

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ ДО
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
ОПП «Фізична культура і спорт»
ОПП «Адаптивний спорт»

при вступі на навчання для здобуття ОС «**Магістр**»

Тернопіль, 2026

Рецензенти: **Стасюк І.І.** декан факультету фізичної культури, спорту і реабілітації Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, к.н.ф.в.с, доцент
Божик М.В. декан факультету фізичного виховання, біології та психології, кандидат педагогічних наук, доцент Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного академії імені Тараса Шевченка.

Методичні рекомендації з підготовки до фахового вступного випробування зі спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», ОПП «Фізична культура і спорт», ОПП «Адаптивний спорт» при вступі на навчання для здобуття ступеня «Магістр» / А.В. Огнистий, В.І. Шандригось, К.М. Огніста, П.І. Ладика. Тернопіль: вид-й відділ ТНПУ, 2026. 100 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка.
протокол № 11 від 24 червня 2026 р.

© А.В. Огнистий, В.І. Шандригось,
К.М. Огніста, П.І. Ладика, 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	4
РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	19
РОЗДІЛ 3. АДАПТИВНИЙ СПОРТ.....	35
РОЗДІЛ 4. ОСНОВИ НАУКОВО- ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	51
ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ.....	68
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	96

РОЗДІЛ 1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Методи фізіометрії та комплексні методики визначення й оцінки фізичного здоров'я людини.

Фізіометрія – це сукупність методів дослідження функціонального стану організму людини шляхом вимірювання фізіологічних показників. До основних методів фізіометрії належать визначення життєвої ємності легень (спірометрія), сили м'язів кисті (динамометрія), частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, показників дихальної та серцево-судинної систем. Ці методи дають змогу оцінити функціональні резерви організму, рівень фізичної працездатності та адаптаційні можливості людини.

Для більш повної оцінки фізичного здоров'я використовують комплексні методики, які поєднують антропометричні, фізіометричні та функціональні показники. Найбільш поширеними є методика оцінки рівня фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком, індекс Руф'є, проба Штанге, проба Генчі, визначення індексу маси тіла (ІМТ), а також оцінка фізичної працездатності за тестом PWC170. Методика Апанасенка враховує життєвий індекс, силовий індекс, масо-зростові показники, стан серцево-судинної системи та рівень відновлення після навантаження.

Комплексна оцінка фізичного здоров'я дозволяє визначити рівень соматичного здоров'я, виявити фактори ризику розвитку захворювань, контролювати ефективність фізкультурно-оздоровчих програм і здійснювати моніторинг фізичного стану різних вікових груп населення. Такі методики широко застосовуються у фізичному вихованні, спорті, медицині та реабілітації.

2. Поняття про фізичну працездатність людини. Аеробна та анаеробна працездатність, методи їх визначення та оцінки.

Фізична працездатність – це здатність людини виконувати м'язову діяльність певного обсягу та інтенсивності без надмірного стомлення, зберігаючи належний рівень функціонування організму. Вона є важливим показником стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей організму.

Розрізняють **аеробну** та **анаеробну** працездатність.

Аеробна працездатність характеризує здатність виконувати тривалу роботу за рахунок енергії, що утворюється в присутності кисню. Її основним показником є максимальне споживання кисню (МСК або VO_{2max}), яке відображає функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем.

Для визначення аеробної працездатності застосовують тести **PWC170**, Гарвардський степ-тест, Купера, визначення VO_{2max} за допомогою велоергометрії або тредміл-тестування.

Анаеробна працездатність характеризує здатність організму виконувати короткочасну інтенсивну роботу без достатнього забезпечення киснем. Джерелом енергії в цьому випадку є анаеробні механізми енергозабезпечення – фосфагенний та гліколітичний. Анаеробна працездатність особливо важлива у спринтерських, силових та швидкісно-силових видах діяльності.

Для її оцінки використовують тест Вінгейта, визначення максимальної алактатної та лактатної потужності, вимірювання концентрації лактату в крові після навантаження, а також різні спринтерські та стрибкові тести.

Оцінка аеробної й анаеробної працездатності дозволяє визначити функціональні резерви організму, рівень тренуваності людини, контролювати ефективність тренувального процесу та підбирати оптимальні фізичні навантаження.

3. Гіподинамія та гіпокінезія: причини виникнення, наслідки для організму та профілактика.

Гіпокінезія – це обмеження обсягу рухової активності людини, а **гіподинамія** – сукупність функціональних і морфологічних змін в організмі, що виникають унаслідок недостатньої рухової активності. Ці явища є характерними для сучасного способу життя, пов'язаного з автоматизацією праці, тривалим використанням комп'ютерів, транспорту та гаджетів.

Основними причинами виникнення гіпокінезії та гіподинамії є малорухомий спосіб життя, тривале сидіння під час навчання або роботи, недостатня участь у заняттях фізичною культурою, захворювання, що обмежують рухову активність, а також надмірне захоплення електронними засобами комунікації та розваг.

Наслідки гіподинамії негативно впливають на всі системи організму. Зменшується м'язова сила та витривалість, погіршується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сповільнюється обмін речовин, підвищується ризик ожиріння, цукрового діабету, атеросклерозу та інших хронічних захворювань. Крім того, недостатня рухова активність може спричиняти порушення постави, зниження працездатності, погіршення психоемоційного стану та якості життя.

Профілактика гіподинамії передбачає підтримання достатнього рівня рухової активності: регулярні заняття фізичними вправами, ранкову гімнастику, активний відпочинок, прогулянки, участь у спортивних і рекреаційних заходах. Важливе значення мають раціональний режим праці та відпочинку, перерви під час тривалої сидячої роботи, а також формування мотивації до здорового способу життя. Регулярна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та профілактиці багатьох захворювань.

4. Фізіологічні основи спортивного тренування. Закономірності адаптації організму до фізичних навантажень.

Спортивне тренування є цілеспрямованим процесом удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою систематичних фізичних навантажень. Його фізіологічну основу становлять процеси адаптації, тобто пристосування організму до впливу тренувальних подразників. Під час виконання фізичних вправ активізується діяльність нервової, серцево-судинної, дихальної, ендокринної та м'язової систем, що забезпечує підвищення працездатності та функціональних резервів організму.

Адаптація до фізичних навантажень відбувається у двох основних формах: **термінова (короткочасна)** та **довготривала**. Термінова адаптація проявляється безпосередньо під час виконання вправ і характеризується збільшенням частоти серцевих скорочень, вентиляції легень, споживання кисню та мобілізацією енергетичних ресурсів. Довготривала адаптація формується внаслідок систематичних тренувань і супроводжується структурними та функціональними змінами в організмі.

Основними закономірностями адаптації є принцип надпорогового навантаження, суперкомпенсації, поступового підвищення навантажень, специфічності та зворотності тренувального ефекту. Після достатнього навантаження і повноцінного відновлення організм виходить на вищий рівень функціональних можливостей, що називається суперкомпенсацією. Саме на цьому принципі ґрунтується підвищення спортивної майстерності.

У результаті тренування збільшуються сила і витривалість м'язів, удосконалюється робота серця та легень, підвищується ефективність енергозабезпечення, покращується координація рухів. Таким чином, адаптаційні процеси є фізіологічною основою спортивного тренування та забезпечують зростання фізичної

працездатності, тренуваності й зміцнення здоров'я людини.

5. Розминка як складова тренувального процесу: фізіологічне обґрунтування, види та значення.

Розминка є обов'язковою складовою тренувального заняття, спрямованою на підготовку організму до майбутньої фізичної роботи. Її фізіологічне обґрунтування полягає в поступовій активізації функцій органів і систем, що забезпечують ефективне виконання фізичних вправ. Під час розминки підвищується температура тіла та м'язів, посилюється кровообіг, збільшується частота серцевих скорочень і дихання, покращується постачання тканин киснем та поживними речовинами. Одночасно підвищується збудливість нервової системи та швидкість нервово-м'язової передачі.

Розрізняють **загальну** та **спеціальну** розминку. Загальна розминка включає ходьбу, біг, загальнорозвивальні вправи для основних м'язових груп і спрямована на загальну підготовку організму до навантаження. Спеціальна розминка складається з вправ, близьких за структурою та інтенсивністю до основної діяльності конкретного виду спорту чи рухової активності. Вона забезпечує підготовку тих м'язових груп і функціональних систем, які найбільше залучатимуться під час основної частини заняття.

Значення розминки полягає в підвищенні працездатності організму, покращенні координації рухів, збільшенні еластичності м'язів і зв'язок, прискоренні мобілізації енергетичних ресурсів. Важливою її функцією є профілактика спортивних травм і перенапруження. Крім фізіологічної підготовки, розминка сприяє формуванню психологічної готовності до виконання вправ і налаштовує спортсмена на ефективну діяльність.

Таким чином, правильно організована розминка забезпечує оптимальні умови для виконання фізичних навантажень, підвищує ефективність тренування та знижує ризик виникнення травм.

6. Артеріальний тиск: види, механізми регуляції, чинники, що визначають його величину, та реакція на фізичні навантаження різного характеру.

Артеріальний тиск (АТ) — це тиск крові на стінки артерій, який забезпечує рух крові по судинах і постачання органів киснем та поживними речовинами. Розрізняють **систолічний тиск** (максимальний, під час скорочення серця), **діастолічний тиск** (мінімальний, під час розслаблення серця) та **пульсовий тиск**, що є різницею між систолічним і діастолічним показниками.

Регуляція артеріального тиску здійснюється складною взаємодією нервових, гуморальних і місцевих механізмів. Провідну роль відіграє серцево-судинний центр довгастого мозку, який через симпатичну та парасимпатичну нервову систему контролює частоту серцевих скорочень, силу роботи серця та тонус судин. Важливе значення мають гормони надниркових залоз, ренін-ангіотензин-альдостеронова система, а також біологічно активні речовини судинної стінки.

Величина артеріального тиску залежить від багатьох чинників: віку, статі, спадковості, маси тіла, еластичності судин, хвилинного об'єму кровообігу, психоемоційного стану, рівня фізичної активності та стану здоров'я.

Під час **динамічних навантажень** (біг, плавання, велосипедний спорт) систолічний тиск помітно підвищується, а діастолічний залишається майже незмінним або незначно знижується. При **статичних навантаженнях** (утримання ваги, силові вправи) підвищуються як систолічний, так і діастолічний тиск через зростання периферичного опору судин. У тренуваних осіб реакція серцево-судинної системи є більш економною, а відновлення показників відбувається швидше.

Отже, артеріальний тиск є важливим показником функціонального стану серцево-судинної системи, а його зміни під час фізичних навантажень відображають адаптаційні можливості організму.

7. Перетренованість: причини, ознаки, механізми розвитку, профілактика та шляхи корекції.

Перетренованість — це патологічний стан, який виникає внаслідок тривалого дисбалансу між фізичними навантаженнями та відновленням організму. Вона характеризується зниженням працездатності, погіршенням функціонального стану органів і систем та зменшенням спортивних результатів.

Основними причинами перетренованості є надмірні за обсягом або інтенсивністю тренувальні навантаження, недостатній відпочинок між заняттями, порушення режиму сну, нераціональне харчування, високі психоемоційні навантаження, часті змагання та перенесені захворювання. Особливо високий ризик виникає при різкому збільшенні тренувальних навантажень без належної адаптації організму.

До основних ознак перетренованості належать швидка втомлюваність, стійке зниження спортивної працездатності, порушення сну, дратівливість, апатія, погіршення апетиту, підвищення або нестійкість частоти серцевих скорочень, уповільнення процесів відновлення після фізичних навантажень. Часто спостерігається зниження імунітету та підвищена схильність до захворювань.

Механізм розвитку перетренованості пов'язаний із перенапруженням центральної нервової системи, виснаженням енергетичних ресурсів, порушенням гормональної регуляції та адаптаційних процесів. У результаті знижується ефективність діяльності серцево-судинної, нервової та м'язової систем.

Профілактика перетренованості передбачає раціональне планування тренувального процесу, поступове збільшення навантажень, чергування роботи та відпочинку, повноцінне харчування, достатній сон і регулярний медико-педагогічний контроль. Корекція включає тимчасове зменшення або припинення тренувань, застосування відновлювальних заходів, нормалізацію режиму дня та усунення чинників, що викликали перенапруження.

Таким чином, своєчасне виявлення та профілактика перетренованості є важливою умовою збереження здоров'я спортсменів і забезпечення високої ефективності тренувального процесу.

