмена виконувати рухи з максимальною швидкістю у визначених умовах.

Витривалість, що забезпечує здатність підтримувати оптимальну інтенсивність роботи протягом тривалого часу та ефективне відновлення між навантаженнями.

Гнучкість і координація, що дозволяє виконувати технічні рухи з високою точністю та мінімізувати ризик травм.

Особливу увагу в сучасному спорті приділяють комплексності атлетичної підготовки, коли розвиток різних фізичних якостей відбувається системно та гармонійно. Це дозволяє не лише підвищувати рівень спеціальної підготовленості, але й створювати передумови для тривалого збереження працездатності спортсмена та стабільності його спортивних результатів. Систематичний контроль за прогресом, використання сучасних тестів і методик

оцінки ефективності тренувань забезпечує індивідуалізацію процесу підготовки та адаптацію його до вікових і функціональних особливостей спортсменів.

Ключовим завданням методичної роботи в сфері атлетичної підготовки є оптимізація тренувального процесу, що включає:

—визначення пріоритетів у розвитку фізичних якостей залежно від виду спорту;

—раціональне розподілення тренувальних навантажень;

—своєчасне використання відновлювальних заходів для попередження перевтоми та травматизму;

—оцінку ефективності методів підготовки та внесення необхідних корекцій.

Методичні рекомендації, що надаються у цій методичці, базуються на сучасних наукових даних у галузі спортивної фізіології, біомеханіки та спортивної тренування. Вони спрямовані на те, щоб студенти та тренери могли ефективно планувати атлетичну підготовку спортсменів різного віку та рівня підготовленості, забезпечуючи системність, безпеку та високу результативність тренувального процесу.

Таким чином, атлетична підготовка є невід’ємною складовою успішної спортивної діяльності, що забезпечує фізичну готовність, сприяє розвитку спеціальних навичок та формує високу працездатність спортсмена. Вивчення методики атлетичної підготовки дозволяє систематизувати знання про фізичні якості, методи розвитку сили, швидкості та витривалості, а також розвивати навички планування і контролю тренувального процесу, що є запорукою досягнення стабільних спортивних результатів.

Практичне заняття №1.

Тема: Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту

1. Мета та завдання

Мета: Ознайомити студентів з особливостями спеціалізації в атлетичних видах спорту, сформувати базові уявлення про техніку виконання вправ, засоби та методи тренування, а також виховати інтерес до подальшої спортивної діяльності.

Завдання:

- Засвоїти поняття «атлетичні види спорту» та їх основні напрямки (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт).
- Вивчити базові правила безпеки та організацію тренувального процесу.
- Ознайомитися з основами техніки виконання базових вправ.
- Навчитися планувати власне тренування початкового рівня.

2. Теоретична частина

Атлетичні види спорту – це група видів спорту, де головними засобами є вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток сили, м’язової маси, витривалості й сили вибухового характеру.

Основні напрями атлетизму:

- Важка атлетика – змагальні вправи (ривок, поштовх), що вимагають максимальної сили й техніки.
- Пауерліфтинг – три силові вправи (присідання, жим лежачи, станова тяга).
- Бодібілдинг – розвиток м’язової маси, рельєфності та пропорцій тіла.
- Гирьовий спорт – вправи з гирями на силу та витривалість.
- Принципи тренування початківців:
- поступовість у збільшенні навантажень;
- технічна правильність виконання вправ;
- дотримання режиму відпочинку і харчування;
- регулярність тренувань.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та інвентар

штанги, гирі, гантелі;

лави для жиму;

стійки для присідань;

мати для розминки;

спортивна форма і взуття.

3.2. Структура заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент, інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на гнучкість, координацію);

спеціальна розминка (вправи з малою вагою, присідання, жим порожньої штанги).

Основна частина (60 хв):

Ознайомлення з технікою виконання базових вправ:

присідання зі штангою на плечах;

жим штанги лежачи;

станова тяга;

жим стоячи (армійський жим);

підйом гирі на груди.

Виконання вправ з невеликими навантаженнями (40–50% від максимальної ваги).

Навчання правильному диханню та фіксації корпусу.

Ознайомлення з методикою складання індивідуальної програми тренувань.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розслаблення та розтягування;

аналіз виконаної роботи, самоконтроль (ЧСС, самопочуття);

підбиття підсумків заняття.

4. Практичні завдання для студентів

Виконати розминку та скласти власний комплекс підготовчих вправ.

Засвоїти техніку присідання зі штангою (3 підходи по 8 повторень із легкою вагою).

Освоїти жим лежачи (3×10) з дотриманням правильної техніки.

Виконати станову тягу (3×6) із застосуванням малої ваги.

Скласти міні-програму тренування для початківця (3 дні на тиждень, 5–6 вправ на заняття).

5. Контрольні запитання

Що відноситься до атлетичних видів спорту?

Які основні принципи необхідно враховувати на початковому етапі тренувань?

У чому різниця між важкою атлетикою та пауерліфтингом?

Які правила техніки безпеки під час виконання вправ зі штангою?

Чому важливо поєднувати силові навантаження з відновленням?

Висновки

Практичне заняття з теми «Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту» спрямоване на ознайомлення студентів з основами атлетичних дисциплін, засвоєння техніки базових силових вправ і формування уявлень про

організацію тренувального процесу. Важливою умовою є дотримання принципу поступовості та правил безпеки, що забезпечує ефективність і безпечність занять.

Практичне заняття №2.

Тема: Історія розвитку атлетичних видів спорту

1. Мета та завдання

Мета: Ознайомити студентів із зародженням та етапами розвитку атлетичних видів спорту, сформувати уявлення про значення історичних традицій у сучасному спорті.

Завдання:

Вивчити основні історичні етапи розвитку атлетики.

Ознайомитися з виникненням важкої атлетики, пауерліфтингу, бодібілдингу, гирьового спорту.

Показати вплив історичних традицій на сучасний тренувальний процес.

Сформувати навички аналізу історичних джерел та практичного застосування отриманих знань.

2. Теоретична частина

Давні витоки атлетики

Змагання з підняття каменів у Давній Греції.

Використання фізичних вправ у військовій підготовці.

Давньогрецькі Олімпійські ігри як початок спортивних традицій.

XIX – початок XX ст.

Виникнення атлетичних гуртків у Європі.

Популяризація важкої атлетики, циркових атлетів і «силових шоу».

Перші міжнародні змагання з важкої атлетики.

Середина XX ст.

Розвиток гирьового спорту в СРСР.

Формування бодібілдингу як окремого напряму (Джо Вейдер, Арнольд Шварценеггер).

Офіційне становлення пауерліфтингу (1960-ті роки, США).

Сучасний етап

Важка атлетика як олімпійський вид спорту.

Поширення бодібілдингу як фітнес-культури.

Гирьовий спорт і пауерліфтинг – міжнародні федерації, чемпіонати світу.

Використання сучасних технологій у тренуваннях.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали мультимедійна презентація (фото, відео історичних моментів); таблиці з датами та іменами видатних атлетів; роздаткові матеріали для групової роботи.

3.2. Структура заняття (90 хв)

Підготовча частина (10 хв):

організаційний момент, повідомлення теми та мети;

короткий вступ про значення історії спорту.

Основна частина (65 хв):

Міні-лекція викладача про етапи розвитку атлетичних видів спорту.

