

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Центральноукраїнський державний університет**  
**імені Володимира Винниченка**

Кафедра теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**



Ректор

Центральноукраїнського державного  
університету імені В. Винниченка  
проф. Соболев Є.Ю.


« 2024 р.

**ПРОГРАМА**

*атестаційного екзамену*

**ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ТА  
ПСИХОЛОГО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**  
для спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
за освітнім рівнем «Бакалавр»

Освітня програма Фізична культура і спорт

Програму атестаційного  
екзамену розглянуто та ухвалено  
на засіданні кафедри  
теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту  
Протокол від «18» квітня 2024 р. № 11  
Завідувач кафедри  
 доцент Бабаліч В.А.

**Кропивницький – 2024**

## Пояснювальна записка

### Вимоги до студента на атестаційному екзамені

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

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

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

### Структура та зміст атестаційного екзамену

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

#### Перша частина екзамену: теоретична

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

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

#### Друга частина екзамену: практична

#### (виконання та захист атестаційних завдань)

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

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

#### Структура екзаменаційного білета:

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

#### 1-ше атестаційне завдання

**Мета:** визначення рівня сформованості професійної компетенції – здатності виконувати функції тренера.

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

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

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

### **2-ге атестаційне завдання**

Випускник одержує 1 завдання з морфології.

### **3-є атестаційне завдання**

Випускник одержує 1 завдання з психології.

## **1 частина Теоретична та 2 частина Практична (Методика фаху)**

### **Загальні основи системи підготовки спортсменів**

#### *Тема 1. Загальні основи спортивного тренування, як системи знань*

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

#### *Тема 2. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті*

Формування сучасної загальної теорії підготовки спортсменів.

Основні напрямки удосконалення системи спортивної підготовки. Зростання тренувальних і змагальних навантажень. Відповідність системи підготовки спортсменів високого класу вимогам обраного для спеціалізації виду спорту. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і спроможності при виборі спеціалізації спортсмена і розробці стратегії його багаторічної підготовки. Розширення змагальної практики спортсменів. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів. Підготовка до головних змагань з урахуванням клімато-географічних умов місця їх проведення. Розширення частки нетрадиційних засобів підготовки. Орієнтація системи спортивного тренування на

досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості. Динамічність системи підготовки.

### **Змагання та змагальна діяльність спортсменів**

#### *Тема 1. Система спортивних змагань та змагальна діяльність у спорті*

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

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

Особисті, особисто-командні і командні змагання.

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

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

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

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

Управління змагальною діяльністю.

### **Основи сучасної системи підготовки спортсменів**

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

Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Загальна характеристика загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Методи спортивної підготовки. Словесні методи. Наочні методи. Методи практичних вправ. Основні групи методів практичних вправ: методи переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки та методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; безперервність тренувального процесу; єдність

поступовості збільшення навантаження та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Техніко–тактична, психологічна та теоретична підготовка спортсменів**

#### *Тема 1. Технічна підготовленість та технічна підготовка спортсменів*

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

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

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

#### *Тема 2. Психологічна та інтелектуальна підготовленість та підготовка спортсменів*

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

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

#### *Тема 3. Тактична та інтегральна підготовленість та підготовка спортсменів*

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

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

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

Задачі, засоби та методи інтегральної підготовки

### **Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів**

#### *Тема 1. Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів*

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

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

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

Особливості швидкісної підготовки спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

### *Тема 2. Силові здібності та методика їх розвитку у спортсменів*

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

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

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

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

### *Тема 3. Координаційні здібності та гнучкість і методика їх розвитку*

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

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

Визначення поняття “гнучкість”. Види та значення гнучкості. Активна гнучкість. Пасивна гнучкість. Анатомічна гнучкість. Значення гнучкості для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту. Чинники, що визначають рівень гнучкості. Особливості методики розвитку гнучкості у спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

### *Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортсменів*

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

## **Структура та методика побудови процесу підготовки спортсменів**

### *Тема 1. Побудова програм занять*

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

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

### *Тема 2. Побудова програм мікроциклів*

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

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

### *Тема 3. Побудова програм мезоциклів*

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

### *Тема 4. Побудова підготовки спортсменів протягом року*

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

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

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



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

*Тема 5. Структура багаторічного процесу спортивного удосконалення*

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

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

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

*Тема 1. Основи відбору та орієнтації*

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

*Тема 2. Управління та контроль у спорті*

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

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

*Тема 3. Моделювання та прогнозування у спорті*

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

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

### **Позатренувальні та позазмагальні фактори у системі підготовки та змагальної діяльності спортсмена**

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

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

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

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

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

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

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

## **2 частина Практична (Морфологія людини з основами фізіології спорту)**

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

#### *Тема 1. Фізіологічні основи класифікації фізичних вправ.*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Тема 4. Адаптаційні можливості організму спортсмена.*