8. Методи визначення фізіологічної ефективності тренувального заняття та оцінки тренувальних навантажень.

Фізіологічна ефективність тренувального заняття визначається ступенем впливу фізичних навантажень на організм та характером адаптаційних змін, які виникають у процесі тренування. Її оцінка є важливою для контролю тренувального процесу, запобігання перевтомі та забезпечення зростання спортивних результатів.

Для оцінки ефективності тренувальних занять широко використовують методи контролю діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Найбільш доступними є вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску, частоти дихання, визначення часу відновлення після навантаження. Важливе значення мають функціональні проби (Руф'є, Гарвардський степ-тест, PWC170), які дозволяють оцінити рівень працездатності та адаптаційних можливостей організму.

Тренувальне навантаження оцінюють за його **обсягом** та **інтенсивністю**. До показників обсягу належать тривалість роботи, кількість вправ, дистанція або загальна кількість повторень. Інтенсивність характеризується швидкістю виконання вправ, потужністю роботи, величиною обтяження, рівнем ЧСС та енергетичними витратами.

Сучасні методи оцінки навантаження включають моніторинг частоти серцевих скорочень під час тренування, визначення споживання кисню, концентрації лактату крові, показників варіабельності серцевого ритму та суб'єктивної оцінки навантаження за шкалою Борга. Комплексне використання цих методів дозволяє встановити відповідність навантаження функціональним можливостям спортсмена.

Отже, контроль фізіологічної ефективності тренувальних занять забезпечує раціональне планування тренувального процесу, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та збереженню здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

9. Методи визначення фізичної працездатності та оцінки функціонального стану організму спортсменів.

Фізична працездатність — це здатність спортсмена виконувати м'язову роботу певної інтенсивності та тривалості без значного зниження її ефективності. Оцінка фізичної працездатності та функціонального стану організму є важливим елементом контролю тренувального процесу, прогнозування спортивних результатів і профілактики перенапруження.

Для визначення фізичної працездатності застосовують лабораторні та польові методи. Найбільш поширеними є тест **PWC170**, який визначає потужність роботи при частоті серцевих скорочень 170 уд./хв, а також визначення максимального споживання кисню (**VO₂max**), що характеризує рівень аеробних можливостей організму. Використовуються також Гарвардський степ-тест, тест Купера, велоергометрія та тредміл-тестування.

Оцінка функціонального стану спортсменів базується на дослідженні діяльності серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем. Для цього вимірюють частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, життєву ємність легень, показники зовнішнього дихання та швидкість відновлення після навантаження. Широко застосовуються функціональні проби Руф'є, Штанге та Генчі, які дозволяють оцінити адаптаційні можливості організму.

У сучасній спортивній практиці використовують також дослідження варіабельності серцевого ритму, визначення концентрації лактату в крові, газоаналіз та моніторинг навантажень за допомогою спортивних трекерів. Комплексне застосування цих методів дає можливість об'єктивно оцінити рівень тренуваності спортсмена,

ефективність тренувального процесу та своєчасно виявити ознаки перевтоми або перетренованості. Таким чином, контроль фізичної працездатності є важливою складовою управління спортивною підготовкою та збереження здоров'я спортсменів.

10. Методи дослідження та оцінки функціонального стану серцево-судинної системи у фізичному вихованні та спорті.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи має важливе значення у фізичному вихованні та спорті, оскільки дозволяє визначити рівень адаптації організму до фізичних навантажень, контролювати тренувальний процес і запобігати перевтомі. Дослідження проводиться як у стані спокою, так і під час фізичних навантажень та у відновному періоді.

До основних методів належать вимірювання **частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ)** та аналіз швидкості їх відновлення після навантаження. Важливим показником є реакція серцево-судинної системи на стандартні функціональні проби.

Широко застосовуються функціональні тести: **проба Руф'є, Гарвардський степ-тест, PWC170**, ортостатична проба та кліностатична проба. Ці методи дозволяють оцінити працездатність серця, рівень тренуваності та адаптаційні резерви організму. Для визначення аеробних можливостей використовують велоергометрію та тредміл-тести з подальшим аналізом реакції серцево-судинної системи.

У спортивній медицині застосовують інструментальні методи дослідження: **електрокардіографію (ЕКГ)**, добове моніторування ЕКГ за Холтером, ехокардіографію, визначення варіабельності серцевого ритму та спірометрію в комплексі з навантажувальними тестами. Вони дозволяють виявити особливості роботи серця, оцінити функціональний стан міокарда та своєчасно діагностувати можливі відхилення.

Комплексна оцінка показників серцево-судинної системи дає можливість визначити рівень функціональної

підготовленості спортсмена, ефективність тренувальних програм, ступінь адаптації до фізичних навантажень і забезпечити безпечне управління процесом фізичного виховання та спортивної підготовки.

11. Методи дослідження та оцінки функціонального стану дихальної системи у фізичному вихованні та спорті.

Функціональний стан дихальної системи є важливим показником здоров'я, фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей організму. У фізичному вихованні та спорті його оцінка дозволяє визначити ефективність кисневого забезпечення організму, рівень працездатності та ступінь пристосування до фізичних навантажень.

До основних методів дослідження належить **спірометрія**, за допомогою якої визначають життєву ємність легень (ЖЕЛ), дихальний об'єм, резервні об'єми вдиху та видиху. Важливими показниками є також частота дихання, хвилинний об'єм дихання та максимальна вентиляція легень. Ці дані характеризують функціональні можливості апарату зовнішнього дихання.

Для оцінки стійкості організму до нестачі кисню застосовують функціональні проби **Штанге** (затримка дихання після вдиху) та **Генчі** (затримка дихання після видиху). Чим триваліший час затримки дихання, тим вищими є резервні можливості дихальної та серцево-судинної систем.

У спортивній практиці широко використовуються навантажувальні тести з визначенням споживання кисню (**VO₂max**), спіроергометрія, велоергометрія та тредміл-тестування. Вони дозволяють оцінити ефективність роботи дихальної системи під час фізичних навантажень та рівень аеробної працездатності спортсмена.

Комплексна оцінка включає аналіз показників у стані спокою, під час навантаження та у відновному періоді. Це дає можливість визначити рівень функціональної підготовленості, контролювати процес тренування, своєчасно виявляти ознаки перевтоми та підвищувати

ефективність спортивної підготовки. Таким чином, дослідження функціонального стану дихальної системи є важливою складовою медико-біологічного контролю у фізичному вихованні та спорті.

12. Педагогічне тестування як засіб оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату та рівня фізичної підготовленості.

Педагогічне тестування є важливим методом контролю у фізичному вихованні та спорті, що дозволяє об'єктивно оцінити функціональний стан опорно-рухового апарату, рівень розвитку фізичних якостей та ефективність навчально-тренувального процесу. Воно передбачає використання стандартизованих вправ і контрольних нормативів для визначення фізичної підготовленості осіб різного віку та рівня тренуваності.

Для оцінки стану опорно-рухового апарату застосовуються тести на рухливість суглобів, гнучкість, координацію рухів, рівновагу та стан постави. Найпоширенішими є нахил тулуба вперед із положення сидячи, оцінка рухливості хребта, плечових і кульшових суглобів, а також тести на статичну та динамічну рівновагу. Вони дозволяють виявити функціональні порушення, обмеження рухливості та ризик виникнення травм.

Рівень фізичної підготовленості визначають за допомогою тестів на силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. До них належать біг на короткі та довгі дистанції, підтягування, віджимання, стрибок у довжину з місця, човниковий біг, піднімання тулуба та інші контрольні вправи. Результати порівнюють із віковими та статевими нормативами, що дозволяє оцінити рівень фізичного розвитку та підготовленості.

Педагогічне тестування дає можливість контролювати динаміку фізичного стану, коригувати навчально-тренувальні програми, визначати ефективність занять та індивідуалізувати фізичні навантаження. Таким чином, воно є важливим засобом комплексної оцінки функціональних можливостей опорно-рухового апарату та

рівня фізичної підготовленості, сприяючи збереженню здоров'я і підвищенню рухової активності.

13. Раціональне харчування у фізичному вихованні та спорті: принципи, режими харчування та особливості харчування спортсменів.

Раціональне харчування є важливою складовою здорового способу життя та ефективної спортивної діяльності. Воно забезпечує організм енергією, необхідними поживними речовинами, сприяє відновленню після фізичних навантажень і підтримує високий рівень працездатності.

Основними принципами раціонального харчування є **збалансованість, адекватність енерговитратам, різноманітність продуктів, регулярність прийомів їжі та дотримання питного режиму**. У раціоні повинні міститися білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та достатня кількість води. Співвідношення цих компонентів залежить від віку, статі, стану здоров'я та рівня фізичної активності людини.

Раціональний режим харчування передбачає 3–5 прийомів їжі на добу через приблизно однакові проміжки часу. Найбільшу калорійність повинні мати сніданок і обід, а вечеря має бути легкою та споживатися за 2–3 години до сну. Перед тренуванням рекомендується вживати легкозасвоювану їжу, багату на вуглеводи, а після навантаження — продукти, що сприяють відновленню енергетичних запасів і м'язової тканини.

Харчування спортсменів має певні особливості. Воно характеризується підвищеною потребою в енергії, білках, вітамінах і мінеральних речовинах. При розвитку витривалості збільшується частка вуглеводів, а в силових видах спорту особлива увага приділяється достатньому надходженню білків. Важливим є також забезпечення водного балансу та компенсація втрат рідини і мінеральних солей під час тренувань.

Таким чином, раціональне харчування є необхідною умовою збереження здоров'я, підвищення фізичної

працездатності, ефективного відновлення та досягнення високих спортивних результатів.

14. Втома та відновлення при фізичних навантаженнях: фізіологічні механізми та засоби відновлення працездатності.

Втома — це природний фізіологічний стан, що виникає внаслідок тривалої або інтенсивної м'язової діяльності та проявляється тимчасовим зниженням працездатності організму. Вона виконує захисну функцію, запобігаючи надмірному виснаженню функціональних резервів організму.

Фізіологічними механізмами розвитку втоми є виснаження енергетичних ресурсів (АТФ, креатинфосфату, глікогену), накопичення продуктів обміну речовин, зокрема молочної кислоти, порушення нервово-м'язової передачі та зміни діяльності центральної нервової системи. Втома може бути локальною (окремих м'язів) і загальною, а також фізичною та психічною. Її вираженість залежить від інтенсивності та тривалості навантаження, рівня тренуваності, віку та стану здоров'я людини.

Відновлення — це сукупність процесів, спрямованих на повернення функцій організму до вихідного рівня та підвищення його адаптаційних можливостей. Важливою фазою відновлення є **суперкомпенсація**, коли енергетичні ресурси відновлюються до рівня, що перевищує початковий.

Основними засобами відновлення працездатності є раціональне чергування навантаження та відпочинку, повноцінний сон, збалансоване харчування, достатнє вживання рідини, активний відпочинок, масаж, водні процедури та засоби фізичної реабілітації. У спортивній практиці також використовують відновлювальні тренування, психорегуляційні методики та медико-біологічні засоби відновлення.

Таким чином, процеси втоми та відновлення є важливими складовими адаптації організму до фізичних навантажень. Раціональна організація відновлення сприяє

підвищенню працездатності, спортивних результатів і збереженню здоров'я людини.

15. Долікарська допомога при невідкладних станах, травмах і патологічних процесах, пов'язаних із заняттями фізичною культурою та спортом.

Долікарська допомога — це комплекс термінових заходів, спрямованих на збереження життя, запобігання ускладненням і підготовку постраждалого до надання кваліфікованої медичної допомоги. У фізичному вихованні та спорті невідкладні стани можуть виникати внаслідок травм, надмірних фізичних навантажень або несприятливих умов навколишнього середовища.

Найпоширенішими травмами є забиття, розтягнення зв'язок, вивихи, переломи, рани та кровотечі. При забиттях і розтягненнях необхідно забезпечити спокій ушкодженій ділянці, прикласти холод і накласти еластичну пов'язку. При підозрі на перелом або вивих проводять іммобілізацію ушкодженої кінцівки та організовують транспортування до медичного закладу.

До невідкладних станів у спорті належать непритомність, тепловий або сонячний удар, гостре перенапруження серцево-судинної системи, судоми, гіпоглікемія та зупинка серця. У разі непритомності постраждалого необхідно покласти на спину з піднятими ногами, забезпечити доступ свіжого повітря. При тепловому ударі людину переносять у прохолодне місце, охолоджують організм і дають воду за умови збереженої свідомості.