Перегляд відеофрагментів (історичні змагання, виступи відомих атлетів).

Групова робота: студенти отримують завдання дослідити певний період історії (наприклад, «Античність», «XIX ст.», «Розвиток бодібілдингу»).

Представлення результатів роботи (короткі повідомлення від груп).

Заключна частина (15 хв):

обговорення значення історії атлетичних видів спорту для сучасності;

рефлексія студентів (що нового дізналися, які приклади найбільше вразили);

підведення підсумків викладачем.

4. Практичні завдання для студентів

Побудувати хронологічну шкалу розвитку атлетики (заповнити таблицю з основними подіями).

Підготувати коротку розповідь (3–5 хв) про одного видатного атлета минулого чи сучасності.

Порівняти розвиток двох різних напрямів (наприклад, важкої атлетики і бодібілдингу).

Скласти міні-есе «Чому важливо знати історію свого виду спорту?».

5. Контрольні запитання

Які види фізичних вправ вважалися атлетичними в Давній Греції?

У чому полягала роль циркових атлетів у популяризації силового спорту?

Хто вважається засновником сучасного бодібілдингу?

Коли і де офіційно сформувався пауерліфтинг як вид спорту?

Як історія атлетичних видів спорту вплинула на сучасні тренувальні методики?

Висновки

Практичне заняття з теми «Історія розвитку атлетичних видів спорту» дає студентам змогу простежити шлях становлення та розвитку силових дисциплін – від античних традицій до сучасності. Засвоєння історичного матеріалу сприяє

формуванню поваги до спортивної спадщини, вихованню інтересу до власної спеціалізації та усвідомленню цінності спорту як культурного феномену.

Практичне заняття №3.

Тема: Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях з атлетичних видів спорту.

1. Мета та завдання

Мета:

Сформувати у студентів знання та практичні навички з техніки безпеки під час занять атлетичними видами спорту, навчити їх правильно організовувати тренування з метою запобігання травмам.

Завдання:

Ознайомити з основними причинами травм у силових видах спорту.

Розглянути правила техніки безпеки під час виконання вправ зі штангою, гирями, гантелями.

Навчити студентів засобам профілактики травматизму.

Відпрацювати на практиці навички страховки та самостраховки.

2. Теоретична частина

Основні причини травматизму:

неправильна техніка виконання вправ;

надмірні або передчасно великі навантаження;

недостатня розминка;

використання несправного інвентарю;

недотримання правил страховки.

Правила техніки безпеки:

перед початком занять проводити повноцінну розминку;

використовувати спеціальний спортивний одяг і взуття;

завжди перевіряти стан інвентарю (замки, грифи, диски);

виконувати вправи лише з дозволеними вагами;

під час жиму лежачи та присідань обов’язкова страховка партнера;

суворо дотримуватися правильної техніки рухів.

Засоби профілактики травматизму:

раціональне планування навантажень (принцип поступовості);

використання захисних аксесуарів (пояс, бинти, наколінники);

регулярні вправи на гнучкість та розтягування;

контроль відновлення (сон, харчування, відпочинок).

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

штанги, гантелі, гирі;

стійки для присідань, лави;

мати для страховки;

пояс, наколінники, бинти.

3.2. Структура заняття (90 хв)

Підготовча частина (10–15 хв):

інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на суглоби);

спеціальна розминка (легкі вправи з малою вагою).

Основна частина (60 хв):

Розбір техніки правильної страховки при жимі лежачи, присіданні, становій тязі.

Виконання вправ студентами у парах із застосуванням страховки.

Відпрацювання самостраховки при роботі з гантелями та гирями.

Аналіз типових помилок та демонстрація наслідків недотримання правил безпеки.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розтягування та релаксацію;

обговорення найбільш поширених травм у атлетиці та шляхів їх уникнення;

підведення підсумків заняття.

4. Практичні завдання для студентів

Продемонструвати правильну страховку при жимі штанги лежачи.

Виконати присідання зі штангою під контролем партнера (3×6 з малою вагою).

Скласти перелік особистих правил безпеки під час тренувань.

Проаналізувати випадки травматизму у спорті (коротке повідомлення).

Скласти індивідуальні рекомендації щодо профілактики травм для початківців.

5. Контрольні запитання

Які основні причини травматизму в атлетичних видах спорту?

Чому важлива страховка під час виконання силових вправ?

Які засоби профілактики травм слід застосовувати у тренувальному процесі?

Як правильно організувати розминку для запобігання травмам?

Які правила самостраховки при роботі з гирями та гантелями?

Висновки

Практичне заняття з теми «Техніка безпеки та профілактика травматизму» формує у студентів необхідні знання і практичні навички для безпечного проведення занять атлетичними вправами. Усвідомлене дотримання правил техніки безпеки дозволяє мінімізувати ризик травм, забезпечує ефективність тренувань та створює умови для збереження здоров'я спортсменів.

Практичне заняття №4.

Тема: Основи організації навчально-тренувальних занять

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів з принципами організації навчально-тренувальних занять, навчити їх правильно будувати структуру заняття та планувати навантаження.

Завдання:

Вивчити основні етапи тренувального заняття.

Ознайомитися з принципами планування навчально-тренувального процесу.

Навчитися складати конспект заняття.

Відпрацювати на практиці навички організації роботи групи.

2. Теоретична частина

Поняття навчально-тренувального заняття

Це основна форма організації підготовки спортсменів, яка поєднує навчання техніки та розвиток фізичних якостей.

Структура тренувального заняття

Підготовча частина (10–20 хв): розминка, мобілізація організму.

Основна частина (40–60 хв): навчання техніки вправ, розвиток фізичних якостей, виконання завдань тренера.

Заключна частина (10–15 хв): відновлювальні вправи, аналіз заняття, підсумки.

Принципи організації:

поступовість навантаження;

систематичність занять;

варіативність засобів і методів;

індивідуалізація;

контроль і корекція.

Типи навчально-тренувальних занять:

навчальні (засвоєння нової техніки);

тренувальні (розвиток фізичних якостей);

контрольні (перевірка рівня підготовленості);
змішані.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та інвентар

спортивний зал, інвентар для обраного виду спорту;
мати, лави, штанги, гантелі, гирі;
секундомір, свисток, журнал обліку.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):
інструктаж з організації роботи групи;
загальна розминка (5–7 хв);
спеціальна розминка для підготовки до основних вправ.
Основна частина (60 хв):
Ознайомлення студентів зі структурою тренувального заняття.
Виконання вправ для розвитку сили, швидкості та витривалості (за планом).
Робота у підгрупах: складання конспекту заняття з певного виду спорту.
Практичне відпрацювання ролі тренера (керівництво групою, розподіл завдань).
Заключна частина (15 хв):
вправи на розслаблення та розтягування;
колективне обговорення побудови заняття;
оцінювання роботи групи, підбиття підсумків.

4. Практичні завдання для студентів

Скласти план-конспект тренувального заняття (на вибір: силове, швидкісне, змішане).
Визначити мету і завдання заняття та підібрати відповідні вправи.
Розподілити заняття на підготовчу, основну та заключну частини.
Продемонструвати роль тренера у керівництві групою.
Обговорити, які принципи організації тренування були враховані.

5. Контрольні запитання

Які основні частини має тренувальне заняття?
Чому важливо дотримуватися структури заняття?
У чому полягає відмінність між навчальними і тренувальними заняттями?
Які принципи потрібно враховувати при організації роботи групи?
Яке значення має заключна частина тренувального заняття?