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

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

*Тема 5. Фізіологічні механізми адаптації до фізичних навантажень.*

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

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

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

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

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

## **2 частина Практична (Психологічні основи фізичної культури і спорту)**

### **Психологічні особливості спортивної діяльності**

#### *Тема 1. Спортивна діяльність, як предмет психології спорту*

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

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

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

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

#### *Тема 2. Психологічні основи технічної підготовки*

Психологічна структура технічної підготовки: а) спеціальні знання, б) формування на їх основі необхідних рухових навичок та умінь. Зміст спеціальних

знань технічної підготовки: поняття про техніку рухової дії, рухові уявлення. Рухова навичка, як автоматизована дія, що виконується точно, з високим кількісним та якісним результатом. Рухові уміння, як вдосконалені способи виконання дії на основі отриманих знань і досвіду. Психологічні особливості рухових навичок: цілісність, автоматизованість, усвідомленість, досконалість.

Стадії формування рухових навичок. Стадія первинного засвоєння структури руху, як створення чітких зорових уявлень про рух, усвідомлення мети та призначення руху, спроба самостійного виконання дії. Стадія оволодіння навичкою, як етап формування розчленованого, деталізованого зорово-рухового образу рухової дії. Стадія закріплення та удосконалення навички, як період наполегливого тренування для уточнення засвоєних рухів з метою досягнення спортивної досконалості.

Умови ефективного формування рухових навичок: об'єктивні умови виконання рухової дії, вікові особливості спортсмена, стан його вищої нервової діяльності, ставлення спортсмена до спортивної діяльності в цілому та до оволодіння новими руховими діями зокрема, впевненість спортсмена у своїх діях, позитивний емоційний фон тренувань, уміння долати захисні рухові реакції, індивідуальні особливості спортсмена, ефективність методики навчання, яку використовує тренер.

### *Тема 3. Психологічні основи тактичної підготовки*

Тактика, як мистецтво розробки плану досягнення перемоги та ведення змагальної боротьби. Тактична підготовка як процес засвоєння спортсменом спеціальних тактичних знань та умінь, розвитку тактичних здібностей, формування навичок практичного застосування вироблених тактичних дій. Спеціальні тактичні знання: теоретичні знання основ тактики та типових тактичних дій, практичний досвід спортсмена, відомості про умови майбутнього змагання, знання особливостей тактики суперника, усвідомлення спортсменом своїх індивідуальних особливостей. Тактичні уміння: уміння думати і діяти самостійно та ініціативно, аналізувати і узагальнювати особистий досвід та досвід інших спортсменів, об'єктивно оцінювати свої можливості і можливості суперника (суперників), творчо використовувати вироблені тактичні дії, розгадувати тактичні дії противника та передбачати їх. Тактичні здібності: спостережливість як здатність підмічати найважливіше, кмітливість, як швидка та правильна оцінка ситуації, ініціативність, як самостійність у виборі і використанні тактичних прийомів, передбачення, як уміння розгадувати тактичні задуми противника та правильно оцінювати хід і розвиток спортивної боротьби.

Поняття про планування тактичних дій. Простий та складний тактичний плани. Вид спорту та складність тактичного плану. Зміст планування тактичних дій: з'ясування цілі та задач змагання, врахування сильних і слабких сторін підготовки суперника, врахування умов змагання, прогнозування та врахування можливих труднощів і перешкод, вибір засобів та прийомів для досягнення успіху. Складання запасного плану тактичних дій з урахуванням можливих змін у ході змагання.

Тактичне мислення, як оперативне мислення, що здійснюється в умовах поєдинку, має дієвий та наочно-образний характер, реалізується при ліміті часу в ситуації, яка швидко та непередбачувано змінюється. Роль інтуїції, як відображення реальності без її логічного аналізу при гранично загостреному усвідомленні ситуації. Методи вдосконалення тактичного мислення: створення складних тренувальних ситуацій, що потребують самостійного вирішення з боку спортсмена, використання

спеціальних задач на швидкість і правильність вибору тактичного рішення, проведення навчальних змагань з різними суперниками, систематичний аналіз успішних та помилкових тактичних дій.