Особливо важливими є навички проведення серцево-легеневої реанімації при відсутності свідомості, дихання та ознак кровообігу. Вона включає виклик екстреної медичної допомоги, непрямий масаж серця та штучну вентиляцію легень відповідно до сучасних рекомендацій.

Ефективність долікарської допомоги залежить від своєчасності, правильності дій та знання основ першої допомоги. Її надання сприяє зменшенню ризику ускладнень, прискоренню одужання та збереженню життя постраждалих під час занять фізичною культурою і спортом.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

1. Характеристика рухової активності людини та її значення. Методи визначення обсягу рухової активності людини.

Рухова активність — це сукупність усіх рухів людини, які виконуються в процесі повсякденної життєдіяльності, праці, навчання, побуту, занять фізичними вправами та спортом. Вона є однією з основних біологічних потреб організму та важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я.

Достатній рівень рухової активності сприяє нормальному фізичному розвитку, удосконаленню функцій серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищенню фізичної працездатності й адаптаційних можливостей організму. Регулярна рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан людини, сприяє профілактиці ожиріння, серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та інших хронічних неінфекційних захворювань. Недостатня рухова активність призводить до розвитку гіпокінезії та гіподинамії, що негативно позначається на стані здоров'я.

Для визначення обсягу рухової активності використовують різні методи. Найпростішими є **хронометражні методи**, які передбачають облік часу, витраченого на різні види діяльності протягом доби. Широко застосовуються **анкетування та щоденники рухової активності**, що дають можливість оцінити характер і тривалість виконуваних рухів. Об'єктивними методами є **крокометрія, педометрія**, використання фітнес-трекерів та акселерометрів, які реєструють кількість кроків, пройденої відстані і рівень рухової активності. Також використовують методи визначення енерговитрат організму під час виконання фізичних навантажень.

Отже, рухова активність є важливим показником способу життя людини, а її систематичний контроль

дозволяє оцінювати рівень фізичного здоров'я та ефективно планувати оздоровчу й спортивну діяльність.

2. Види спортивних змагань та змагальна діяльність у різних видах спорту.

Спортивні змагання є основною формою реалізації спортивної діяльності, під час якої здійснюється порівняння рівня підготовленості спортсменів та визначаються переможці відповідно до встановлених правил. Вони відіграють важливу роль у контролі ефективності тренувального процесу, формуванні спортивної майстерності та розвитку вольових якостей спортсменів.

За метою проведення розрізняють **підготовчі, контрольні, відбіркові, кваліфікаційні та головні змагання**. За масштабом вони можуть бути внутрішньогруповими, шкільними, міськими, обласними, національними та міжнародними. За способом визначення переможця використовують системи розіграшу: кругову, олімпійську (з вибуванням), змішану та рейтингову.

Змагальна діяльність являє собою сукупність дій спортсмена під час змагань, спрямованих на досягнення максимально можливого результату. Її зміст залежить від специфіки виду спорту. У циклічних видах спорту (легка атлетика, плавання, лижні гонки) головним є демонстрація максимальної швидкості або витривалості. В ігрових видах спорту (футбол, волейбол, баскетбол) змагальна діяльність характеризується взаємодією з партнерами та протидією суперникам. В єдиноборствах (боротьба, бокс, дзюдо) важливими є тактична майстерність, швидкість реакції та психологічна стійкість. У складнокоординаційних видах спорту (гімнастика, фігурне катання) вирішальне значення мають техніка виконання вправ і художня виразність.

Таким чином, спортивні змагання є центральним елементом спортивної підготовки, а змагальна діяльність відображає рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності спортсмена до досягнення високих результатів.

3. Загальні основи побудови багаторічної підготовки у спорті.

Багаторічна підготовка спортсменів є безперервним і цілеспрямованим процесом, спрямованим на досягнення високих спортивних результатів при збереженні здоров'я та забезпеченні гармонійного розвитку особистості. Її побудова базується на закономірностях вікового розвитку організму, принципах спортивного тренування та поступовому підвищенні тренувальних і змагальних навантажень.

Основними завданнями багаторічної підготовки є зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовленості спортсмена. Вона здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі, рівня підготовленості та специфіки обраного виду спорту.

У структурі багаторічної підготовки виділяють кілька етапів: **початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих спортивних досягнень та етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.** На початкових етапах головна увага приділяється різнобічному фізичному розвитку, формуванню рухових умінь і стійкого інтересу до занять спортом. На наступних етапах зростає питома вага спеціальної підготовки та спортивної спеціалізації.

Важливими принципами побудови багаторічної підготовки є поступовість, безперервність, циклічність, індивідуалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки, а також спрямованість на досягнення найвищих спортивних результатів у сприятливому віці для конкретного виду спорту. Необхідною умовою є раціональне співвідношення тренувань, змагань і відновлення.

Таким чином, багаторічна підготовка забезпечує поетапний розвиток спортивної майстерності, ефективну

адаптацію організму до навантажень та створює передумови для досягнення високих результатів у спорті.

4. Мета, завдання, методи, принципи спортивної підготовки.

Спортивна підготовка — це багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічний розвиток спортсмена та досягнення високих результатів у певному виді спорту. Вона охоплює фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку.

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого спортивного результату, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних і морально-вольових якостей, а також формування особистості спортсмена.

Основними **завданнями спортивної підготовки** є:

- зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- оволодіння технікою та тактикою обраного виду спорту;
- розвиток психологічної стійкості та вольових якостей;
- набуття теоретичних знань у сфері спорту;
- підготовка до ефективної участі у змаганнях.

Для реалізації цих завдань використовуються різноманітні **методи спортивної підготовки**: рівномірний, повторний, інтервальний, змінний, змагальний та ігровий методи. Вибір методу залежить від мети тренування, рівня підготовленості спортсмена та специфіки виду спорту.

Спортивна підготовка ґрунтується на низці **принципів**: спрямованості на високі спортивні досягнення, систематичності й безперервності тренувального процесу, поступового підвищення навантажень, циклічності, індивідуалізації, спеціалізації, єдності загальної та спеціальної підготовки. Важливими є також принципи

свідомості й активності спортсмена, доступності та врахування вікових особливостей.

Отже, спортивна підготовка є складним багатокомпонентним процесом, що забезпечує розвиток спортивної майстерності, удосконалення функціональних можливостей організму та досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

5. Передумови виникнення професійного спорту та особливості його розвитку.

Професійний спорт — це вид спортивної діяльності, у якому спорт є основною професією спортсмена та джерелом його доходу. Його виникнення пов'язане з розвитком суспільства, економічних відносин, засобів масової інформації та зростанням популярності спортивних змагань серед населення.

Основними передумовами виникнення професійного спорту були розвиток ринкових відносин, підвищення інтересу суспільства до спортивних видовищ, поява спортивних клубів і ліг, а також можливість отримання прибутку від проведення змагань. Важливу роль відіграли урбанізація, збільшення вільного часу населення та розвиток засобів масової комунікації, що зробило спортивні події доступними для широкої аудиторії. Перші форми професійного спорту виникли у XIX столітті в Англії та США, насамперед у боксі, бейсболі, футболі та кінних перегонах.

Особливістю розвитку професійного спорту є його комерційна спрямованість. Основними джерелами фінансування виступають продаж квитків, телевізійні трансляції, спонсорські контракти, реклама та маркетингова діяльність. Професійні спортсмени укладають контракти зі спортивними клубами, федераціями або лігами та отримують винагороду за результати своєї діяльності.

Сучасний професійний спорт характеризується високим рівнем конкуренції, спеціалізації, науково-методичного забезпечення та значними фінансовими ресурсами. Він виконує не лише спортивну, а й економічну, соціальну та

культурну функції, сприяючи популяризації здорового способу життя та розвитку міжнародного спортивного співробітництва.

Таким чином, професійний спорт є результатом суспільного та економічного розвитку, а його сучасне функціонування базується на поєднанні спортивних досягнень і комерційної діяльності.

6. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.

Тренувальне заняття є основною організаційною формою спортивної підготовки, під час якої вирішуються завдання фізичного, технічного, тактичного, психологічного та теоретичного вдосконалення спортсменів. Його структура залежить від мети підготовки, етапу тренувального процесу та особливостей виду спорту.

За **спрямованістю** тренувальні заняття поділяють на навчальні, тренувальні, контрольні, відновлювальні та комплексні. Навчальні заняття спрямовані на засвоєння техніки рухів, тренувальні — на розвиток фізичних якостей, контрольні — на оцінку рівня підготовленості, а відновлювальні — на прискорення відновлення після значних навантажень.

За **величиною навантаження** виділяють заняття з малим, середнім, великим і максимальним навантаженням. Їх розрізняють за обсягом виконаної роботи, інтенсивністю вправ та ступенем впливу на функціональні системи організму.

За **змістом конкретних завдань** заняття можуть бути спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей або вдосконалення технічної та тактичної підготовленості.

На прикладі **бадмінтону** тренувальне заняття зазвичай складається з трьох частин. Підготовча частина (10–20 хв) включає розминку та спеціальні вправи. Основна частина

(60–90 хв) може містити відпрацювання ударів, переміщень по майданчику, тактичних комбінацій, тренування швидкокісно-силових якостей і проведення навчальних ігор. Заключна частина (5–15 хв) передбачає вправи на розслаблення, відновлення дихання та підбиття підсумків заняття.

Таким чином, раціональна структура тренувального заняття забезпечує ефективне вирішення поставлених завдань, оптимальне навантаження та підвищення спортивної майстерності спортсменів.

7. Олімпійський рух у світі та Україні.

Олімпійський рух — це міжнародний суспільний рух, який об'єднує спортсменів, спортивні організації та держави навколо ідей олімпізму, миру, дружби, взаємоповаги та гармонійного розвитку людини через спорт. Його діяльність координує **Міжнародний олімпійський комітет (МОК)**, створений у 1894 році за ініціативою французького громадського діяча П'єра де Кубертена. До структури олімпійського руху входять МОК, міжнародні спортивні федерації та національні олімпійські комітети. Сьогодні олімпійський рух об'єднує 206 національних олімпійських комітетів світу.

Основними цінностями олімпізму є **досконалість, дружба та повага**. Найвідомішими заходами олімпійського руху є літні та зимові Олімпійські ігри, які проводяться один раз на чотири роки.

В Україні олімпійський рух почав активно розвиватися після здобуття незалежності. **Національний олімпійський комітет України (НОК України)** був створений у 1990 році та офіційно визнаний МОК у 1993 році. Він представляє Україну в міжнародному олімпійському русі, сприяє розвитку спорту, олімпійської освіти та підготовці спортсменів до Олімпійських ігор.

Українські спортсмени успішно виступають на Олімпійських іграх, здобуваючи численні медалі в легкій атлетиці, спортивній гімнастиці, боротьбі, боксі, фехтуванні та інших видах спорту. Важливу роль у розвитку олімпійського руху в Україні відіграють НОК

України, Олімпійська академія України та регіональні відділення НОК. Таким чином, олімпійський рух сприяє популяризації спорту, вихованню молоді та зміцненню міжнародного співробітництва.

8. Умови, що впливають на змагальну діяльність спортсменів (наведіть приклади з обраного виду спорту).

Змагальна діяльність спортсменів залежить від комплексу зовнішніх і внутрішніх умов, які можуть позитивно або негативно впливати на спортивний результат. Урахування цих чинників є важливою умовою ефективної підготовки та успішного виступу на змаганнях.

До **внутрішніх умов** належать рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсмена, стан здоров'я, ступінь втоми та функціональні можливості організму. Важливе значення мають мотивація, емоційна стійкість, здатність концентрувати увагу та приймати швидкі рішення у складних змагальних ситуаціях.

Серед **зовнішніх умов** виділяють особливості місця проведення змагань, метеорологічні умови, якість спортивного обладнання, рівень підготовленості суперників, підтримку глядачів, суддівство та організацію змагань. Вплив цих чинників може суттєво змінювати перебіг спортивної боротьби.

На прикладі **бадмінтону** важливими умовами є освітлення спортивного залу, температура повітря, вологість, наявність протягів та якість покриття майданчика. Навіть незначний рух повітря може впливати на траєкторію польоту волана. Велике значення має рівень техніко-тактичної майстерності суперника, здатність спортсмена швидко реагувати на зміну ігрової ситуації та витримувати високий темп гри. Психологічний стан гравця також є важливим чинником успіху, особливо під час вирішальних розіграшів ігор та матчів.