Висновки

Практичне заняття з теми «Основи організації навчально-тренувальних занять» спрямоване на формування у студентів умінь правильно планувати, будувати і проводити заняття. Засвоєння структури, принципів та методики організації дозволяє майбутнім фахівцям ефективно керувати тренувальним процесом і досягати поставлених завдань.

Практичне заняття №5.

Тема: Силова підготовка осіб різного віку

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із особливостями силової підготовки осіб різного віку, навчити підбирати адекватні навантаження та методи тренування.

Завдання:

Вивчити вікові особливості організму та їх вплив на силове тренування.

Ознайомитися з базовими вправами для дітей, підлітків, дорослих та людей похилого віку.

Розробити індивідуальні або групові тренувальні комплекси.

Навчитися правилам безпеки та профілактики травматизму.

2. Теоретична частина

Вікові особливості силової підготовки:

Діти (6–12 років): основна увага – розвиток координації та загальної фізичної підготовки; обмежені ваги та тривалість вправ.

Підлітки (13–17 років): початок використання обтяжень; поступове збільшення навантажень; формування правильної техніки.

Дорослі (18–40 років): інтенсивне силове тренування; акцент на розвиток сили, витривалості, вибухової потужності; варіативність вправ.

Літні люди (60+): тренування спрямоване на підтримку м’язової маси, гнучкості, запобігання остеопорозу; низькі ваги, контроль за серцево-судинним навантаженням.

Принципи силової підготовки:

поступовість і систематичність;

відповідність віковим та індивідуальним особливостям;

контроль техніки та безпеки;

чергування навантаження і відновлення.

Методи силового тренування:

робота з власною вагою тіла;

робота з обтяженнями (гантелі, штанги, гирі);

ізокінетичні та ізометричні вправи;

використання тренажерів.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

гантелі, штанги, гирі;

стійки та лави;

мати для підлоги;

смуги та еспандери;

секундомір, журнал для обліку навантажень.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент, інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на розігрів суглобів);

спеціальна розминка (легкі силові вправи без обтяжень).

Основна частина (60 хв):

Демонстрація та відпрацювання базових силових вправ для різних вікових груп:

присідання з вагою тіла або малою штангою;

жим лежачи або гантелей;

станова тяга з малою вагою;

підтягування, відтискання;

вправи з еспандером для літніх людей.

Практична робота студентів у парах або групах за віковими категоріями.

Контроль техніки виконання, підбір навантажень відповідно до віку та рівня підготовки.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розтягування та відновлення;

обговорення виконаних вправ, самоконтроль;

підведення підсумків заняття;

рекомендації щодо домашнього тренування.

4. Практичні завдання для студентів

Скласти силовий комплекс для дітей (6–12 років): 5–6 вправ по 10–12 повторень без обтяжень.

Підготувати програму для підлітків (13–17 років) із використанням легкої штанги або гантелей.

Скласти силове тренування для дорослих (18–40 років) із трьома базовими вправами на великі групи м’язів.

Розробити комплекс вправ для літніх людей (60+), спрямований на підтримку сили та гнучкості.

Продемонструвати правильну техніку виконання вправ, дотримання правил безпеки та профілактику травматизму.

5. Контрольні запитання

Які вікові особливості силової підготовки дітей та підлітків?

Чому для літніх людей важливо використовувати легкі навантаження та еспандери?

Які базові принципи силового тренування слід дотримуватися?

Які вправи є універсальними для розвитку сили у різних вікових групах?

Як забезпечити профілактику травматизму під час силових тренувань?

Висновки

Практичне заняття з теми «Силова підготовка осіб різного віку» формує знання про вікові особливості організму та підходи до безпечного силового тренування. Засвоєння принципів, методів і правил профілактики травматизму дозволяє ефективно планувати тренування для різних категорій населення та забезпечує збереження здоров'я.

Практичне заняття №6.

Тема: Основи методики розвитку сили

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із базовими принципами та методами розвитку сили, навчити підбирати вправи та навантаження для різних рівнів підготовки.

Завдання:

Вивчити види сили та їх фізіологічні основи.

Ознайомитися з методами розвитку загальної та спеціальної сили.

Навчитися будувати силові комплекси для різних груп м'язів.

Відпрацювати на практиці техніку виконання базових силових вправ.

Розвинути навички контролю навантаження та профілактики травматизму.

2. Теоретична частина

Види сили:

Максимальна сила – здатність подолати велике опір протягом короткого часу;

Вибухова сила – здатність швидко застосувати максимальну силу;

Витривалість сили – здатність тривалий час працювати проти опору;

Функціональна сила – сила, необхідна для виконання конкретної діяльності або виду спорту.

Принципи розвитку сили:

поступовість навантаження;

систематичність та регулярність тренувань;

чергування силових навантажень і відновлення;
контроль техніки виконання вправ;
індивідуалізація навантаження.
Методи розвитку сили:
робота з вагою тіла;
тренування з гантелями, штангою, гирями;
ізометричні вправи (статичне напруження м’язів);
ізокінетичні вправи (рух із постійною швидкістю).
Розподіл навантаження:
початківці: 2–3 тренування на тиждень, легкі ваги;
середній рівень: 3–4 тренування, помірні ваги;
високий рівень: 4–6 тренувань, індивідуальне навантаження.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали
штанги, гантелі, гирі;
стійки для присідань та лави;
мати для підлоги;
еспандери, медичні м’ячі;
секундомір, журнал обліку навантажень.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)
Підготовча частина (15 хв):
організаційний момент, інструктаж з техніки безпеки;
загальна розминка (біг, вправи на розігрів суглобів та зв’язок);
спеціальна розминка з легкою вагою.
Основна частина (60 хв):
Демонстрація базових силових вправ:
присідання зі штангою на плечах;
жим штанги лежачи;
станова тяга;
підйом гирі на груди;
вправи на прес і м’язи кора.
Практична робота студентів у парах: підбір ваги та повторень для різних типів сили.
Контроль техніки виконання та правил безпеки.
Відпрацювання методів розвитку вибухової та витривалої сили.
Заключна частина (15 хв):
вправи на розтягування і релаксацію м’язів;
обговорення виконаних вправ і методів розвитку сили;
підведення підсумків заняття;
рекомендації щодо самостійних тренувань.

4. Практичні завдання для студентів

Виконати присідання та жим штанги з контролем техніки (3–4 підходи по 8–10 повторень).

Підготувати індивідуальний комплекс для розвитку максимального рівня сили (3–5 вправ).

Виконати вправи на витривалість сили (наприклад, присідання з невеликою вагою до 20 повторень).

Відпрацювати вибухову силу (стрибки з медичним м'ячем, поштовх гирі).

Скласти короткий план самостійних занять для розвитку сили з урахуванням віку та рівня підготовки.

5. Контрольні запитання

Які основні види сили і чим вони відрізняються?

Які принципи розвитку сили необхідно дотримуватися?

Які методи тренування найбільш ефективні для розвитку вибухової сили?

Як правильно розподіляти навантаження у силовому тренуванні?

Які правила безпеки слід враховувати при роботі з обтяженнями?

Висновки

Практичне заняття з теми «Основи методики розвитку сили» дозволяє студентам оволодіти базовими знаннями про види сили, методи її розвитку та організацію силового тренування. Виконання практичних вправ формує навички підбору навантаження, контролю техніки та профілактики травматизму, що забезпечує ефективність та безпеку тренувального процесу.