#### *Тема 4. Психологічні основи вольової підготовки*

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

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

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

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

### **Психологічна характеристика тренувального процесу**

#### *Тема 1. Психологічні основи ефективності тренувального процесу*

Залежність успішності підготовки спортсмена від дотримання тренером дидактичних принципів тренування. Дидактичні принципи тренування як вимоги до організації тренування, яких має дотримуватись тренер. Принцип свідомості: спортсмен має розуміти цілі та задачі спортивного тренування, знати міру своєї відповідальності за досягнення високого результату. Принцип активності: активність спортсмена, що обумовлюється правильною організацією тренування і підвищує ефективність занять. Принцип емоційності: підвищений бадьорий настрій, що позитивно впливає на активність спортсмена. Принцип систематичності: міцність тренувального ефекту, що залежить від регулярності та логіки тренувань. Принцип переходу від простого до складного: тренувальні завдання повинні співпадати з природними руховими актами людини і потребують послідовного ускладнення та збільшення зусиль. Принцип підкріплення: тренер має проявляти зацікавленість в успіхах своїх підопічних. Принцип індивідуального підходу: тренер має будувати тренувальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Принцип моделювання змагальної діяльності: тренувальні вправи мають моделювати елементи змагання.

Психологічні вимоги до режиму тренування. Створення тренером оптимальних умов для всебічного розвитку особистості спортсмена. Створення передумов для підвищення психічної стійкості спортсмена в екстремальних умовах спортивної діяльності. Озброєння спортсмена методами психопрофілактики.

Психологічні вимоги до режиму тренування на різних етапах багаторічних занять спортом. Етап попереднього спортивного тренування: виробити у спортсмена правильні погляди на спортивну діяльність, підвищити емоційну стійкість, розвинути вольові якості для забезпечення стійких спортивних інтересів. Етап початкової спортивної спеціалізації: розвинути інтелектуальну сферу спортсмена, найбільш значущі для обраного виду спорту сторони психіки, зміцнити емоційно-вольову сферу, надати спортсменам знання про психогігієну побуту та спорту для оволодіння основами спортивної майстерності. Етап поглибленого спортивного вдосконалення: навчити спортсмена використовувати аутогенне тренування, що запобігає перевтомі, перетренованості тощо, для досягнення гранично високих спортивних результатів. Етап спортивного довголіття: створити позитивний психологічний клімат для спортсменів з метою збереження високих результатів протягом тривалого періоду часу, кваліфіковане спостереження лікаря-психолога.

### *Тема 2. Психічна напруженість і перенапруження в тренувальному процесі*

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

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

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

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

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

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

### *Тема 3. Психологічна характеристика станів перегорання, перевтоми та перетренованості*



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

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

Перетренованість як стан психічного напруження, що веде до зниження спортивних результатів. Симптоми перетренованості: фізична втома, депресія, апатія, нудьга, порушення сну, травлення, підвищений артеріальний тиск у спокої, затримка відновлення після зусилля. Причини перетренованості: надмірний рівень стресу (в тому числі тиск з боку тренера або батьків), надмірний обсяг тренувальної та змагальної діяльності, одноманітність тренувань, відсутність достатнього часу на відновлення. Наслідки перетренованості: перевтома, неможливість адаптуватися до навантаження, зниження спортивних результатів, відхід від спорту.

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

## **Психологічна характеристика спортивного змагання**

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

Спортивне змагання, як один з головних видів спортивної діяльності, що підводить підсумок попередньої тривалої навчально-тренувальної підготовки. Психологічні особливості спортивного змагання, які приводять до виникнення у спортсмена психічного напруження: публічність змагань, високий рівень їх

значущості, перевірка та підведення підсумків тренувань, екстремальність умов, виникнення екстраординарних емоційно-вольових станів. Психологічна характеристика етапів змагальної діяльності: передстартовий етап, етап виконання діяльності, етап оцінки результатів діяльності.

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

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

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

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

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

## *Тема 2. Передстартові психічні стани спортсмена*

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

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

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

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

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

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

### *Тема 3. Післястартові психічні стани спортсмена*

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

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

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

Позитивна емоційна реакція на поразку (виникнення стеничних емоцій, підвищення працездатності, зростання наполегливості тощо.

## **Психологічна характеристика спортивного змагання**

### *Тема 1. Мотиваційна сфера особистості спортсмена*

Мотивація занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. Мотивація на початковому етапі: задоволення від рухової активності, самовдосконалення, самоствердження. Нестійкість і невизначеність мотивів занять конкретним видом спорту. Випадковість вибору виду спорту. Орієнтованість на результат (стати чемпіоном, бути відомим), а не на процес досягнення цього результату. Прагнення отримати результат якомога скоріше без розуміння необхідності докладати зусилля.

Мотивація на етапі спеціалізації: стійкий інтерес до конкретного виду спорту, бажання отримати високий результат, сильні мотиви самоствердження та суперництва. Бажання займатися спортом прямо пропорційно залежить від зростання результатів. Зростання впливу тренера на мотивацію спортсмена.

Мотивація на етапі спортивної майстерності: сильні мотиви самоствердження та суперництва разом з прагненням утримувати високі результати і розвивати свої досягнення.