Отже, результативність змагальної діяльності визначається взаємодією багатьох факторів. Їх правильне врахування у тренувальному процесі дозволяє підвищити

ефективність підготовки спортсменів та досягати високих спортивних результатів.

9. Відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки, наведіть приклади з обраного виду спорту.

Спортивний відбір і спортивна орієнтація є важливими складовими системи багаторічної підготовки спортсменів. Вони спрямовані на виявлення осіб, які мають найбільш сприятливі задатки для досягнення високих результатів у певному виді спорту, а також на визначення найбільш доцільного напрямку їх спортивного вдосконалення.

Спортивна орієнтація передбачає виявлення індивідуальних особливостей людини та вибір виду спорту, що найбільше відповідає її фізичним, функціональним, психологічним і морфологічним характеристикам. **Спортивний відбір** є процесом оцінювання перспективності спортсмена на різних етапах багаторічної підготовки.

У системі багаторічної підготовки розрізняють початковий, попередній, проміжний та заключний відбір. На початковому етапі оцінюють стан здоров'я, антропометричні показники, координаційні здібності, швидкість реакції та мотивацію до занять спортом. На наступних етапах враховують динаміку спортивних результатів, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості, психічну стійкість і адаптацію до тренувальних навантажень.

На прикладі **бадмінтону** особливе значення мають швидкість пересування, координація рухів, спритність, швидкість реакції, здатність до просторового орієнтування та концентрації уваги. Для відбору використовують біг на короткі дистанції, човниковий біг, тести на координацію, швидкість рухових реакцій і спеціальні вправи з волаком та ракеткою. У процесі підготовки оцінюється також технічна майстерність гравця, тактичне мислення та психологічна готовність до змагальної діяльності.

Таким чином, спортивний відбір і орієнтація забезпечують раціональне залучення спортсменів до певного виду спорту, підвищують ефективність багаторічної підготовки та створюють передумови для досягнення високих спортивних результатів.

10. Структура багаторічної підготовки і чинники, що її визначають, на прикладі обраного виду спорту.

Багаторічна підготовка спортсмена є цілісним процесом, спрямованим на поступове досягнення високого рівня спортивної майстерності. Її структура визначається закономірностями вікового розвитку організму, специфікою виду спорту, рівнем підготовленості спортсмена та вимогами змагальної діяльності.

У структурі багаторічної підготовки виділяють кілька основних етапів. **Етап початкової підготовки** передбачає зміцнення здоров'я, різнобічний фізичний розвиток, формування інтересу до занять спортом та оволодіння базовими руховими навичками. **Етап попередньої базової підготовки** спрямований на розвиток основних фізичних якостей і засвоєння технічних елементів виду спорту. На **етапі спеціалізованої базової підготовки** збільшується обсяг спеціальних вправ, удосконалюються техніка і тактика. Далі відбувається **етап підготовки до вищих досягнень**, а згодом — **етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей**, де головною метою є досягнення найвищих спортивних результатів.

На прикладі **бадмінтону** на початкових етапах значна увага приділяється розвитку координації, швидкості реакції, спритності та навчанню основних ударів і переміщень по майданчику. На етапі спеціалізації спортсмени вдосконалюють техніко-тактичну майстерність, розвивають швидкісно-силові якості та спеціальну витривалість. На рівні спортивної майстерності основний акцент робиться на індивідуалізації підготовки, змагальній діяльності та відновленні.

На побудову багаторічної підготовки впливають такі чинники: вік і стан здоров'я спортсмена, рівень фізичного розвитку, спадкові особливості, мотивація, умови тренування, кваліфікація тренера та специфіка виду спорту. Рациональне врахування цих чинників забезпечує ефективний розвиток спортивної майстерності та досягнення високих результатів у бадмінтоні.

11. Особливості побудови тренування на етапі початкової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.

Етап початкової підготовки є першим і надзвичайно важливим етапом багаторічного спортивного вдосконалення. Його головною метою є зміцнення здоров'я дітей, всебічний фізичний розвиток, формування стійкого інтересу до занять спортом та оволодіння основами техніки обраного виду спорту.

На цьому етапі тренування повинні мати переважно оздоровчу та навчальну спрямованість. Значна увага приділяється розвитку основних фізичних якостей: швидкості, спритності, координації, гнучкості та загальної витривалості. Обсяг загальної фізичної підготовки переважає над спеціальною. Тренувальні навантаження мають відповідати віковим та індивідуальним особливостям дітей і підвищуватися поступово.

На прикладі **бадмінтону** основними завданнями є навчання правильній стійці, способам тримання ракетки, пересуванню по майданчику, виконанню базових ударів і найпростішим тактичним діям. Широко використовуються рухливі та спортивні ігри, естафети, вправи на розвиток координації, швидкості реакції та просторового орієнтування. Заняття повинні бути емоційними, різноманітними та цікавими для дітей.

Структура тренувального заняття традиційно включає підготовчу, основну та заключну частини. Особлива увага приділяється правильній розминці, поступовому освоєнню технічних елементів і формуванню навичок самоконтролю. Змагальний метод застосовується у спрощеній формі через навчальні ігри та внутрішньогрупові турніри.

Таким чином, етап початкової підготовки створює фундамент для подальшого спортивного вдосконалення. Рациональна організація тренувань у бадмінтоні сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, формуванню рухових навичок та забезпечує передумови для успішної спортивної спеціалізації в майбутньому.

12. Особливості побудови тренування на етапі попередньої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.

Етап попередньої базової підготовки є важливою ланкою багаторічного спортивного вдосконалення. Його основною метою є створення фундаменту для подальшої спеціалізованої підготовки шляхом гармонійного розвитку фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичних навичок та формування стійкої мотивації до занять спортом.

На цьому етапі поступово зростає обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень. Особлива увага приділяється розвитку швидкості, спритності, координаційних здібностей, гнучкості та загальної витривалості. Водночас зберігається значна частка засобів загальної фізичної підготовки, які забезпечують всебічний розвиток організму та запобігають ранній вузькій спеціалізації.

У бадмінтоні на етапі попередньої базової підготовки спортсмени вдосконалюють техніку основних ударів, пересувань по майданчику, подач та прийому волана. Велика увага приділяється розвитку швидкості реагування, точності виконання технічних дій та формуванню початкових тактичних навичок. У тренувальному процесі використовуються спеціальні вправи з ракеткою і воланом, навчальні ігри, естафети та контрольні поєдинки.

Тренувальні заняття будуються за принципами систематичності, поступовості, доступності та індивідуалізації. Важливим завданням є формування правильної техніки рухів, оскільки помилки, засвоєні на

цьому етапі, можуть негативно впливати на подальше спортивне вдосконалення.

Таким чином, етап попередньої базової підготовки забезпечує розвиток фізичних і техніко-тактичних передумов для подальшої спеціалізації в бадмінтоні, сприяє зміцненню здоров'я спортсменів та створює основу для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому.

13. Особливості побудови тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.

Етап спеціалізованої базової підготовки є одним із найважливіших періодів багаторічного спортивного вдосконалення. Його основною метою є створення міцної основи для досягнення високих спортивних результатів шляхом поглибленої спеціалізації, підвищення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості спортсмена.

На цьому етапі суттєво збільшуються обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки поступово змінюється на користь спеціальної. Особлива увага приділяється розвитку спеціальної швидкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, швидкісної витривалості та вдосконаленню функціональних можливостей організму.

У бадмінтоні тренувальний процес спрямовується на вдосконалення техніки всіх основних ударів, підвищення точності та стабільності їх виконання в умовах змагальної діяльності. Значна увага приділяється розвитку тактичного мислення, вмінню аналізувати дії суперника, обирати оптимальні рішення та ефективно вести гру в одиночних, парних і змішаних розрядах.

На етапі спеціалізованої базової підготовки збільшується кількість контрольних і офіційних змагань, які використовуються як засіб підвищення спортивної майстерності. Важливого значення набувають

відновлювальні заходи, медико-біологічний контроль та профілактика перетренованості.

Тренування будуються на принципах індивідуалізації, спеціалізації, поступового підвищення навантажень, циклічності та єдності загальної і спеціальної підготовки. Таким чином, етап спеціалізованої базової підготовки забезпечує формування високого рівня спортивної майстерності, створює передумови для успішних виступів на змаганнях та переходу до етапу підготовки до вищих спортивних досягнень.

14. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення, на прикладі обраного виду спорту.

Групи спортивного вдосконалення створюються для спортсменів, які вже мають достатній рівень підготовленості, спортивний розряд і досвід участі в офіційних змаганнях. Основною метою тренувального процесу на цьому етапі є подальше підвищення спортивної майстерності, досягнення високих результатів у змагальній діяльності та підготовка до виступів на всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

Зміст тренувального процесу характеризується високим рівнем спеціалізації та індивідуалізації підготовки. Значна увага приділяється розвитку спеціальної фізичної підготовленості: швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, швидкості реакції, координаційних здібностей і спритності. Поряд із цим вдосконалюються функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, що забезпечують ефективне виконання великих тренувальних навантажень.

У бадмінтоні основним змістом підготовки є вдосконалення техніки ударів, переміщень, подач і прийому волана в умовах, максимально наближених до змагань. Велика увага приділяється техніко-тактичній підготовці, аналізу дій суперників, розробці індивідуальної тактики ведення гри та моделюванню різноманітних ігрових ситуацій.

Важливою складовою є психологічна підготовка, спрямована на розвиток стресостійкості, впевненості у власних силах, здатності зберігати концентрацію під час відповідальних матчів. Значне місце займають контрольні тренування, навчально-тренувальні збори та участь у змаганнях різного рівня.

Таким чином, тренувальний процес у групах спортивного вдосконалення спрямований на комплексний розвиток усіх складових спортивної майстерності та створення умов для досягнення максимально високих результатів у бадмінтоні.

15. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.

Тренувальне заняття є основною формою організації спортивної підготовки, під час якої вирішуються завдання фізичного, технічного, тактичного, психологічного та теоретичного вдосконалення спортсменів. Його структура визначається метою підготовки, етапом тренувального процесу та особливостями конкретного виду спорту.

За **спрямованістю** тренувальні заняття поділяють на фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної та відновлювальної підготовки. Наприклад, у бадмінтоні заняття технічної спрямованості передбачають удосконалення подач, ударів і переміщень по майданчику, а тактичні — відпрацювання ігрових схем та аналіз дій суперника.

За **величиною навантаження** розрізняють заняття з малим, середнім, значним і великим навантаженням. Мале навантаження характерне для відновлювальних занять, середнє — для підтримання спортивної форми, значне та велике — для розвитку спеціальної витривалості, швидкокісно-силових якостей і вдосконалення функціональних можливостей спортсмена.

За **змістом конкретних завдань** тренувальні заняття можуть бути навчальними, тренувальними, контрольними та комплексними. Навчальні заняття спрямовані на

освоєння нових технічних елементів, контрольні — на перевірку рівня підготовленості, а комплексні поєднують декілька напрямів підготовки.

У бадмінтоні типове тренувальне заняття складається з трьох частин: **підготовчої** (розминка, спеціальні вправи), **основної** (відпрацювання техніки, тактики, розвиток фізичних якостей, навчальні ігри) та **заключної** (вправи на відновлення, розтягування, підбиття підсумків). Така структура забезпечує ефективне вирішення поставлених завдань, поступове підвищення спортивної майстерності та збереження здоров'я спортсменів.

РОЗДІЛ 3. АДАПТИВНИЙ СПОРТ

1. Профілактика травматизму у процесі занять адаптивним спортом.

Профілактика травматизму в адаптивному спорті є важливою умовою забезпечення безпеки, збереження здоров'я та підвищення ефективності тренувального процесу осіб з інвалідністю. Вона передбачає систему організаційних, педагогічних, медичних і психологічних заходів, спрямованих на попередження травм та інших небажаних наслідків фізичних навантажень.

Основою профілактики є допуск до занять лише після медичного обстеження та врахування особливостей основного захворювання, рівня функціональних можливостей і фізичної підготовленості спортсмена. Важливе значення має індивідуалізація тренувального процесу, правильне дозування фізичних навантажень і поступове підвищення їх інтенсивності.