Практичне заняття №7.

Тема: Основні м'язові групи

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із основними м'язовими групами людини, навчити ідентифікувати їх та правильно виконувати базові вправи для розвитку кожної групи.

Завдання:

Вивчити анатомічні основи м'язових груп.

Ознайомитися з функціями основних м'язів.

Навчитися підбирати вправи для розвитку конкретних м'язових груп.

Відпрацювати техніку виконання базових силових та функціональних вправ.

Сформувати навички безпечного та ефективного тренування.

2. Теоретична частина

Основні м’язові групи людини:

М’язи грудної клітки: великий і малий грудні м’язи;

М’язи спини: трапецієподібний, найширший, ромбовидні;

М’язи плечового поясу: дельтовидний, круглі м’язи;

М’язи рук: біцепс, трицепс, передпліччя;

М’язи ніг: квадрицепс, задня поверхня стегна (біцепс стегна), литкові м’язи;

М’язи живота: пряма, косі, поперечні м’язи;

М’язи таза та сідниць: велика, середня і мала сідничні м’язи.

Функції основних м’язових груп:

підтримка постави;

забезпечення рухів у суглобах;

участь у виконанні силових та функціональних завдань;

стабілізація тулуба та кінцівок.

Принципи тренування м’язових груп:

розвиток усіх основних груп для гармонійного фізичного розвитку;

чергування навантажень (верх/низ тіла, великі/дрібні м’язи);

поступове збільшення інтенсивності та ваги;

контроль техніки та профілактика травматизму.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

штанги, гантелі, гирі;

лави для жиму та присідань;

мати для вправ на підлозі;

еспандери, медичні м’ячі;

секундомір, таблиці для обліку повторень.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент, інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на мобілізацію суглобів);

спеціальна розминка з легкою вагою для активації м’язів.

Основна частина (60 хв):

Вправи на грудні м’язи: жим штанги лежачи, розведення гантелей;

Вправи на спину: підтягування, тяга штанги в нахилі;

Вправи на плечі: армійський жим, махи гантелями;

Вправи на руки: згинання рук із гантелями, відтискання;

Вправи на ноги: присідання, випади, підйоми на носки;

Вправи на прес та корпус: підйоми тулуба, планка, скручування;

Відпрацювання техніки виконання, контроль правильного положення тіла, робота в парах.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розтягування та релаксацію м’язів;

обговорення виконаних вправ, самоконтроль;

підведення підсумків заняття;

рекомендації щодо комплексного розвитку м’язів.

4. Практичні завдання для студентів

Ідентифікувати основні м’язові групи на власному тілі.

Виконати вправи на кожну групу (3–4 підходи по 8–12 повторень).

Скласти міні-комплекс для гармонійного розвитку м’язів верхньої та нижньої частини тіла.

Продемонструвати правильну техніку виконання вправ із партнером для контролю.

Обговорити, які групи м’язів слід тренувати першочергово для розвитку сили та витривалості.

5. Контрольні запитання

Які основні м’язові групи людини ви знаєте?

Які функції виконують м’язи спини та грудей?

Чому важливо тренувати всі основні м’язові групи?

Які вправи спрямовані на розвиток нижніх кінцівок?

Які правила техніки та безпеки слід дотримуватися при роботі з обтяженнями?

Висновки

Практичне заняття з теми «Основні м’язові групи» дозволяє студентам оволодіти знаннями про анатомію, функції та методику тренування ключових м’язів. Виконання практичних вправ формує навички безпечного та ефективного розвитку м’язових груп, що є основою для подальшої спеціалізації в атлетичних видах спорту.

Практичне заняття №8.

Тема: Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із технікою виконання базових змагальних вправ пауерліфтингу, навчити правильно підбирати навантаження та розвивати силу для успішних виступів.

Завдання:

Вивчити правила та техніку виконання трьох змагальних вправ: присідання зі штангою, жим лежачи, станова тяга.

Ознайомитися з методикою навчання та контролю техніки виконання.

Розвинути навички організації тренування та безпечного виконання вправ.

Відпрацювати методи підготовки спортсменів до змагань.

2. Теоретична частина

Базові змагальні вправи пауерліфтингу:

Присідання зі штангою: робота на розвиток м’язів ніг і корпусу; основні критерії – глибина присідання, стійкість тулуба, контроль штанги.

Жим лежачи: розвиток грудних, плечових і трицепсів; важлива правильна техніка рук і положення тулуба на лаві.

Станова тяга: розвиток спини, сідниць та задньої поверхні стегна; контроль спини і роботи колін.

Методика навчання:

поетапне засвоєння техніки: без ваги → мала вага → робота з робочою вагою;

контроль правильності виконання на кожному етапі;

використання допоміжних вправ для зміцнення ключових м’язів;

планування тренування із чергуванням навантажень та відпочинку.

Принципи підготовки до змагань:

поступове збільшення робочих ваг;

технічні повторення в змагальних умовах;

робота над психофізіологічною готовністю;

контроль відновлення та профілактика травм.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

штанги, диски, стійки;

лави для жиму;

мати для підлоги;

пояси, бинти, наколінники;

секундомір, журнал навантажень.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент та інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на мобілізацію суглобів);

спеціальна розминка з легкими вагами та еспандерами.

Основна частина (60 хв):

Присідання зі штангою: відпрацювання правильної постановки ніг, контролю спини та глибини присідання; 3–4 підходи по 5–8 повторень з легкою вагою.

Жим лежачи: контроль положення рук, ліктів та тулуба; 3–4 підходи по 6–10 повторень.

Станова тяга: навчання техніці підйому штанги, контроль спини та колін; 3–4 підходи по 4–6 повторень.

Використання допоміжних вправ (підтягування, віджимання, присідання без штанги) для зміцнення м’язів-стабілізаторів.

Практична робота студентів у парах із контролем техніки та страховки.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розтягування та релаксацію;

обговорення виконаних вправ, самоконтроль;

підведення підсумків заняття;

рекомендації щодо самостійного тренування та підготовки до змагань.

4. Практичні завдання для студентів

Відпрацювати техніку присідання зі штангою на плечах із контролем глибини та положення тулуба.

Виконати жим лежачи з правильною постановкою рук і ліктів.

Освоїти техніку станової тяги з правильною роботою спини та колін.

Скласти короткий план допоміжних вправ для розвитку сили та стабілізації.

Проаналізувати власну техніку виконання вправ і запропонувати шляхи покращення.

5. Контрольні запитання

Які три основні змагальні вправи пауерліфтингу?

Які ключові м’язові групи задіяні в кожній вправі?

Які принципи поступового збільшення навантажень?

Чому важлива страховка та контроль техніки під час виконання вправ?

Які допоміжні вправи використовуються для підготовки до змагань у пауерліфтингу?

Висновки

Практичне заняття з теми «Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу» дозволяє студентам оволодіти основами техніки присідання, жиму та станової тяги, сформувати навички безпечного виконання вправ та планування тренувального процесу. Засвоєння методики розвитку сили та контролю техніки забезпечує ефективність та підготовку до змагань у пауерліфтингу.

Практичне заняття №9.

Тема: Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із базовими технічними прийомами змагальних вправ важкої атлетики, навчити правильно виконувати ривок та поштовх, формувати навички безпечного та ефективного тренування.