Мотивація на етапі завершення активного виступу на змаганнях: суперечність між бажанням закінчити активні виступи і небажанням втратити престиж в очах вболівальників, матеріальні блага. Індивідуальні особливості спортивних мотивів: домінування у спортсменів колективістських мотивів, індивідуалістичних мотивів, мотивів досягнення успіху, мотивів уникнення невдачі. Ознаки спортсменів, у яких домінує мотивація досягнення успіху: очікування успіху, висока самооцінка, високий рівень домагань, при невдачі не втрачають інтересу до поставленої задачі. Ознаки спортсменів, у яких домінує мотивація уникнення невдачі: очікування неуспіху, високий рівень тривожності, занижена самооцінка, низький рівень домагань, вважають причиною успіхів везіння, при неуспіху втрачають інтерес до поставленої задачі.

Керування мотивацією спортсменів. Види стимулювання спортсменів до спортивної діяльності та їх ефективність: похвала, моральне заохочення, догана, покарання, змагання (суперництво), присутність інших людей, наявність перспективної цілі, матеріальне заохочення. Негативний ефект від надмірної мотивації спортсмена. Необхідність знижувати мотивацію у тривожних спортсменів.

### *Тема 2. Особливості емоційної сфери особистості спортсмена. Агресивність та тривожність у спорті*

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

Емоційні стани та емоційні властивості особистості спортсмена. Емоційні стани спортсменів: настрої, афективні стани, стрес. Настрої, як більш-менш тривалі стани, що залежать від успіху або неуспіху в діяльності. Афективні стани, як переживання спортсменом поступового наростання емоційного напруження при виконанні складних або відповідальних завдань, що завершується або бурхливою радістю, або глибоким незадоволенням чи вибухом агресії. Стрес, як емоційний стан напруження,

що виникає в екстремальних умовах. Три етапи стресу: 1) тривога; 2) мобілізація сил для боротьби з труднощами; 3) стадія виснаження (дистрес). Вплив частих стресів на працездатність спортсмена.

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

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

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

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

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

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

### *Тема 3. Емоційні стани, викликані монотонною тренувальною діяльністю*

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

Фактори, які впливають на витривалість до монотонії: високий темп роботи, робота на відкритому повітрі, високий рівень підготовленості, відповідальне ставлення до тренування. Індивідуальні особливості спортсмена (вплив типу нервової системи) і схильність до монотонії.

Засоби боротьби з монотонією: паузи в тренувальних заняттях, пояснення цілей діяльності, встановлення поетапних цілей, збільшення темпу роботи, зміна видів

роботи, підключення різних сенсорних подразників (музика), введення змагальних елементів у тренування.

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

#### *Тема 4. Індивідуально-типологічні особливості особистості спортсмена*

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

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

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

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

Типологічно зумовлені стилі спортивної діяльності. Стиль діяльності, як стійкі способи і прийоми виконання діяльності, що притаманні певній людині. Підготовчі стилі (стилі підготовки до діяльності): 1) ретельна підготовка; 2) планування лише основних моментів. Виконавчі стилі: 1) стилі діяльності, пов'язані з розподілом сил на дистанції (рівномірний, нерівномірний), 2) стилі, пов'язані з розподілом сил в ігрових видах спорту (краща гра на початку, краща гра в кінці гри), 3) стилі, пов'язані з тактикою ведення спортивних єдиноборств (атакуючий, захисний, контратакуючий).

### *Тема 5. Індивідуально-типологічні особливості спортсмена та ефективність тренувального процесу*

Тип вищої нервової діяльності та рівень прагнень спортсмена. Рівень прагнень, як рівень складності цілей, що ставить перед собою спортсмен. Завищений, занижений та адекватний рівень прагнень. Високий, але не завищений рівень прагнень – запорука зростання результатів спортсмена: спортсмен не переоцінює свої можливості, але ставить собі достатньо складні цілі, які потребують роботи над собою. Вплив сильної нервової системи на рівень прагнень спортсмена: схильність до ризику, переоцінка своїх можливостей. Вплив слабкої системи: виражена схильність уникати невдач, перестраховуватися, недооцінювати свої можливості. Корекція тренером рівня прагнень спортсменів зі слабким типом нервової системи: навмисне створення ситуацій успіху, недоцільність методу тиску або критики та вибір невисоких цілей та перестраховування.

Тип вищої нервової діяльності та швидкість набуття знань, умінь і навичок. Спортсмени зі слабкою нервовою системою схоплюють схему руху найбільш повно, проте їм важко дається процес запам'ятовування руху. Спортсмени з інертною нервовою системою найбільш міцно запам'ятовують те, що сприйняли, але повільно засвоюють використання руху на практиці. Спортсмени з рухливістю нервових процесів швидко оволодівають рухами на практиці, проте при сприйманні пояснення дії можуть упустити важливі деталі. Методи покращення результатів швидкості набуття знань, умінь і навичок. Для покращення результатів спортсменів зі слабкою та інертною нервовою системою: засвоєння невеликими об'ємами і з частими повтореннями, перехід до засвоєння нового лише після міцного засвоєння попереднього матеріалу. Для покращення результатів спортсменів з сильною та рухливою нервовою системою: різноманітні дії з подальшим їх вдосконаленням.