Обов'язковою складовою занять є якісна розминка, яка підвищує готовність організму до фізичної роботи, покращує еластичність м'язів і зв'язок та знижує ризик травм. Особливу увагу приділяють навчанню правильної техніки виконання вправ, формуванню навичок безпечної поведінки та використанню спеціального обладнання й засобів захисту.

Для осіб із порушеннями опорно-рухового апарату важливими є контроль стану спортивних візків, протезів та ортезів. Під час занять необхідно забезпечувати відповідність спортивних споруд і майданчиків вимогам безпеки, проводити регулярний інструктаж та здійснювати постійний контроль з боку тренера.

Важливими заходами профілактики є також дотримання режиму праці та відпочинку, повноцінне харчування, своєчасне відновлення після навантажень і запобігання перетренованості. Таким чином, комплексна профілактика травматизму в адаптивному спорті сприяє безпечному залученню осіб з інвалідністю до спортивної діяльності,

підвищенню якості життя та досягненню високих спортивних результатів.

2. Організаційно-методичні основи навчання руховим діям в структурі процесу занять адаптивним спортом осіб різного віку та нозології.

Навчання руховим діям в адаптивному спорті є цілеспрямованим педагогічним процесом формування рухових умінь і навичок у осіб з інвалідністю та особливими освітніми потребами. Його головною метою є розвиток рухових можливостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, соціальна інтеграція та покращення якості життя спортсменів.

Організація навчання здійснюється з урахуванням віку, стану здоров'я, нозології, рівня функціональних можливостей і попереднього рухового досвіду спортсменів. Важливими принципами є індивідуалізація, доступність, систематичність, поступовість, безпечність та корекційно-розвивальна спрямованість занять. Навчальний матеріал добирається відповідно до особливостей порушень опорно-рухового апарату, зору, слуху, інтелектуального розвитку чи інших нозологічних груп.

Методика навчання руховим діям передбачає послідовне проходження етапів: ознайомлення з рухомою дією, початкове розучування, поглиблене засвоєння та вдосконалення навички. Для підвищення ефективності використовуються словесні, наочні та практичні методи навчання, а також спеціальні технічні засоби, адаптований інвентар і допомога асистентів або тренерів.

У роботі з дітьми акцент робиться на ігрових методах, розвитку основних рухових умінь та формуванні інтересу до занять спортом. Для підлітків і дорослих збільшується частка спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки. У кожному випадку важливо забезпечити позитивну мотивацію, психологічну підтримку та створення інклюзивного спортивного середовища.

Таким чином, організаційно-методичні основи навчання руховим діям в адаптивному спорті базуються на

врахуванні індивідуальних особливостей спортсменів різного віку та нозологій, що забезпечує ефективне оволодіння руховими навичками, зміцнення здоров'я та успішну спортивну діяльність.

3. Оцінка стану моторики людини у процесі занять адаптивним спортом.

Оцінка стану моторики людини є важливою складовою процесу занять адаптивним спортом. Вона дає змогу визначити рівень розвитку рухових функцій, виявити наявні порушення, контролювати ефективність тренувального процесу та здійснювати індивідуалізацію фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей спортсмена.

Під моторикою розуміють сукупність рухових функцій організму, які забезпечують виконання різноманітних рухових дій. В адаптивному спорті оцінка моторики проводиться з урахуванням віку, нозології, ступеня порушень та особливостей функціонального стану особи. Особлива увага приділяється дослідженню координації рухів, рівноваги, швидкості реакції, сили, витривалості, гнучкості та спритності.

Для оцінки моторики використовуються педагогічні спостереження, функціональні проби та спеціальні тести. Залежно від категорії спортсменів застосовують тести на підтримання рівноваги, оцінку точності рухів, швидкості пересування, сили м'язів, координації верхніх і нижніх кінцівок. У спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату додатково оцінюють обсяг рухів у суглобах, особливості ходьби або пересування на кріслі колісному. Для осіб із порушеннями зору чи інтелектуального розвитку важливими є показники просторового орієнтування та координації.

Результати оцінювання дозволяють визначити вихідний рівень рухової підготовленості, відстежувати динаміку розвитку рухових якостей і коригувати зміст тренувальних програм. Вони також використовуються для спортивної класифікації та контролю ефективності реабілітаційно-тренувального процесу.

Таким чином, систематична оцінка стану моторики в адаптивному спорті є необхідною умовою безпечної та результативної спортивної діяльності, сприяє покращенню рухових можливостей, соціальній адаптації та підвищенню якості життя осіб з інвалідністю.

4. Особливості занять адаптивним спортом спортсменів із захворюваннями й травмами периферичної нервової системи.

Особи із захворюваннями та травмами периферичної нервової системи становлять одну з категорій учасників адаптивного спорту. До таких порушень належать ушкодження периферичних нервів, плексити, поліневропатії, неврити, наслідки травматичних ушкоджень нервів, які можуть супроводжуватися парезами, порушеннями чутливості, координації рухів, зниженням сили м'язів і обмеженням рухової активності.

Головною метою занять адаптивним спортом для цієї категорії спортсменів є відновлення та компенсація порушених функцій, підвищення рівня фізичної працездатності, покращення координації рухів, соціальна адаптація та підвищення якості життя. Організація тренувального процесу здійснюється з урахуванням характеру захворювання, ступеня функціональних порушень, віку, рівня підготовленості та рекомендацій лікарів.

Особливу увагу під час занять приділяють розвитку сили ослаблених м'язових груп, координації, рівноваги, гнучкості та витривалості. Фізичні навантаження повинні бути індивідуалізованими, поступово зростати та не викликати перевтоми. Важливе значення має постійний контроль функціонального стану спортсмена, профілактика травматизму та використання спеціального обладнання за потреби.

У структурі занять широко застосовуються коригувальні вправи, вправи на координацію, рухливі ігри, елементи лікувальної фізичної культури та адаптовані спортивні вправи. Ефективними видами адаптивного спорту для таких осіб можуть бути бадмінтон, настільний теніс,

плавання, легка атлетика, спортивне орієнтування та інші види діяльності, що сприяють удосконаленню рухових функцій.

Таким чином, адаптивний спорт є важливим засобом фізичної реабілітації та соціальної інтеграції осіб із захворюваннями й травмами периферичної нервової системи, забезпечуючи розвиток рухових можливостей, зміцнення здоров'я та підвищення рівня життєвої активності.

5. Завдання, принципи адаптивного спорту.

Адаптивний спорт — це складова адаптивної фізичної культури, спрямована на залучення осіб з інвалідністю та іншими обмеженнями життєдіяльності до систематичних занять спортом, участі у змаганнях, фізичної реабілітації та соціальної інтеграції.

Основними **завданнями адаптивного спорту** є:

- зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток фізичних якостей, рухових умінь і навичок;
- компенсація та корекція порушених функцій організму;
- підвищення фізичної працездатності та рівня рухової активності;
- психологічна реабілітація та формування впевненості у власних можливостях;
- соціальна адаптація та інтеграція осіб з інвалідністю у суспільство;
- створення умов для спортивного вдосконалення та досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Адаптивний спорт ґрунтується на низці **принципів**, серед яких провідними є:

- **принцип гуманістичної спрямованості** — визнання цінності кожної особистості незалежно від характеру порушень;
- **принцип індивідуалізації** — урахування віку, стану здоров'я, нозології та функціональних можливостей спортсмена;

- **принцип доступності** — створення умов для участі всіх бажаючих у спортивній діяльності;
- **принцип систематичності та безперервності** занять;
- **принцип поступовості у підвищенні навантажень**;
- **принцип безпеки** та профілактики травматизму;
- **принцип корекційно-компенсаторної спрямованості**, який передбачає розвиток збережених функцій та компенсацію порушених;
- **принцип соціалізації та інтеграції**, спрямований на активне включення спортсменів у суспільне життя.

Таким чином, адаптивний спорт виконує оздоровчу, реабілітаційну, виховну, соціальну та спортивну функції, забезпечуючи особам з інвалідністю можливість самореалізації, підвищення якості життя та досягнення спортивних успіхів.

6. Показання та протипоказання до призначення занять фізичними вправами.

Фізичні вправи є важливим засобом зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, фізичної реабілітації та підвищення якості життя. Їх призначення повинно здійснюватися з урахуванням стану здоров'я, віку, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей людини.

Показаннями до занять фізичними вправами є зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, недостатня рухова активність, порушення постави, надлишкова маса тіла, функціональні відхилення серцево-судинної та дихальної систем, відновлення після травм і захворювань, а також необхідність розвитку фізичних якостей і підвищення працездатності. Фізичні вправи широко застосовуються у фізичній реабілітації, адаптивному спорті та лікувальній фізичній культурі.

Протипоказання поділяються на абсолютні та тимчасові. До абсолютних належать гострі запальні процеси, висока температура тіла, тяжкі порушення серцево-судинної діяльності, гострий інфаркт міокарда,

тяжкі порушення серцевого ритму, активна форма туберкульозу, кровотечі, злоякісні новоутворення в активній стадії та інші тяжкі стани, що загрожують життю. Тимчасовими протипоказаннями можуть бути гострі інфекційні захворювання, загострення хронічних хвороб, післяопераційний період, виражений больовий синдром та значне фізичне або психоемоційне перевантаження.

Під час призначення фізичних вправ необхідно враховувати характер захворювання, ступінь функціональних порушень, переносимість навантажень та рекомендації лікаря. Правильно підібрані фізичні вправи сприяють відновленню функцій організму, покращенню фізичного стану та профілактиці ускладнень.

Таким чином, визначення показань і протипоказань до занять фізичними вправами є необхідною умовою безпечного та ефективного використання засобів фізичної культури, лікувальної фізкультури та адаптивного спорту.

7. Механізм позитивного впливу фізичних вправ на організм.

Фізичні вправи є одним із найефективніших засобів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і підвищення функціональних можливостей організму. Їх позитивний вплив ґрунтується на процесах адаптації організму до фізичних навантажень, унаслідок яких удосконалюється діяльність усіх органів і систем.

Під час виконання фізичних вправ активізується робота **серцево-судинної системи**: збільшується частота та сила серцевих скорочень, покращується кровообіг, тканини більш ефективно забезпечуються киснем і поживними речовинами. Регулярні заняття сприяють зміцненню серцевого м'яза, підвищенню еластичності судин і профілактиці серцево-судинних захворювань.

Позитивні зміни відбуваються і в **дихальній системі**. Збільшується життєва ємність легень, покращується вентиляція та газообмін, підвищується стійкість організму до гіпоксії. Фізичні вправи також стимулюють обмін речовин, сприяють підтриманню оптимальної маси тіла та підвищують енергетичні можливості організму.

Важливий вплив фізичні вправи мають на **опорно-руховий апарат**. Вони зміцнюють м'язи, зв'язки та кісткову тканину, покращують поставу, рухливість суглобів і координацію рухів. Регулярна рухова активність сприяє профілактиці порушень постави, остеопорозу та інших захворювань опорно-рухової системи.

Крім того, фізичні вправи позитивно впливають на **нервову систему та психоемоційний стан людини**. Вони знижують рівень стресу, покращують настрій, сон, пам'ять і працездатність, сприяють формуванню впевненості у власних силах.

Таким чином, механізм позитивного впливу фізичних вправ полягає у комплексному вдосконаленні функціонального стану організму, підвищенні його адаптаційних резервів, зміцненні здоров'я та покращенні якості життя людини.

8. Засоби адаптивного спорту, їх визначення, загальна характеристика.

Засоби адаптивного спорту — це сукупність фізичних вправ, спортивних дисциплін, методичних прийомів, технічних пристроїв та організаційних форм, які використовуються для фізичного розвитку, реабілітації, соціальної адаптації та спортивного вдосконалення осіб з інвалідністю та іншими порушеннями здоров'я.

Основним засобом адаптивного спорту є **фізичні вправи**, спеціально адаптовані відповідно до функціональних можливостей спортсменів. Вони спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей і формування рухових навичок. Залежно від виду порушення вправи можуть модифікуватися за технікою виконання, інтенсивністю, тривалістю та умовами проведення.

Важливими засобами адаптивного спорту є **адаптовані види спорту**: паралімпійські, дефлімпійські та спеціальні олімпійські дисципліни. До них належать адаптивний бадмінтон, легка атлетика, плавання, настільний теніс, баскетбол на кріслах колісних, голбол, боча, волейбол сидячи та інші види діяльності.