Завдання:

Вивчити техніку виконання ривка та поштовху.

Ознайомитися з методикою навчання цих вправ.

Розвинути навички контролю техніки та безпечного виконання.

Відпрацювати методи підготовки спортсменів до змагань.

2. Теоретична частина

Основні змагальні вправи важкої атлетики:

Ривок: піднімання штанги від підлоги до витягнутих рук у один рух;

Поштовх: піднімання штанги двома фазами: спочатку до плечей, потім штовханням вгору до повного випрямлення рук.

Методика навчання:

поетапне засвоєння техніки: розбір рухів → робота з легкою вагою → робота з робочою вагою;

використання допоміжних вправ для зміцнення м’язів-стабілізаторів та розвитку вибухової сили;

повторення технічних елементів у контрольованому темпі;

регулярний контроль та корекція техніки.

Принципи тренування:

поступове збільшення робочих ваг;

чергування технічних і силових вправ;

контроль відновлення та профілактика травм;

робота над координацією, гнучкістю та вибуховою силою.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

штанги, диски, стійки;

платформи для виконання вправ;

мати для страховки;

пояси, бинти, наколінники;

секундомір, журнал навантажень.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент та інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на мобілізацію суглобів, динамічна розтяжка);

спеціальна розминка зі штангою малої ваги, вправи на координацію.

Основна частина (60 хв):

Ривок: навчання техніки підйому штанги від підлоги до повністю випрямлених рук; 3–4 підходи по 4–6 повторень з легкою вагою;

Поштовх: відпрацювання двофазного підйому (до плечей → штовхання вверх); 3–4 підходи по 3–5 повторень;

Допоміжні вправи: присідання, станова тяга, підйом штанги до грудей;

Практична робота студентів у парах із контролем техніки та страховки;

Відпрацювання методів розвитку вибухової сили та координації.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розтягування та релаксацію м’язів;

обговорення виконаних вправ та самоконтроль;

підведення підсумків заняття;

рекомендації щодо самостійного вдосконалення техніки.

4. Практичні завдання для студентів

Відпрацювати техніку ривка зі штангою малої ваги, контролюючи положення спини та рук.

Освоїти техніку поштовху з поступовим збільшенням ваги.

Виконати допоміжні вправи для розвитку сили ніг, спини та плечового пояса.

Скласти короткий комплекс для розвитку вибухової сили та координації.

Проаналізувати власну техніку виконання вправ та запропонувати шляхи її покращення.

5. Контрольні запитання

Які дві основні змагальні вправи важкої атлетики?

Які ключові м’язові групи задіяні у ривку та поштовху?

Які етапи навчання техніки цих вправ?

Які допоміжні вправи сприяють розвитку вибухової сили та координації?

Які правила безпеки слід дотримуватися при виконанні вправ важкої атлетики?

Висновки

Практичне заняття з теми «Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики» дозволяє студентам оволодіти основами техніки ривка та поштовху, сформувати навички безпечного виконання та організації тренувального процесу. Засвоєння методики навчання, контролю техніки та розвитку вибухової сили забезпечує ефективну підготовку спортсменів до змагань.

Практичне заняття №10.

Тема: Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із методикою та технікою виконання основних вправ бодібілдингу, навчити правильно підбирати навантаження для розвитку різних м’язових груп та формування гармонійної мускулатури.

Завдання:

Вивчити основні принципи тренування м’язів у бодібілдингу.

Ознайомитися з технікою виконання базових та ізольованих вправ.

Навчитися планувати тренування з урахуванням віку, рівня підготовки та індивідуальних особливостей.

Відпрацювати контроль правильності виконання вправ та профілактику травм.

Розвинути навички складання комплексів для розвитку сили та гіпертрофії м’язів.

2. Теоретична частина

Основні принципи бодібілдингу:

Прогресивне навантаження: поступове збільшення ваги чи повторень;

Розвиток усіх м’язових груп: збалансоване тренування для гармонійного розвитку;

Контроль техніки: правильне виконання для ефективності та безпеки;

Індивідуалізація тренувань: врахування фізичних можливостей та віку;

Відновлення: раціональне чергування тренувань та відпочинку.

Класифікація вправ:

Базові: присідання, жим лежачи, станова тяга, підтягування;

Ізольовані: розведення гантелей, підйоми на біцепс, французький жим, махи ногами;

Комплексні: поєднання кількох вправ для розвитку силових та естетичних якостей.

Методика навчання:

освоєння техніки без обтяжень → робота з малою вагою → робочі підходи;

контроль правильного положення тіла, дихання та темпу виконання;

використання суперсетів та дроп-сетів для розвитку гіпертрофії;

поступове збільшення інтенсивності та об’єму тренувань.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

штанги, гантелі, гирі;

лави для жиму та ізоляційних вправ;

стійки для присідань;

мати для підлоги;

ремені, бинти, рукавички;

журнали для обліку навантажень та повторень.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент та інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на мобілізацію суглобів, динамічна розтяжка);

спеціальна розминка з легкими вагами для активації м’язів.

Основна частина (60 хв):

Вправи на грудні м’язи: жим штанги лежачи, розведення гантелей;

Вправи на спину: тяга штанги в нахилі, підтягування;

Вправи на плечі: армійський жим, махи гантелями;

Вправи на руки: згинання рук із гантелями, французький жим;

Вправи на ноги: присідання, випади, підйоми на носки;

Вправи на прес: скручування, підйоми ніг, планка;

Відпрацювання техніки виконання та контроль правильного положення тіла.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розтягування та релаксацію м’язів;

обговорення виконаних вправ, самоконтроль;

підведення підсумків заняття;

рекомендації щодо складання індивідуальних тренувальних комплексів.

4. Практичні завдання для студентів

Виконати базові та ізольовані вправи для всіх основних м’язових груп.

Відпрацювати правильну техніку дихання, положення тулуба та темп виконання.

Скласти комплекс із 5–6 вправ для тренування верхньої та нижньої частини тіла.

Виконати суперсет або дроп-сет для розвитку гіпертрофії м’язів.

Проаналізувати власну техніку виконання та запропонувати способи її вдосконалення.

5. Контрольні запитання

Які основні принципи тренування в бодібілдингу?

У чому різниця між базовими та ізольованими вправами?

Чому важливо контролювати техніку виконання та дихання?

Як правильно планувати комплекс для розвитку всіх м’язових груп?

Які методи підвищення інтенсивності використовуються для гіпертрофії м’язів?

Висновки

Практичне заняття з теми «Методика навчання та техніка виконання вправ бодібілдингу» формує у студентів знання про методику та техніку базових і ізольованих вправ, навички складання тренувальних комплексів та контролю правильності виконання. Засвоєння цих навичок дозволяє ефективно розвивати силу та гіпертрофію м’язів, забезпечує безпеку та досягнення спортивних результатів.

Практичне заняття №11.

Тема: Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із методикою та основами техніки виконання змагальних вправ гирьового спорту, навчити правильно підбирати навантаження та розвивати силу і витривалість спортсменів.

Завдання:

Вивчити техніку основних змагальних вправ гирьового спорту: ривок, поштовх, поштовх двома гирями, довгий цикл.

Ознайомитися з методикою навчання цих вправ.

Розвинути навички контролю техніки та безпечного виконання.