Тип вищої нервової діяльності та темпи росту результатів спортсмена. Залежність темпу зростання результатів спортсмена від того, наскільки тренер враховує його індивідуальні особливості при визначенні величини навантаження, частоти і тривалості пауз для відпочинку. Спортсмени з сильною нервовою системою: використання інтенсивного (майже на межі можливостей) навантаження при невеликих інтервалах відпочинку. Спортсмени зі слабкою нервовою системою: використання навантаження середньої або великої (але не межевої) інтенсивності, проте великого об'єму і з великими перервами між заняттями. Залежність темпу зростання результатів спортсмена від того, наскільки тренер враховує його індивідуальні особливості при формуванні його стилю діяльності. Формування “чужого” стилю у спортсмена: нав'язування спортсмену “чужого стилю” всупереч тим особливостям, які є у нього від природи.

### *Тема 6. Спортивні здібності особистості*

Проблема залежності успішності спортивної діяльності від здібностей спортсмена. Спортивні здібності, як індивідуальні, генетично обумовлені особливості людини, що визначають успіх у спортивній діяльності (або в будь-якому виді спорту). Спортивна обдарованість як особливе поєднання вроджених якостей людини при високому рівні їх вияву. Складові спортивної обдарованості: здоров'я (наприклад, фізична витривалість), фізичні задатки до певного виду спорту, психічні здібності.

Комплексний вплив складових спортивної обдарованості на успішність спортивної діяльності. Спортивний талант, як високий рівень розвитку здібностей, що визначає успіхи в спортивній діяльності та характеризується досягненнями високого порядку. Структура спортивного таланту: загальні здібності і властивості та спеціальні здібності і особливості. Загальні здібності і властивості: інтелектуальні здібності (здатність спортсмена сприймати і переробляти інформацію), пам'ять, увага, мислення, типологічні властивості нервової системи (і тип темпераменту), психічна надійність (здатність зберігати стійкість психічних процесів в разі сильної втоми та в різних несприятливих ситуаціях).

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

Завдання психологічного відбору: оцінка стану психічного здоров'я, оцінка рівня розвитку психічних властивостей та психомоторних здібностей, визначення мотивації до занять спортом і до занять конкретним видом спорту, оцінка відповідності розвитку психологічних ознак певному виду спорту, оцінка психологічної стійкості до перенесення навантажень, комплексна психологічна оцінка перспективності спортсмена, оцінка психологічної готовності до змагальної діяльності та до конкретних змагань.

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

#### *Тема 7. Спортивна команда як мала група*

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

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

Ступінь зрілості спортивних команд. Найнижчий рівень: дифузна група (відсутність в групі міжособистісних зв'язків і спільної цілі). Проміжний рівень: 1) асоціація (відсутність спільної цілі, міжособистісні зв'язки в команді на рівні симпатій та антипатій); 2) кооперація (наявна спільна діяльність і міжособистісні стосунки ділового характеру); 3) корпорація (наявна спільна діяльність, міжособистісні ділові стосунки, проте кожен член команди переслідує свої індивідуалістичні цілі). Найвищий рівень зрілості спортивної команди: колектив. Риси, характерні для спортсменів на рівні колективу: віра всіх, а не тільки частини команди в досягнення успіху; співпереживання за успіх чи невдачу кожного члена команди; надання спортсменом переваги цілям команди перед своїми індивідуальними цілями і бажаннями; задоволеність командою.

Етапи розвитку дитячого спортивного колективу. Перший етап: формальні ділові стосунки, слабкі та нестійкі неформальні зв'язки. Другий етап: конфлікти, боротьба за



статус, виділення лідерів. Третій етап: виділення сталих підгруп у команді, зниження загального рівня конфліктності. Роль тренера на кожному етапі розвитку спортивної команди (прийоми його роботи по згуртуванню команди).

#### *Тема 8. Структура спортивної команди. Проблема лідерства в спорті*

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

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

#### *Тема 9. Психологічний клімат, згуртованість команди та успішність спортивної діяльності*

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

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

команді “улюбленців” тренера; несприйняття командою тренера, як особистості та як спеціаліста.

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

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

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

### **Психологія діяльності спортивного педагога**

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

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

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

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

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

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

#### *Тема 2. Форми психологічного впливу тренера на спортсменів*

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

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

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

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

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

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

### *Тема 3. Індивідуалізація психолого-педагогічного впливу тренера на спортсменів*

Залежність реакції спортсмена на впливи тренера від його індивідуальних особливостей. Необхідність використання тренером індивідуального підходу при виборі педагогічного впливу. Індивідуальний підхід як врахування тренером психологічних особливостей спортсмена (в першу чергу типу нервової системи).