До засобів адаптивного спорту також належать **спеціальне обладнання та інвентар**: спортивні візки, протези, ортези, адаптовані ракетки, м'ячі зі звуковим сигналом, тактильні орієнтири та інші технічні пристрої, які забезпечують доступність занять і змагальної діяльності.

Додатковими засобами виступають рухливі та спортивні ігри, вправи лікувальної фізичної культури, елементи рекреаційної діяльності, засоби психологічної підготовки та соціальної взаємодії. Вони сприяють розвитку фізичних і особистісних якостей, підвищують мотивацію до занять спортом та покращують психоемоційний стан спортсменів.

Таким чином, засоби адаптивного спорту забезпечують комплексний вплив на організм людини, сприяють компенсації порушених функцій, фізичній реабілітації, соціальній інтеграції та створюють умови для досягнення високих спортивних результатів особами з інвалідністю.

9. Фізичні вправи, їх класифікація, їх визначення, застосування у фізкультурно-спортивному відновленні.

Фізичні вправи — це спеціально організовані рухові дії та їх комплекси, що використовуються для фізичного розвитку людини, зміцнення здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму, навчання руховим навичкам і досягнення спортивних результатів. Вони є основним засобом фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та фізкультурно-спортивного відновлення.

Існує кілька підходів до класифікації фізичних вправ. За спрямованістю розрізняють **загальнорозвивальні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи**. За розвитком фізичних якостей виділяють вправи на силу, швидкість, витривалість, гнучкість і координацію. За характером роботи м'язів вправи поділяються на динамічні та статичні. За структурою рухів розрізняють циклічні (ходьба, біг, плавання) та ациклічні (стрибки, метання, спортивні ігри) вправи.

У фізкультурно-спортивному відновленні фізичні вправи застосовуються для прискорення процесів

відновлення після значних фізичних навантажень, травм або захворювань. Особливу роль відіграють вправи низької та помірної інтенсивності, які покращують кровообіг, активізують обмін речовин, сприяють виведенню продуктів втоми та відновленню працездатності. Широко використовуються лікувальна гімнастика, вправи на розслаблення, дихальні вправи, плавання, ходьба, легкий біг та вправи на розтягування.

Таким чином, фізичні вправи є універсальним засобом впливу на організм людини. Їх раціональне застосування у фізкультурно-спортивному відновленні забезпечує ефективне відновлення функціонального стану, профілактику перевтоми, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я.

10. Структура, тривалість, завдання заняття фізичними вправами з рекреаційною спрямованістю.

Заняття фізичними вправами з рекреаційною спрямованістю є формою рухової активності, метою якої є відновлення фізичних і психічних сил людини, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та організація активного дозвілля. Такі заняття широко використовуються серед осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості.

Основними **завданнями рекреаційних занять** є:

- зміцнення здоров'я та профілактика захворювань;
- підвищення рухової активності населення;
- розвиток основних фізичних якостей;
- відновлення працездатності після навчальної або трудової діяльності;
- зниження нервово-емоційного напруження;
- формування здорового способу життя та позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Тривалість заняття залежить від віку, стану здоров'я та рівня підготовленості учасників і зазвичай становить 45–90 хвилин.

Структура рекреаційного заняття традиційно включає три частини:

1. **Підготовча частина** (10–15 хв) — організація групи, розминка, вправи для поступової підготовки серцево-судинної, дихальної та м'язової систем до навантаження.

2. **Основна частина** (25–60 хв) — виконання фізичних вправ відповідно до поставленої мети. Це можуть бути оздоровча ходьба, біг, фітнес-програми, рухливі та спортивні ігри, плавання, вправи на розвиток сили, витривалості, гнучкості чи координації.

3. **Заклучна частина** (5–15 хв) — вправи на розслаблення, дихальна гімнастика, розтягування м'язів, поступове зниження навантаження та відновлення функцій організму.

Таким чином, раціональна побудова рекреаційного заняття забезпечує оздоровчий ефект, сприяє відновленню фізичних і психоемоційних ресурсів людини, покращує самопочуття та якість життя.

11. Дозування навантаження в заняттях фізичними вправами за обсягом та інтенсивністю навантаження.

Дозування фізичного навантаження — це цілеспрямоване регулювання величини фізичної роботи з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та мети занять. Правильне дозування навантаження сприяє ефективному розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та профілактиці перевтоми.

Основними характеристиками навантаження є **обсяг** та **інтенсивність**. **Обсяг навантаження** характеризує загальну кількість виконаної роботи. Його визначають за тривалістю вправ, кількістю повторень, подоланою дистанцією, кількістю занять або сумарним часом виконання фізичних вправ. Наприклад, під час оздоровчої ходьби обсягом навантаження може бути дистанція 5 км або 60 хвилин безперервної роботи.

Інтенсивність навантаження відображає ступінь напруження організму під час виконання вправ. Вона визначається швидкістю рухів, темпом виконання вправ,

величиною обтяження, частотою серцевих скорочень (ЧСС), потужністю виконуваної роботи та енергетичними витратами. Чим вища інтенсивність вправи, тим більші функціональні зміни відбуваються в організмі.

У практиці фізичного виховання та рекреації використовують навантаження малої, помірної, великої та максимальної інтенсивності. Найпоширенішим способом контролю інтенсивності є визначення ЧСС. Для оздоровчих занять оптимальною вважається робота в межах 60–80 % від максимальної частоти серцевих скорочень.

Таким чином, раціональне поєднання обсягу та інтенсивності навантаження забезпечує ефективність занять фізичними вправами, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей організму та збереженню здоров'я людини.

12. Лікарсько-контрольна карта осіб що займаються адаптивним спортом, її зміст.

Лікарсько-контрольна карта — це основний медичний документ, який використовується для систематичного спостереження за станом здоров'я осіб, що займаються адаптивним спортом. Вона забезпечує медико-педагогічний контроль, дозволяє оцінювати динаміку функціонального стану спортсмена, визначати допуск до занять і змагань та коригувати тренувальні навантаження.

Основними завданнями лікарсько-контрольної карти є:

- облік стану здоров'я спортсмена;
- контроль впливу фізичних навантажень на організм;
- оцінка ефективності реабілітаційних і тренувальних заходів;
- профілактика ускладнень, травм і перетренованості;
- визначення спортивної придатності та функціональних можливостей особи.

До змісту лікарсько-контрольної карти входять такі розділи:

- **Паспортна частина** (прізвище, ім'я, вік, стать, місце навчання або роботи).
- **Медичний анамнез** (основне захворювання, нозологія, супутні захворювання, перенесені травми та операції).
- **Антропометричні показники** (зріст, маса тіла, окружності, індекси фізичного розвитку).
- **Показники функціонального стану** серцево-судинної та дихальної систем (ЧСС, артеріальний тиск, життєва ємність легень, результати функціональних проб).
- **Дані рухової та фізичної підготовленості** (сила, витривалість, координація, гнучкість, швидкість).
- **Відомості про тренувальні та змагальні навантаження.**
- **Результати лікарських оглядів і медичних обстежень.**
- **Висновки лікаря щодо допуску до занять і змагань**, а також рекомендації щодо режиму тренувань і відновлення.

Таким чином, лікарсько-контрольна карта є важливим засобом медичного супроводу спортсменів з інвалідністю. Її ведення дозволяє здійснювати комплексний контроль за станом здоров'я, забезпечувати безпечне проведення тренувального процесу та створювати умови для успішної спортивної діяльності в адаптивному спорті.

13. Функціональні проби в адаптивному спорті, їх класифікація і характеристика.

Функціональні проби — це методи дослідження, які застосовуються для оцінки функціонального стану організму, рівня адаптації до фізичних навантажень та резервних можливостей спортсменів. В адаптивному спорті вони мають особливе значення, оскільки дозволяють контролювати вплив тренувального процесу на осіб з різними порушеннями здоров'я, визначати безпечний рівень навантаження та оцінювати ефективність реабілітаційно-спортивних програм.

За призначенням функціональні проби поділяють на:

- **Проби для оцінки серцево-судинної системи** (проба Руф'є, ортостатична проба, кліностатична проба, Гарвардський степ-тест).
- **Проби для оцінки дихальної системи** (проби Штанге та Генчі).
- **Проби для оцінки фізичної працездатності** (PWC170, адаптовані навантажувальні тести).
- **Проби для оцінки координації та рівноваги** (проба Ромберга та її модифікації).
- **Комплексні функціональні проби**, які дозволяють оцінити діяльність кількох систем організму одночасно.

Проба **Руф'є** використовується для визначення реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження. **Проби Штанге та Генчі** характеризують стійкість організму до кисневого дефіциту та функціональні можливості дихальної системи. **Ортостатична проба** дозволяє оцінити стан механізмів регуляції кровообігу при зміні положення тіла. **Проба Ромберга** використовується для дослідження координації рухів і функції рівноваги.

В адаптивному спорті вибір функціональних проб залежить від нозології, віку, рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей спортсмена. Отримані результати використовуються для планування тренувального процесу, контролю динаміки фізичного стану, профілактики перевтоми та підвищення ефективності спортивної підготовки.

Таким чином, функціональні проби є важливим інструментом медико-педагогічного контролю в адаптивному спорті та забезпечують об'єктивну оцінку стану здоров'я і працездатності спортсменів з інвалідністю.

14. Методи вивчення і оцінки реакції на фізичне навантаження при заняттях адаптивним спортом.

Оцінка реакції організму на фізичне навантаження є важливою складовою медико-педагогічного контролю в адаптивному спорті. Вона дозволяє визначити рівень функціональної підготовленості спортсмена, ступінь

адаптації до навантажень, ефективність тренувального процесу та своєчасно виявити ознаки перевтоми або перенапруження.

Для вивчення реакції організму застосовують **педагогічні, функціональні та інструментальні методи дослідження**. Найпростішими є спостереження за зовнішніми ознаками втоми, оцінка самопочуття, активності, настрою та переносимості фізичних вправ. Важливе значення має опитування спортсмена щодо суб'єктивного відчуття навантаження.

До основних фізіологічних методів належить визначення **частоти серцевих скорочень (ЧСС)**, артеріального тиску, частоти дихання та часу відновлення цих показників після виконання вправ. Для оцінки функціонального стану використовують пробу Руф'є, ортостатичну пробу, проби Штанге та Генчі, а також адаптовані навантажувальні тести з урахуванням нозології спортсмена.

В адаптивному спорті широко застосовуються **інструментальні методи**: електрокардіографія, спірометрія, моніторинг варіабельності серцевого ритму, визначення насичення крові киснем (пульсоксиметрія), дослідження рівня фізичної працездатності. За необхідності використовують біохімічний контроль показників крові та оцінку енергетичних витрат.

Особливістю оцінювання в адаптивному спорті є врахування характеру порушень здоров'я, функціональних можливостей та індивідуальних особливостей спортсменів. Аналіз реакції на фізичне навантаження проводять до, під час і після виконання вправ, що дозволяє комплексно оцінити адаптаційні можливості організму.

Таким чином, застосування комплексу методів контролю забезпечує безпечну організацію тренувального процесу, оптимізацію фізичних навантажень та підвищення ефективності спортивної підготовки осіб з інвалідністю.

15. Методи відновлення при заняттях адаптивним спортом.

Відновлення в адаптивному спорті є важливою складовою тренувального процесу, спрямованою на відновлення працездатності, профілактику перевтоми, підтримання здоров'я та підвищення ефективності спортивної діяльності осіб з інвалідністю. Вибір засобів відновлення здійснюється з урахуванням нозології, віку, рівня функціональних можливостей та характеру фізичних навантажень.

Основними методами відновлення є **педагогічні, медико-біологічні та психологічні**.

До **педагогічних методів** належать раціональне планування тренувального процесу, оптимальне чергування навантаження та відпочинку, використання відновлювальних тренувань, індивідуалізація фізичних навантажень і контроль функціонального стану спортсменів. Важливе значення має дотримання принципу поступовості та недопущення перетренованості.

Медико-біологічні методи включають повноцінне харчування, дотримання питного режиму, масаж, фізіотерапевтичні процедури, водні процедури (душ, ванни, плавання), лікувальну фізичну культуру, кінезотерапію та застосування відновлювальних засобів за призначенням лікаря. Ефективним є також використання вправ на розслаблення, дихальної гімнастики та засобів активного відпочинку.