Відпрацювати методи підготовки спортсменів до змагань.

2. Теоретична частина

Основні змагальні вправи гирьового спорту:

Ривок однієї гирі: швидкий підйом гирі від підлоги до повного випрямлення руки;

Поштовх однієї гирі: підйом гирі до плеча з подальшим поштовхом вгору;

Довгий цикл (одна або дві гирі): поєднання підйому до плечей і штовхання вгору в одному комплексі;

Поштовх двома гирями: одночасне піднімання двох гир до випрямлених рук.

Методика навчання:

поетапне засвоєння техніки: розбір рухів → робота з малою вагою → робочі підходи;

контроль правильності виконання на кожному етапі;

використання допоміжних вправ для зміцнення спини, плечей, рук та ніг;

поступове збільшення інтенсивності та тривалості підходів;

увага на координацію рухів і ритм дихання.

Принципи тренування:

поступове збільшення робочих ваг та повторень;

чергування технічних і силових вправ;

контроль відновлення та профілактика травм;

робота над витривалістю та силою хвата.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

гирі різної ваги (8–32 кг);

платформи для виконання вправ;

мати для страховки;

ремені, бинти, рукавички;

секундомір, журнал обліку навантажень.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент та інструктаж з техніки безпеки;

загальна розминка (біг, вправи на мобілізацію суглобів);

спеціальна розминка з легкою гирею: вправи на розігрів плечей, рук і спини.

Основна частина (60 хв):

Ривок: навчання техніки підйому гирі від підлоги до повного випрямлення руки; 3–4 підходи по 6–8 повторень;

Поштовх однієї гирі: відпрацювання підйому до плеча та штовхання вгору; 3–4 підходи по 5–6 повторень;

Довгий цикл: робота над координацією рухів та технікою дихання; 3–4 підходи по 3–5 повторень;

Поштовх двома гирями: навчання одночасного підйому та штовхання; 3–4 підходи по 4–6 повторень;

Допоміжні вправи: присідання з гирею, махи гирею, вправи на спину та плечі;

Практична робота студентів у парах із контролем техніки та страховки.

Заключна частина (15 хв):

вправи на розтягування та релаксацію м’язів;

обговорення виконаних вправ та самоконтроль;

підведення підсумків заняття;

рекомендації щодо самостійного вдосконалення техніки та розвитку сили.

4. Практичні завдання для студентів

Відпрацювати техніку ривка однієї гирі зі збереженням положення спини та правильного ритму дихання.

Освоїти поштовх однієї гирі та двома гирями, контролюючи техніку і швидкість рухів.

Виконати довгий цикл із правильною координацією та темпом.

Скласти короткий комплекс допоміжних вправ для розвитку сили та витривалості.

Проаналізувати власну техніку виконання вправ та запропонувати шляхи її вдосконалення.

5. Контрольні запитання

Які основні змагальні вправи гирьового спорту?

Які ключові м’язові групи задіяні у ривку та поштовху?

Які етапи навчання техніки гирьових вправ?

Які допоміжні вправи сприяють розвитку сили та витривалості?

Які правила безпеки слід дотримуватися при виконанні змагальних вправ гирьового спорту?

Висновки

Практичне заняття з теми «Методика навчання та основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті» дозволяє студентам оволодіти основами техніки ривка, поштовху та довгого циклу, сформувати навички безпечного виконання та контролю техніки, а також планувати тренувальний процес для розвитку сили і витривалості спортсменів.

Практичне заняття №12.

Тема: Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із методами відновлення організму після фізичних навантажень та способами стимуляції працездатності, навчити застосовувати їх у тренувальному процесі.

Завдання:

Вивчити основні види фізіологічного та психоемоційного відновлення.

Ознайомитися з методами стимуляції працездатності перед та після тренувань.

Навчитися планувати відновлювальні процедури залежно від інтенсивності та тривалості навантажень.

Відпрацювати практичні навички релаксації, самомасажу та дихальних вправ.

Розвинути вміння контролювати рівень втоми та відновлення спортсменів.

2. Теоретична частина

Види відновлення:

Фізіологічне: сон, харчування, гідратація, масаж, контрастні процедури;

Психоемоційне: релаксація, дихальні вправи, медитація;

Нейром’язове: спеціальні вправи на розтяжку, самомасаж та вправи для відновлення рухливості суглобів.

Методи стимуляції працездатності:

Перед тренуванням: динамічна розминка, легкі розтягуючі вправи, розігрів;

Під час тренування: регулювання інтенсивності навантажень, короткі паузи;

Після тренування: холодові та теплові процедури, відновлювальні вправи, дихальні техніки.

Принципи ефективного відновлення:

регулярність процедур;

індивідуальний підхід;

поєднання фізіологічних та психоемоційних методів;

контроль показників працездатності та самопочуття;

поступовість у застосуванні навантажень та стимулюючих методів.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

мати для підлоги;

еспандери, ролери, фітбол;
пляшки з водою, рушники;
пульсометри, секундомір;
масажні засоби (м’ячі, ролики, масажери).
3.2. Структура практичного заняття (90 хв)
Підготовча частина (10–15 хв):
організаційний момент та інструктаж;
оцінка фізичного стану та рівня втоми студентів;

легка розминка для підготовки організму до відновлювальних процедур.
Основна частина (60 хв):
Фізіологічне відновлення:
самомасаж за допомогою ролерів та м’ячів;
вправи на розтяжку для основних м’язових груп;
контрастні процедури: чергування тепло-холод (за можливості).
Психоемоційне відновлення:
дихальні вправи (глибоке дихання, діафрагмальне);
техніки релаксації та медитації (5–10 хв);
робота з концентрацією та візуалізацією.
Стимуляція працездатності:
короткі динамічні вправи для активації кровообігу;
використання легких еспандерів для підготовки до тренувань;
контроль пульсу та самопочуття.
Заключна частина (15 хв):
вправи на легке розтягування та релаксацію;
підведення підсумків заняття;
обговорення методів відновлення та стимуляції працездатності;
рекомендації щодо самостійного застосування методів у повсякденному тренувальному процесі.

4. Практичні завдання для студентів

Виконати комплекс самомасажу з ролером та м’ячами для відновлення м’язів після навантажень.

Відпрацювати дихальні та релаксаційні техніки для психоемоційного відновлення.

Виконати вправи на розтяжку основних м’язових груп.

Провести короткий стимулюючий комплекс для активації організму перед тренуванням.

Скласти індивідуальний план відновлення після фізичного навантаження, враховуючи рівень втоми та інтенсивність тренування.

5. Контрольні запитання

Які основні види відновлення організму після фізичних навантажень?

Які методи стимуляції працездатності можна застосовувати перед тренуванням?

Чому важливо поєднувати фізіологічні та психоемоційні методи відновлення?

Які вправи на розтяжку та самомасаж найбільш ефективні для відновлення м'язів?

Як оцінити рівень втоми та контролювати процес відновлення?

Висновки

Практичне заняття з теми «Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності» формує у студентів знання про фізіологічні, психоемоційні та нейром'язові методи відновлення. Засвоєння технік самомасажу, дихальних вправ та стимулюючих комплексів дозволяє ефективно підтримувати працездатність спортсменів, скоротити час відновлення після навантажень та підвищити ефективність тренувального процесу.

Практичне заняття №13.