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

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

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

#### *Тема 4. Стилі керівництва тренерів*

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

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

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

Стилі керівництва та індивідуальні особливості особистості тренера. Використання тренером різних стилів керівництва. Фактори, які важливо враховувати при виборі того чи іншого стилю керівництва: ситуація, в якій знаходиться команда;

задачі, які стоять перед командою; особливості команди, яка “вимагає” певного стилю керівництва. Умови, найбільш прийнятні для використання авторитарного стилю. Умови, найбільш прийнятні для використання демократичного стилю.

#### *Тема 5. Причини і умови виникнення конфліктів тренера зі спортсменами*

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

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

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

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

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

Уникнення конфлікту та згладжування конфлікту, як тимчасові заходи, що дозволяють знизити психічне напруження учнів. Компроміс, як знаходження найбільш прийняттого для обох сторін рішення шляхом відкритого обговорення думок і позицій. Конфронтація як жорстке протистояння сторін конфлікту. Примус, як пряме нав’язування учням того варіанту рішення, що влаштовує тренера. Переваги і недоліки кожного шляху.

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

Засоби втручання в конфлікт з метою його припинення: вилучити реальний предмет суперечки; залучити до розв’язання конфлікту в якості арбітра незацікавлену

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

## **Психологічне забезпечення спортивної діяльності**

### *Тема 1. Психологічна підготовка спортсмена*

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

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

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

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

### *Тема 2. Методи психорегуляції в спорті*

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

Гетерорегуляція, як керування психічним станом іншої людини. Саморегуляція, як керування власним психічним станом, свідомий вплив людини на саму себе. Головна мета: контроль дій та почуттів в екстремальних ситуаціях.

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

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

*Тема 3. Ситуативне керування станом та поведінкою спортсмена в умовах змагання.*

*Особливості секундування тренером спортсменів на змаганнях*

Потреба спортсмена у психологічній підтримці та пораді під час змагання. Секундування як заходи по керуванню передзмагальними та змагальними станами та поведінкою спортсмена. Роль тренера у здійсненні секундування. Форми секундування: поради-настанови, які даються перед початком змагань з метою вселити віру в свої сили, поради-підказки, які даються по ходу змагання з метою корекції діяльності спортсмена. “Накачка” та її негативні наслідки. Негативний вплив систематичного використання порад-підказок. Правила поведінки тренера під час секундування: стримування власних емоцій.

Секундування в ситуації надмірного емоційного напруження спортсмена у вигляді спеціального сеансу прямо перед стартом. Головна мета: зниження психічного напруження та загальної психічної активності перед стартом. Зміст секундування: переорієнтація уваги спортсмена з високого результату на якісне та точне виконання програми виступу, техніку, точний час проходження дистанції; сеанс релаксації; використання прийому відволікання; навіювання спортсмену спокою та впевненості в собі, нагадування про спокійний та впевнений характер поведінки на старті; введення в стан бойової готовності: навіювання відчуття припливу енергії, прагнення до боротьби; нагадування спортсмену про зміст діяльності безпосередньо на старті, формула виходу на старт.

*Тема 4. Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації*

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

Рекомендації стосовно тренувального процесу: постійна відсутність ознак психічного перенапруження - наслідок неправильно побудованого тренувального процесу; при появі перших ознак психічного перенапруження спортсмена необхідне з'ясування причин перенапруження; на стадії нервозності - налаштування спортсмена на необхідність пережити труднощі; на стадії порочної стеничності - зміна запланованого тренувального навантаження та системи відновлення спортсмена; на стадії астеничності - тривалий відпочинок і помірний режим.

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

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

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

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

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

**1 частина Теоретична**

Рівні навчальних досягнень	Критерії оцінювання навчальних досягнень
<b>до 10 балів</b>	Студент не володіє ключовими поняттями загальної теорії підготовки спортсмена, не знає предмету вивчення даної дисципліни. Відповідь логічна. Зміст дисципліни не засвоєний.