До **психологічних методів відновлення** належать аутогенне тренування, психорегуляція, релаксаційні вправи, музикотерапія, психологічне консультування та заходи, спрямовані на зниження емоційного напруження. Особливого значення вони набувають у спортсменів, які переживають стрес, пов'язаний із захворюванням, травмою чи змагальною діяльністю.

В адаптивному спорті важливе значення має комплексне поєднання різних методів відновлення, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості спортсменів та специфіку їх функціональних порушень.

Таким чином, методи відновлення є невід'ємною частиною адаптивного спорту, сприяють збереженню здоров'я, підвищенню працездатності, покращенню якості життя та створенню оптимальних умов для досягнення спортивних результатів.

РОЗДІЛ 4.

ОСНОВИ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Методи науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі та спорті: класифікація, характеристика та особливості застосування.

Методи науково-педагогічних досліджень у фізичній культурі та спорті — це сукупність способів і прийомів отримання, аналізу та узагальнення наукової інформації про закономірності навчання, виховання, тренування та розвитку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Їх застосування забезпечує наукове обґрунтування змісту, форм і методів фізичного виховання та спортивної підготовки.

За призначенням методи дослідження поділяють на **теоретичні, емпіричні та математико-статистичні**. До теоретичних методів належать аналіз і узагальнення наукової літератури, документальних матеріалів, порівняння, класифікація, систематизація та моделювання. Вони використовуються для вивчення сучасного стану проблеми, формулювання гіпотези та визначення напрямів дослідження.

До емпіричних методів відносять **педагогічне спостереження**, анкетування, інтерв'ювання, бесіду, тестування, експертну оцінку та педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження дозволяє вивчати особливості навчально-тренувального процесу в природних умовах, а педагогічний експеримент є основним методом перевірки ефективності нових методик, програм і технологій.

Важливе місце займають **медико-біологічні методи**, які включають антропометрію, фізіометрію, функціональні проби, біомеханічні та фізіологічні дослідження. Вони дають можливість оцінити фізичний розвиток, функціональний стан організму та ефективність тренувальних впливів.

Для обробки отриманих результатів використовують **методи математичної статистики**, які забезпечують

об'єктивність висновків і підтвердження достовірності отриманих даних.

Таким чином, комплексне застосування різних методів науково-педагогічних досліджень дозволяє всебічно вивчати проблеми фізичної культури і спорту, підвищувати ефективність навчально-тренувального процесу та розробляти науково обґрунтовані рекомендації для практики.

2. Неекспериментальні методи науково-педагогічних досліджень: педагогічне спостереження, анкетування, інтерв'ю та бесіда, їх переваги та обмеження.

Неекспериментальні методи науково-педагогічних досліджень широко застосовуються у фізичній культурі та спорті для вивчення особливостей навчально-тренувального процесу, поведінки учасників освітньої діяльності, ставлення до занять фізичними вправами та оцінки ефективності педагогічних впливів. Ці методи дозволяють отримувати інформацію без активного втручання дослідника у природний перебіг досліджуваних явищ.

Педагогічне спостереження є цілеспрямованим і систематичним вивченням педагогічних явищ у природних умовах. Воно дозволяє фіксувати поведінку учнів, спортсменів, тренерів, особливості проведення занять та змагань. Перевагами методу є його природність і можливість отримання фактичного матеріалу без впливу на діяльність досліджуваних осіб. Недоліками є певна суб'єктивність оцінки та неможливість встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

Анкетування передбачає отримання інформації за допомогою спеціально розроблених анкет. Метод дозволяє швидко охопити значну кількість респондентів, вивчити їхні погляди, мотиви та інтереси. Його перевагами є економічність і можливість статистичної обробки даних. Основними обмеженнями є можливість нещирих відповідей та неправильного розуміння запитань.

Інтерв'ю являє собою метод усного опитування, під час якого дослідник отримує інформацію шляхом безпосереднього спілкування з респондентом. Воно дозволяє детально з'ясувати позицію співрозмовника, але потребує значних часових затрат та високої кваліфікації дослідника.

Бесіда є методом одержання інформації у формі вільного діалогу. Вона сприяє встановленню довірливих взаємин і отриманню глибоких відомостей про досліджувану проблему, проте результати можуть залежати від особистості дослідника та респондента.

Таким чином, неекспериментальні методи є важливим джерелом наукової інформації у фізичній культурі та спорті та часто використовуються у комплексі з іншими методами дослідження.

3. Експериментальні методи науково-педагогічних досліджень: сутність, особливості організації та проведення природного і лабораторного експерименту.

Експериментальні методи є одними з найважливіших у науково-педагогічних дослідженнях фізичної культури та спорту. Їх сутність полягає у цілеспрямованому впливі дослідника на досліджуваний процес або явище для перевірки висунутої гіпотези та встановлення причинно-наслідкових зв'язків між педагогічними чинниками і результатами діяльності.

Основним експериментальним методом є **педагогічний експеримент**, який передбачає створення спеціально організованих умов для перевірки ефективності нових методик навчання, тренування, виховання або оздоровлення. Під час експерименту зазвичай формуються експериментальна та контрольна групи, результати діяльності яких порівнюються за визначеними показниками.

За умовами проведення розрізняють **природний** та **лабораторний експеримент**.

Природний експеримент проводиться у звичних умовах навчально-тренувального процесу без суттєвої зміни його організації. Він дозволяє вивчати ефективність педагогічних впливів в умовах, максимально наближених

до реальної практики фізичного виховання і спорту. Його перевагами є висока практична значущість та природність отриманих результатів. Водночас складніше контролювати вплив сторонніх факторів.

Лабораторний експеримент здійснюється в спеціально створених умовах із використанням приладів та технічних засобів контролю. Він забезпечує високий рівень точності вимірювань, дозволяє контролювати зовнішні фактори та детально досліджувати фізіологічні, біомеханічні й психологічні показники. Недоліком є певна віддаленість умов дослідження від реальної спортивної діяльності.

Організація експерименту передбачає визначення мети, завдань, гіпотези, підбір учасників дослідження, вибір методів контролю та статистичної обробки результатів. Таким чином, експериментальні методи забезпечують отримання об'єктивних наукових даних та є основою розроблення ефективних технологій фізичного виховання і спортивної підготовки.

4. Методологічні основи науково-педагогічних досліджень: закономірності, принципи та сучасні наукові підходи у сфері фізичної культури і спорту.

Методологічні основи науково-педагогічних досліджень у сфері фізичної культури і спорту являють собою систему наукових положень, принципів, методів і підходів, які визначають організацію та логіку наукового пізнання. Вони забезпечують об'єктивність, наукову достовірність і практичну значущість результатів дослідження.

Важливе місце в методології займають **закономірності педагогічного процесу**, які відображають взаємозв'язок між навчанням, вихованням, розвитком особистості та руховою діяльністю. До основних закономірностей належать єдність навчання і виховання, взаємозалежність фізичного, психічного та соціального розвитку людини, а також залежність ефективності фізичного виховання від індивідуальних особливостей і рівня активності учасників освітнього процесу.

Науково-педагогічні дослідження ґрунтуються на таких **принципах**, як науковість, об'єктивність, системність, комплексність, достовірність, гуманістична спрямованість, наступність та практична спрямованість результатів. Важливими є також принципи єдності теорії і практики, індивідуального підходу та безперервності наукового пізнання.

У сучасній теорії та практиці фізичної культури і спорту широко застосовуються різні **наукові підходи**: системний, діяльнісний, компетентнісний, особистісно орієнтований, аксіологічний, здоров'язбережувальний та інклюзивний. Системний підхід розглядає фізичне виховання як цілісну систему взаємопов'язаних компонентів. Компетентнісний підхід орієнтує на формування здатності застосовувати знання та навички у практичній діяльності. Особистісно орієнтований підхід враховує індивідуальні потреби та можливості людини, а інклюзивний забезпечує рівний доступ до фізичної культури і спорту для всіх категорій населення.

Таким чином, методологічні основи науково-педагогічних досліджень забезпечують наукове обґрунтування процесів фізичного виховання і спортивної підготовки, сприяють розвитку сучасної теорії та практики фізичної культури і спорту.

5. Актуальні методологічні та теоретичні проблеми сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

Сучасні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту спрямовані на вирішення широкого кола методологічних і теоретичних проблем, пов'язаних із змінами способу життя населення, розвитком спортивної науки, цифрових технологій та новими суспільними викликами. Їх актуальність зумовлена необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання, зміцнення здоров'я населення та вдосконалення системи спортивної підготовки.

Однією з основних методологічних проблем є вдосконалення наукового апарату досліджень,

розроблення сучасних концепцій фізичного виховання і спорту, а також інтеграція міждисциплінарних знань із педагогіки, психології, медицини, біології та інформаційних технологій. Важливого значення набуває використання системного, компетентнісного, особистісно орієнтованого та здоров'язбережувального підходів у дослідницькій діяльності.

Серед актуальних теоретичних проблем виділяють формування мотивації до рухової активності, розвиток інклюзивної фізичної культури, удосконалення адаптивного спорту, дослідження механізмів адаптації організму до фізичних навантажень, профілактику гіподинамії та зміцнення психофізичного здоров'я населення. Значна увага приділяється проблемам олімпійської освіти, формуванню цінностей здорового способу життя та вихованню особистості засобами фізичної культури і спорту.

У сфері спорту вищих досягнень актуальними залишаються питання оптимізації тренувального процесу, індивідуалізації підготовки спортсменів, використання цифрових технологій, біомеханічного аналізу рухів, систем моніторингу функціонального стану та відновлення спортсменів. Перспективним напрямом є впровадження технологій штучного інтелекту для аналізу результатів тренувань і прогнозування спортивних досягнень.

Таким чином, сучасні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту мають комплексний і міждисциплінарний характер, спрямовані на розв'язання актуальних проблем здоров'я, фізичного розвитку, спортивної підготовки та соціальної інтеграції людини в умовах сучасного суспільства.

6. Організація та планування науково-педагогічного дослідження: визначення проблеми, мети, завдань, об'єкта, предмета, гіпотези та методів дослідження.

Організація та планування науково-педагогічного дослідження є важливим етапом наукової діяльності, від якого залежить достовірність і практична цінність

отриманих результатів. Дослідження розпочинається з визначення **наукової проблеми** – актуального питання, яке потребує теоретичного обґрунтування або практичного вирішення у сфері фізичної культури і спорту.

На основі проблеми формулюється **мета дослідження**, яка відображає кінцевий результат, що планується отримати. Для досягнення мети визначаються **завдання дослідження** – конкретні етапи роботи, спрямовані на розв'язання поставленої проблеми.

Важливими елементами є **об'єкт і предмет дослідження**. Об'єктом виступає процес або явище, яке вивчається, наприклад фізичне виховання студентів. Предметом є конкретні властивості, взаємозв'язки чи аспекти об'єкта, наприклад вплив засобів бадмінтону на розвиток координаційних здібностей студентів.

Після визначення об'єкта і предмета формулюється **гіпотеза дослідження** — науково обґрунтоване припущення щодо очікуваних результатів. Гіпотеза потребує перевірки в ході дослідження та є основою для вибору методів наукового пошуку.

Для реалізації поставлених завдань підбираються **методи дослідження**. До них належать теоретичні методи (аналіз літератури, узагальнення, систематизація), емпіричні методи (педагогічне спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент) та методи математичної статистики для обробки результатів.

Таким чином, чітке визначення проблеми, мети, завдань, об'єкта, предмета, гіпотези та методів дослідження забезпечує наукову логіку роботи, підвищує обґрунтованість висновків і сприяє отриманню достовірних результатів у галузі фізичної культури і спорту.

7. Педагогічний експеримент у фізичній культурі та спорті: етапи проведення, вимоги до організації та оцінка результатів.

Педагогічний експеримент є основним методом науково-педагогічного дослідження у фізичній культурі та спорті, який дає змогу перевірити ефективність нових методик, засобів, програм навчання і тренування в

спеціально організованих умовах. Його метою є встановлення причинно-наслідкових зв'язків між педагогічним впливом та отриманими результатами.

Проведення педагогічного експерименту включає кілька основних етапів:

1. **Підготовчий етап** – визначення проблеми, формулювання мети, завдань, об'єкта, предмета та гіпотези дослідження, добір методів і учасників експерименту.

2. **Констатувальний етап** – вивчення вихідного рівня підготовленості досліджуваних за допомогою тестування, спостереження чи функціональних досліджень.

3. **Формувальний етап** – впровадження експериментальної методики в експериментальній групі та проведення занять за традиційною програмою в контрольній групі.