Тема: Система комплексного контролю в управлінні підготовкою спортсменів

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із системою комплексного контролю у спортивній підготовці, навчити проводити оцінку фізичних, технічних і психоемоційних показників спортсменів та використовувати дані для планування тренувального процесу.

Завдання:

Вивчити основні компоненти системи контролю: фізичні, технічні, функціональні та психологічні показники.

Навчитися застосовувати тести та методики контролю у тренувальному процесі.

Відпрацювати збір, аналіз та інтерпретацію даних для корекції тренувального навантаження.

Розвинути навички складання комплексних карток спостереження за спортсменами.

Ознайомитися з сучасними засобами контролю (пульсометри, відеоаналіз, програмне забезпечення).

2. Теоретична частина

Складові системи комплексного контролю:

Фізичні показники: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація;

Технічні показники: точність, правильність виконання вправ, дотримання техніки;

Функціональні показники: ЧСС, артеріальний тиск, дихальні функції;

Психологічні показники: концентрація, мотивація, рівень стресу та втоми.

Методи контролю:

Лабораторні: тести на силу, витривалість, вимірювання фізіологічних показників;

Польові: виконання вправ із фіксацією результатів, відеоаналіз;

Анкетування та спостереження: оцінка психологічного стану та працездатності.

Принципи використання контролю:

регулярність і системність вимірювань;

комплексність оцінки показників;

використання результатів для корекції тренувальних планів;

адаптація методів контролю до віку та рівня підготовки спортсмена.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

пульсометри, секундоміри;

ваги, ростоміри;

мати для виконання фізичних тестів;

гантелі та штанги для силових тестів;

ноутбук або планшет для фіксації даних;

анкети для оцінки психоемоційного стану.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (10–15 хв):

організаційний момент та інструктаж;

оцінка готовності спортсменів до фізичних навантажень;

коротка розминка для активізації організму.

Основна частина (60 хв):

Фізичні тести:

вимірювання сили (присідання, жим лежачи, підтягування);

тести на витривалість (біг на короткі та довгі дистанції, стрибки);

оцінка координації та гнучкості (нахили, стрибки на скакалці, планка).

Технічний контроль:

виконання базових вправ з фіксацією техніки;

відеоаналіз та обговорення помилок;

оцінка точності та координації рухів.

Функціональний контроль:

вимірювання ЧСС до та після навантаження;

оцінка дихальних функцій та втоми;

контроль відновлення після вправ.

Психологічний контроль:

короткі анкети на мотивацію, стрес і працездатність;

спостереження за концентрацією та поведінкою під час виконання вправ.

Заключна частина (15 хв):

обговорення результатів та самоконтроль;

складання рекомендацій для подальшого планування тренувального процесу;

підведення підсумків заняття;

рекомендації щодо ведення карток спортсменів та використання сучасних засобів контролю.

4. Практичні завдання для студентів

Провести комплексну оцінку фізичних показників спортсмена.

Виконати технічний контроль вправ із фіксацією помилок та корекцією техніки.

Виміряти функціональні показники (ЧСС, дихання) до та після навантаження.

Провести психологічне оцінювання стану спортсмена та визначити рівень стресу.

Скласти комплексну карту спостереження та зробити **Висновки** щодо корекції тренувального процесу.

5. Контрольні запитання

Які основні складові системи комплексного контролю спортсменів?

Які методи використовуються для фізичного та технічного контролю?

Як функціональні показники впливають на планування тренувального процесу?

Які психологічні аспекти слід враховувати при контролі підготовки спортсмена?

Як результати комплексного контролю можна використовувати для підвищення ефективності тренувань?

Висновки

Практичне заняття з теми «Система комплексного контролю в управлінні підготовкою спортсменів» дозволяє студентам оволодіти методами оцінки фізичних, технічних, функціональних та психологічних показників. Засвоєння

системи контролю допомагає ефективно планувати тренувальний процес, корегувати навантаження та забезпечувати високий рівень підготовки спортсменів.

Практичне заняття №14.

Тема: Спортивна орієнтація та спортивний відбір спортсменів

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із принципами спортивної орієнтації та методами спортивного відбору, навчити оцінювати фізичні, психологічні та технічні характеристики спортсменів для оптимізації підготовки.

Завдання:

Вивчити основні критерії спортивного відбору.

Ознайомитися з методами оцінки фізичних та психофізіологічних якостей спортсменів.

Навчитися застосовувати тести та контрольні методики для відбору та орієнтації в різних видах спорту.

Розвинути навички аналізу та інтерпретації результатів оцінки спортсменів.

Відпрацювати практичні вправи для розвитку орієнтації на полі та у просторі.

2. Теоретична частина

Сутність спортивної орієнтації:

здатність спортсмена швидко оцінювати ситуацію, приймати правильні рішення та виконувати дії у складних умовах;

впливає на ефективність технічних дій та тактичних рішень;

включає просторову орієнтацію, часову реакцію та когнітивні навички.

Принципи спортивного відбору:

оцінка фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, координація;

оцінка психологічних якостей: мотивація, стресостійкість, концентрація;

оцінка технічної та тактичної підготовки;

комплексний підхід: поєднання тестів, спостережень та анкетування.

Методи оцінки та відбору:

Тести фізичних якостей: біг на короткі та довгі дистанції, стрибки, вправи на координацію;

Тести орієнтації та реакції: лабіринти, маршрути, завдання на швидке прийняття рішень;

Психологічні методи: анкети, опитувальники, спостереження під час тренувань;

Спостереження тренера: аналіз технічних дій, тактичного мислення та працездатності.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

конуси, мітки для маршрутів;

секундоміри, пульсометри;

планшети або журнали для фіксації результатів;

карти місцевості (для вправ на орієнтацію);

анкети та опитувальники для оцінки психологічного стану.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (10–15 хв):

організаційний момент та інструктаж;

легка розминка (біг, вправи на мобілізацію суглобів, координаційні вправи);

ознайомлення зі схемою маршрутів та правилами виконання завдань на орієнтацію.

Основна частина (60 хв):

Вправи на спортивну орієнтацію:

рух по маршруту з контрольними точками;

завдання на швидкий вибір напрямку та прийняття рішень;

вправи на просторову пам’ять та координацію в умовах змінної ситуації.

Тести фізичних якостей:

короткі спринти, стрибки, вправи на силу та витривалість;

оцінка результатів за часом та якістю виконання.

Психологічна оцінка:

опитування та спостереження під час виконання вправ;

аналіз стресостійкості та концентрації уваги.

Спостереження тренера:

оцінка тактичного мислення, правильності прийняття рішень;

запис результатів для подальшого аналізу.

Заключна частина (15 хв):

обговорення результатів виконання завдань та тестів;

підведення підсумків заняття та визначення найбільш придатних кандидатів;

рекомендації щодо подальшої підготовки та розвитку навичок орієнтації.

4. Практичні завдання для студентів

Пройти маршрут із контрольними точками та зафіксувати час і точність виконання.

Виконати тести на швидкість, силу та витривалість.

Відпрацювати вправи на швидке прийняття рішень у змінених умовах.

Провести спостереження за однокурсниками та оцінити техніку виконання вправ.

Скласти короткий звіт про результати спортивного відбору та запропонувати план розвитку для кожного учасника.

5. Контрольні запитання

Що таке спортивна орієнтація і чому вона важлива для спортсмена?

Які фізичні та психологічні якості враховуються при спортивному відборі?