	<p>Студент виявляє дуже слабе володіння основами знань із загальної теорії підготовки спортсмена. Не знає фактичного матеріалу дисципліни. Не володіє понятійно-термінологічним апаратом з основних тем. Відповідь фрагментарна. Зміст дисципліни не засвоєний.</p>
	<p>Студент виявляє слабе володіння основними знаннями з дисципліни. Володіє понятійно-термінологічним апаратом поверхово, допускаючись при цьому грубих помилок. Зміст дисципліни засвоєно частково на поверхневому рівні. Відповідь загалом поверхова, зі значними помилками.</p>
<p><b>11 – 20 балів</b></p>	<p>Студент виявляє окремі знання з базових розділів загальної теорії підготовки спортсмена, слабо орієнтується в принципах, засобах, методах підготовки в обраному виді спорту. Володіє лише окремими визначеннями понятійно-термінологічного апарату, допускаючи помилки та неточності. Відповідь поверхова та неструктурована.</p>
	<p>Студент виявляє недостатні знання із загальної теорії підготовки спортсмена. Поверхово орієнтується в основних положеннях щодо організації та проведення навчально-тренувального процесу, підготовці та проведенні змагальної діяльності. Відповідь загалом містить значну кількість помилок і неточностей.</p>
	<p>Студент виявляє посередні знання із загальної теорії підготовки спортсмена. Поверхово орієнтується в основних положеннях щодо організації і проведення навчально-тренувального процесу та планування і здійсненні змагальної діяльності. Відповідь посередня та містить окремі помилки і неточності.</p>
<p><b>21 – 30 балів</b></p>	<p>Студент володіє теоретичними знаннями, але допускає окремі помилки та неточності в інтерпретації загальних положень загальної теорії підготовки спортсмена, демонструє достатній рівень обізнаності з понятійно-термінологічним апаратом. Зміст основних розділів дисципліни засвоєний з неточностями. Відповідь за обсягами інформації достатня та містить ознаки структурованості.</p>
	<p>Студент володіє теоретичними знаннями, але допускає неточності у трактуванні загальних положень при екстраполяції на особливості обраного виду спорту. Аргументує основні положення доповіді прикладами з власного тренувального та змагального досвіду на достатньому рівні обізнаності. Відповідь логічно вибудована та змістовна.</p>
	<p>Студент володіє теоретичними знаннями на достатньому рівні, ілюструє теоретичні положення правильно підібраними прикладами. Коректно застосовує понятійно-термінологічний</p>

	апарат. Зміст всіх розділів дисципліни засвоєний повністю, але зустрічаються незначні похибки та неточності. Відповідь достатньо повна, логічно структурована.
<b>31 – 40 балів</b>	Студент вільно володіє теоретичними знаннями, логічно та змістовно розкриває всі питання, демонструє знання міжпредметних зв'язків, на яких вибудована сучасна теорія спорту, бездоганно володіє понятійно-термінологічним апаратом. Відповідь характеризується логікою побудови та повнотою розкриття всіх питань.
	Студент досконало володіє теоретичними знаннями з усіх питань. Обґрунтовує відповідь численними вірно підібраними прикладами спорту вищих досягнень. Розуміється на сучасних тенденціях загальної теорії підготовки спортсмена. Зміст всіх розділів дисципліни глибоко засвоєний. Відповідь характеризується повним розкриттям питання.
	Студент блискуче володіє теоретичними знаннями, логічно, аргументовано та структуровано будує відповідь. Виявляє ерудованість при розкритті вузлових теоретичних положень. Досконало оперує сучасними науковими термінами, може представити власні судження щодо проблемних питань сучасної теорії спорту. Відповідь характеризується вичерпною повнотою та бездоганністю.

## 2 частина Практична (Методика фаху)

<b>Рівні навчальних досягнень</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>до 5 балів</b>	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно. Запропонований ним варіант його вирішення та обґрунтування повністю хибний.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні простежується певна логіка мислення.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні міститься вірний теоретичний посил і наведений відповідний до завдання фактичний матеріал.
<b>6 – 10 балів</b>	Студент частково вірно розв'язав завдання, але допущені помилки та неточності істотно вплинули на представлене обґрунтування.
	Студент вірно розв'язав лише частину завдання, тобто вирішив його не в повній мірі, що позначилось на його обґрунтуванні в цілому.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але в обґрунтуванні міститься ряд неточностей та помилок.

<b>11 – 15 балів</b>	Студент вірно розв'язав отримане завдання із незначними похибками але в обґрунтуванні є певні неточності.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але представлене обґрунтування є неповним.
	Студент розв'язав отримане завдання загалом вірно, а неточності містяться лише в обґрунтуванні.
<b>16 – 20 балів</b>	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, але обґрунтував його недостатньо повно.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, аргументовано і повно, обґрунтувавши представлений варіант рішення.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, в повній мірі обґрунтувавши обраний варіант рішення, а також запропонував свій варіант його розв'язання, надавши кілька аргументів щодо його доцільності.

## 2 частина Практична (Морфологія людини з основами фізіології спорту)

<b>Рівні навчальних досягнень</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>до 5 балів</b>	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно. Запропонований ним варіант його вирішення та обґрунтування повністю хибний.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні простежується певна логіка мислення.
	Студент розв'язав запропоноване завдання невірно, але у наведеному ним обґрунтуванні міститься вірне теоретичне посилення та наведений відповідний до завдання фактичний матеріал.
<b>6 - 10 балів</b>	Студент частково вірно розв'язав завдання, але допущені помилки і неточності істотно вплинули на представлене обґрунтування.
	Студент вірно розв'язав лише частину завдання, тобто вирішив його не повною мірою, що позначилось на його обґрунтуванні в цілому.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але в обґрунтуванні міститься ряд неточностей та помилок.
<b>11 -15 балів</b>	Студент вірно розв'язав отримане завдання із незначними похибками але в обґрунтуванні є певні неточності.
	Студент вірно розв'язав отримане завдання, але представлене обґрунтування є неповним.
	Студент розв'язав отримане завдання загалом вірно, а неточності містяться лише в обґрунтуванні.

<b>16 - 20 балів</b>	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, але обґрунтував його недостатньо повно.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, аргументовано та повно, обґрунтував представлений варіант рішення.
	Студент вірно та повністю розв'язав отримане завдання, повною мірою та обґрунтував обраний варіант рішення, а також запропонував свій варіант його розв'язання, навів декілька аргументів щодо його доцільності.

## 2 частина Практична (Психологічні основи фізичної культури і спорту)

Рівні навчальних досягнень	Критерії оцінювання навчальних досягнень
<b>19 - 20 балів</b>	Студент має системні, глибокі, міцні знання в обсязі та в межах вимог робочої програми, вільно володіє сформованим понятійно-категорійним апаратом психологічної науки, логічно, послідовно та обґрунтовано висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні наукові факти, виявляючи особисту позицію щодо них, використовує набуті знання і уміння для аналізу психолого-педагогічних ситуацій. Відповідь повна, розгорнута, чітка, аргументована.
<b>17 - 18 балів</b>	Студент досить вільно володіє засвоєним матеріалом, знає істотні ознаки понять, явищ, встановлює зв'язки між ними, вміє пояснювати основні закономірності, оцінювати наукові факти, робити висновки, аналізувати, порівнювати, виправляти допущені помилки. Відповідь майже повна, чітка, достатньо аргументована, проте має несуттєві неточності та дещо непослідовна у викладенні, в ній бракує власних суджень.
<b>15 - 16 балів</b>	Знання студента є достатніми в межах вимог робочої програми, він демонструє достатній рівень професійної компетентності, намагається аналізувати, узагальнювати, робити висновки, встановлювати зв'язки та залежності між психічними явищами. Відповіді на запитання чіткі, аргументовані, але мають неточності та незначні фактичні помилки.
<b>13 - 14 балів</b>	Студент недостатньо володіє навчальним матеріалом, але в цілому правильно відтворює зміст конкретних тем, демонструє переважно репродуктивний рівень викладу матеріалу та недостатній рівень його узагальнення, знає основні положення, теорії та поняття. Висновки неповні, недостатньо аргументовані та послідовні. Відповіді неточні, мають формальний характер.

<b>11 - 12 балів</b>	Студент відтворює лише основний навчальний матеріал, виявляючи недостатній рівень знань і розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь недостатньо осмислена, фрагментарна, не досить аргументована, в ній наявні значні фактичні помилки.
<b>до 10 балів</b>	Студент демонструє недостатній рівень професійної компетентності, труднощі у трактуванні та аналізі матеріалу. Відповідь студента дуже лаконічна, містить значні неточності та грубі фактичні помилки, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення.

**При оцінюванні відповіді враховується:**

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

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

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

**Основна література**

1. Келлер В.С. В.М. Платонов. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. 269 с.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

**Додаткова література**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 244 с.

2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. Винница: Планер, 2006. 683 с.
3. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. Киев: Здоровье, 1990. 152 с.
4. Уилмор Дж. Х., Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 503 с.
5. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев: Олимпийская литература, 2011. 360 с.
6. Шкрепті́й Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 257 с.

### **Інформаційні ресурси**

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

## **2 частина Практична (Морфологія людини з основами фізіології спорту)**

1. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання. Навч. посібник, Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володиммира Винниченка, 2001. 164 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 502 с.
3. Кучеров І.С., Шабатура М.Н., Давиденко І.М. Фізіологія людини. Навч. посібник. Київ: Вища школа, 1981. 408 с.
4. Уилмор Д.К., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Перевод с англ. Київ: Олимпийская литература, 1998. 504 с.
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. Москва: ФиС, 1991. 224 с.

## **2 частина Практична (Психологічні основи фізичної культури і спорту)**

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.

2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2014. 336с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ : Олімпійська література, 2017. 271 с.
4. Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособистісного спілкування: підручник 2-е вид., переробл. і допов. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 312 с.
5. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. Київ : Фірма Інкос, 2002. 272 с.
6. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.

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

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



*Алгоритм відповіді  
на атестаційне завдання  
(практична частина (психологічні основи фізичної культури і спорту))*

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