Які методи оцінки фізичних якостей та орієнтації використовуються в тренувальному процесі?

Як спостереження тренера допомагає оцінити готовність спортсмена?

Які вправи сприяють розвитку просторової орієнтації та швидкого прийняття рішень?

Висновки

Практичне заняття з теми «Спортивна орієнтація та спортивний відбір спортсменів» дозволяє студентам оволодіти методами оцінки фізичних, психологічних та технічних показників спортсменів. Засвоєння вправ на орієнтацію, тестів фізичних якостей та методів спостереження допомагає ефективно проводити спортивний відбір, визначати сильні та слабкі сторони кандидатів та планувати їхню подальшу підготовку.

Практичне заняття №15.

Тема: Змагання і змагальна діяльність юних спортсменів

1. Мета та завдання

Мета:

Ознайомити студентів із принципами організації та участі юних спортсменів у змаганнях, навчити оцінювати рівень підготовки та використовувати змагальний процес для розвитку фізичних, технічних і психологічних якостей.

Завдання:

Вивчити основні правила проведення змагань для дітей та підлітків.

Ознайомитися з методикою підготовки юних спортсменів до змагальної діяльності.

Розвинути навички оцінки фізичної, технічної та психологічної готовності.

Відпрацювати практичні вправи на змагальні ситуації та контроль результатів.

Розвинути вміння аналізувати змагальні дії та робити **Висновки** для тренувального процесу.

2. Теоретична частина

Сутність змагальної діяльності:

процес, у якому спортсмен демонструє набуті навички та здібності в умовах суперництва;

сприяє розвитку мотивації, самоконтролю та психологічної стійкості;

включає підготовку, участь у змаганнях і аналіз результатів.

Принципи підготовки юних спортсменів:

поступове нарощування навантаження відповідно до віку;

чергування тренувальних і змагальних занять;

розвиток технічних, фізичних і психоемоційних якостей;

використання змагального процесу як засобу навчання та мотивації.

Методи контролю та оцінки:

вимірювання фізичних показників (швидкість, сила, витривалість);

оцінка технічної підготовки за стандартами вправ;

спостереження за поведінкою та психологічним станом спортсмена під час змагань;

аналіз результатів та складання індивідуальних рекомендацій.

3. Організаційно-методична частина

3.1. Обладнання та матеріали

спортивний інвентар відповідно до виду спорту (м’ячі, скакалки, штанги, гантелі тощо);

секундоміри, пульсометри;

журнали для фіксації результатів;

майданчики, мати та конуси;

анкети для оцінки психологічного стану та мотивації.

3.2. Структура практичного заняття (90 хв)

Підготовча частина (15 хв):

організаційний момент та інструктаж;

розминка: біг, вправи на координацію, мобілізацію суглобів;

пояснення правил проведення змагальних вправ.

Основна частина (60 хв):

Вправи змагання:

моделювання змагальних ситуацій (спринт, стрибки, метання, командні ігри);

контроль часу, точності та техніки виконання;

вправи на взаємодію та командну роботу.

Оцінка фізичних та технічних показників:

швидкість, витривалість, сила, координація;

правильність та якість виконання технічних елементів.

Психологічна підготовка:

розвиток концентрації та стресостійкості;

вправи на самоконтроль та вміння приймати рішення у змагальних умовах.

Заключна частина (15 хв):

обговорення результатів та підведення підсумків;

визначення сильних та слабких сторін юних спортсменів;

рекомендації щодо подальшої підготовки та розвитку навичок.

4. Практичні завдання для студентів

Провести моделювання змагальної вправи та зафіксувати час, результат та техніку виконання.

Відпрацювати прийоми психологічної підготовки до змагань (концентрація, самоконтроль).

Виконати вправи на розвиток фізичних якостей у змагальних умовах.

Провести аналіз результатів та скласти рекомендації для подальшого тренування.

Скласти звіт про змагальну діяльність, відзначивши сильні та слабкі сторони учасників.

5. Контрольні запитання

Що таке змагальна діяльність і яка її роль у підготовці юних спортсменів?

Які фізичні, технічні та психологічні показники оцінюються під час змагань?

Як використовувати змагальні вправи для розвитку мотивації та самоконтролю?

Які методи контролю результатів застосовуються для юних спортсменів?

Як аналіз змагальної діяльності впливає на подальше планування тренувального процесу?

Висновки

Практичне заняття з теми «Змагання і змагальна діяльність юних спортсменів» формує у студентів знання про принципи організації змагань, методику підготовки та оцінки фізичних, технічних і психологічних показників. Засвоєння вправ у змагальних умовах допомагає розвивати мотивацію, самоконтроль та командні навички, що забезпечує ефективну підготовку юних спортсменів до змагань.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Атлетична підготовка в обраному виді спорту[Текст]: конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Фізична культура та спорт» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура та спорт, денної та заочної форми навчання / уклад. О.В. Гребік - Луцьк : Луцький НТУ, 2019. – 64 с.

2. Атлетична підготовка в обраному виді спорту : метод. вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освітиосвітньо-професійної програми «Фізична культура та спорт» галузь знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 017 Фізична культура та спорт денної та заоч. форм навч. / уклад. О.В. Гребік. - Луцьк : Луцький НТУ, 2019. – 90 с.

3. Атлетична гімнастика з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання / уклад.: О.В. Гребік, О.О. Панасюк - Луцьк : Луцький НТУ, 2022. – 112 с.

4. Атлетична гімнастика з методикою навчання. Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання. / уклад.: О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик - Луцьк : Луцький НТУ, 2023. – 116 с.

5. Масовий спорт : метод. вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 014.11 Середня освіта (фізична культура) денної та заоч. форм навч. / уклад.: О. В. Гребік, О. О. Панасюк. Луцьк : ЛНТУ, 2022. 16 с.

6. Спорт вищих досягнень : метод. вказівки до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спец. 017 Фізична культура і спорт денної та заоч. форм навч. / уклад.: І. Ф. Вертей, О. В. Гребік,О. О. Панасюк. Луцьк : ЛНТУ, 2022. – 36 с.

7.Навантаження та відновлення в спорті вищих досягнень [Текст] : методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» та освітньої програми «Фізична культура і спорт»

галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.О. Панасюк, О. В. Гребік, А.М. Коновальчук – Луцьк: ЛНТУ, 2023. – 48 с. (30 год.)

8. Теорія і методика викладання атлетичної гімнастики [Текст] : Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік, О.О.Панасюк– Луцьк: ЛНТУ, 2024. – 112 с.

9. Теорія і методика викладання атлетичної гімнастики [Текст] : Методичні вказівки до практичних та самостійних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад. О.В. Гребік – Луцьк: ЛНТУ, 2024. – 112 с.

10. Гребік О. В., Митчик О. П., Ковальчук В. В. Використання колового тренування в процесі фізичного виховання студентів. Зб. наук. праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення». м. Кременець, 2022 (24-25 листопада) С.35-37

ДЛЯ НОТАТОК

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої
А 92 освіти освітніх програм «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт» галузі знань А «Освіта», спеціальностей А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та А7 «Фізична культура і спорт», денної та заочної форм навчання/уклад. О. В. Гребік., О.О. Панасюк Луцьк: ЛНТУ, 202**5.** – 44 с.

Комп'ютерний набір: Д.В. Перевознік
Редактор: О. В. Гребік