4. **Контрольний етап** – повторне вимірювання показників та визначення змін, що відбулися під впливом досліджуваного чинника.

5. **Узагальнювальний етап** – аналіз результатів, статистична обробка даних, формулювання висновків і практичних рекомендацій.

До основних вимог організації експерименту належать наукова обґрунтованість, об'єктивність, наявність контрольної та експериментальної груп, однакові умови проведення дослідження, достатня тривалість експерименту та дотримання етичних норм.

Оцінка результатів здійснюється шляхом порівняння вихідних і кінцевих показників досліджуваних груп. Для цього використовують педагогічні тести, функціональні показники та методи математичної статистики, які дозволяють встановити достовірність отриманих змін.

Таким чином, педагогічний експеримент є найбільш ефективним способом перевірки наукових гіпотез у фізичній культурі та спорті, забезпечує отримання об'єктивних даних і сприяє впровадженню інноваційних технологій у практику фізичного виховання та спортивної підготовки.

8. Методи збору, обробки та інтерпретації результатів наукових досліджень у фізичній культурі та спорті.

У наукових дослідженнях з фізичної культури і спорту важливе значення мають методи збору, обробки та інтерпретації даних, які забезпечують об'єктивність, достовірність і наукову цінність отриманих результатів. Їх застосування дозволяє виявляти закономірності розвитку фізичних якостей, оцінювати ефективність тренувальних програм та обґрунтовувати практичні рекомендації.

До основних **методів збору інформації** належать аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, анкетування, бесіда, інтерв'ю, тестування, експертна оцінка, педагогічний експеримент, антропометричні та функціональні дослідження. Ці методи дають можливість отримати як кількісні, так і якісні характеристики досліджуваного явища.

Після збору даних проводиться їх **обробка**. Для цього використовують методи математичної статистики, зокрема визначення середніх величин, показників варіації, коефіцієнтів кореляції, критеріїв достовірності відмінностей та інших статистичних показників. Статистична обробка дозволяє перевірити надійність отриманих результатів і встановити наявність закономірних змін під впливом досліджуваних факторів.

Наступним етапом є **інтерпретація результатів**, тобто наукове пояснення отриманих даних. Дослідник аналізує зв'язки між показниками, порівнює результати з даними інших наукових робіт, перевіряє висунуту гіпотезу та формулює висновки. Важливим завданням інтерпретації є визначення практичної значущості результатів для фізичного виховання, спортивного тренування, рекреації чи адаптивного спорту.

Таким чином, комплексне використання методів збору, обробки та інтерпретації результатів забезпечує наукову обґрунтованість досліджень у галузі фізичної культури і спорту, підвищує достовірність висновків і сприяє

впровадженню отриманих результатів у практичну діяльність.

9. Використання інформаційних технологій та цифрових ресурсів у науково-педагогічних дослідженнях.

Інформаційні технології та цифрові ресурси відіграють важливу роль у сучасних науково-педагогічних дослідженнях у сфері фізичної культури і спорту. Їх використання значно підвищує ефективність збору, обробки, зберігання та аналізу інформації, сприяє обґрунтованості наукових висновків і впровадженню інновацій у практичну діяльність.

На етапі підготовки дослідження цифрові ресурси дозволяють здійснювати пошук наукової інформації в електронних базах даних, наукових бібліотеках та міжнародних наукометричних платформах. Використання електронних каталогів, репозитаріїв, Google Scholar, Scopus, Web of Science та інших ресурсів забезпечує доступ до сучасних наукових публікацій і результатів досліджень.

Для збору емпіричних даних широко використовуються онлайн-анкетування, електронні форми опитування, мобільні додатки, фітнес-трекери, акселерометри, GPS-пристрої та системи моніторингу функціонального стану спортсменів. Вони дозволяють оперативно отримувати точні кількісні показники рухової активності, фізичної підготовленості та реакції організму на навантаження.

На етапі обробки результатів застосовуються спеціалізовані комп'ютерні програми та статистичні пакети, зокрема Microsoft Excel, SPSS, Statistica, R та інші. Вони забезпечують виконання математико-статистичних розрахунків, побудову таблиць, графіків і діаграм, а також перевірку достовірності отриманих результатів.

Особливого значення набувають цифрові технології відеоаналізу рухів, біомеханічного моделювання, системи штучного інтелекту та хмарні сервіси для зберігання й обміну даними. Їх використання дозволяє підвищити

точність наукових досліджень та об'єктивність оцінювання рухової діяльності.

Таким чином, інформаційні технології та цифрові ресурси є важливим інструментом сучасних науково-педагогічних досліджень, сприяють підвищенню якості наукової роботи, розширюють можливості аналізу даних та забезпечують впровадження інновацій у сферу фізичної культури і спорту.

10. Академічна доброчесність та етичні засади проведення наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

Академічна доброчесність — це сукупність етичних принципів і встановлених правил, якими повинні керуватися науковці, викладачі, здобувачі освіти та дослідники під час навчальної, наукової та професійної діяльності. Її дотримання є необхідною умовою забезпечення якості наукових досліджень, достовірності результатів та довіри до наукової спільноти.

Основними принципами академічної доброчесності є чесність, відповідальність, об'єктивність, справедливість, повага до авторського права та відкритість у науковій діяльності. Важливим є недопущення таких порушень, як плагіат, самоплагіат, фабрикація та фальсифікація результатів дослідження, списування, необ'єктивне оцінювання та привласнення чужих наукових ідей без належного посилання на джерело.

Етичні засади наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту передбачають дотримання прав і гідності учасників дослідження. Обов'язковими вимогами є добровільна участь досліджуваних осіб, інформована згода, конфіденційність персональних даних та забезпечення безпеки під час проведення експериментів і тестувань. Особливої уваги потребують дослідження за участю дітей, осіб з інвалідністю та інших вразливих категорій населення.

У процесі наукової роботи дослідник повинен об'єктивно аналізувати отримані результати, не приховувати дані, що суперечать висунутій гіпотезі, та

коректно висвітлювати висновки. Важливо також дотримуватися норм професійної етики під час співпраці з колегами, рецензування наукових праць і публікації результатів досліджень.

Таким чином, академічна доброчесність та етичні принципи є фундаментом науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, забезпечують достовірність наукових результатів, захист прав учасників досліджень і сприяють розвитку сучасної науки.

11. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури як метод дослідження.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури є одним із основних методів наукового дослідження у сфері фізичної культури і спорту. Його сутність полягає у вивченні, систематизації, критичному осмисленні та узагальненні наукових джерел з обраної проблематики з метою отримання нових теоретичних положень і обґрунтування напрямку дослідження.

Цей метод передбачає опрацювання монографій, підручників, наукових статей, дисертацій, методичних рекомендацій, нормативних документів та електронних наукових ресурсів. У процесі аналізу дослідник визначає сучасний стан розробленості проблеми, виявляє суперечності, недостатньо вивчені аспекти та перспективні напрями подальших досліджень.

Основними прийомами теоретичного аналізу є порівняння, класифікація, систематизація, абстрагування, узагальнення, індукція та дедукція. На основі отриманої інформації формуються наукова проблема, мета, завдання, об'єкт, предмет і гіпотеза дослідження. Узагальнення літературних джерел дозволяє виділити провідні концепції, закономірності та тенденції розвитку певного явища.

Перевагами методу є можливість охоплення великого обсягу інформації, виявлення наукових підходів до розв'язання проблеми та обґрунтування теоретичних

засад дослідження. Водночас ефективність аналізу залежить від повноти добору джерел, їх наукової достовірності та об'єктивності дослідника.

Таким чином, теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури є важливим етапом наукового пошуку, який забезпечує формування теоретичної бази дослідження, обґрунтування його актуальності та визначення напрямів подальшого наукового вивчення проблем фізичної культури і спорту.

12. Педагогічне тестування в системі науково-педагогічних досліджень: мета, вимоги та особливості застосування.

Педагогічне тестування є одним із найважливіших методів науково-педагогічних досліджень у сфері фізичної культури і спорту. Воно полягає у використанні спеціально підібраних та стандартизованих тестів для об'єктивного визначення рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей, технічної майстерності та функціонального стану досліджуваних.

Основною **метою педагогічного тестування** є отримання достовірної інформації про рівень підготовленості осіб, оцінка ефективності навчально-тренувального процесу, виявлення динаміки змін досліджуваних показників та перевірка результативності педагогічних впливів. Результати тестування широко використовуються під час проведення наукових досліджень, педагогічного контролю та спортивного відбору.

До педагогічних тестів висуваються певні **вимоги**:

- **об'єктивність** — незалежність результатів від особи дослідника;
- **надійність** — стабільність показників при повторних вимірюваннях;
- **валідність** — відповідність тесту тому показнику, який він повинен оцінювати;
- **інформативність** — здатність надавати необхідну інформацію про досліджуваний об'єкт;

- **стандартизованість** — однакові умови проведення та оцінювання результатів.

У фізичній культурі та спорті застосовуються тести для оцінки сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координаційних здібностей. Найпоширенішими є біг на різні дистанції, підтягування, віджимання, стрибок у довжину з місця, човниковий біг, нахил тулуба вперед та інші контрольні вправи.

Особливістю педагогічного тестування є можливість кількісної оцінки результатів, їх порівняння між різними групами та визначення ефективності педагогічних технологій. Таким чином, педагогічне тестування є важливим засобом отримання об'єктивних наукових даних, контролю фізичної підготовленості та обґрунтування висновків у науково-педагогічних дослідженнях.

13. Методи математичної статистики в наукових дослідженнях фізичної культури і спорту.

Методи математичної статистики є невід'ємною складовою наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту. Вони використовуються для обробки, аналізу та інтерпретації експериментальних даних, перевірки достовірності результатів дослідження та виявлення закономірностей між досліджуваними показниками.

Основною метою статистичної обробки є перетворення великого обсягу емпіричних даних у науково обґрунтовані висновки. За допомогою методів математичної статистики дослідник визначає характер змін показників, оцінює ефективність педагогічних впливів і перевіряє висунуту гіпотезу.

До найпоширеніших методів належать **описова статистика**, яка передбачає обчислення середнього арифметичного, медіани, моди, стандартного відхилення та коефіцієнта варіації. Ці показники дозволяють охарактеризувати досліджувану вибірку та рівень варіативності результатів.

Для оцінки достовірності змін використовують **критерії статистичної значущості**, зокрема критерій Стьюдента

(t-критерій), критерій Фішера, критерій Пірсона та інші непараметричні критерії. Вони дають можливість встановити, чи є відмінності між показниками випадковими або зумовленими впливом досліджуваного фактора.

Важливе місце займає **кореляційний аналіз**, який дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язку між показниками, наприклад між рівнем фізичної підготовленості та спортивними результатами. Також використовують регресійний, факторний та дисперсійний аналіз для більш глибокого вивчення досліджуваних явищ.

У сучасних дослідженнях статистична обробка даних здійснюється за допомогою комп'ютерних програм, таких як Microsoft Excel, SPSS, Statistica та R.

Таким чином, методи математичної статистики забезпечують об'єктивність, надійність і наукову достовірність результатів досліджень у фізичній культурі та спорті, дозволяють обґрунтовано оцінювати ефективність навчально-тренувального процесу та формулювати наукові висновки.

14. Представлення та апробація результатів наукових досліджень: наукова стаття, тези доповіді, кваліфікаційна робота.

Представлення та апробація результатів наукових досліджень є важливими етапами наукової діяльності, що забезпечують перевірку достовірності отриманих даних, їх обговорення в науковому середовищі та впровадження в практику фізичної культури і спорту. Апробація дозволяє отримати фахову оцінку результатів дослідження, уточнити окремі положення та підтвердити їх наукову значущість.

Однією з основних форм представлення результатів є **наукова стаття**. Вона містить постановку проблеми, аналіз літературних джерел, мету, методи, результати дослідження, їх обговорення та висновки. Наукові статті публікуються у фахових виданнях і є важливим способом поширення нових наукових знань серед науковців і практиків.

Тези доповіді є коротким викладом основного змісту наукового дослідження. Вони готуються для участі в наукових конференціях, семінарах, симпозіумах та інших наукових заходах. У тезах стисло подаються актуальність теми, мета дослідження, основні результати та висновки. Їх публікація сприяє обміну науковим досвідом і популяризації результатів дослідження.

Важливою формою підсумкового представлення наукових результатів є **кваліфікаційна робота** (бакалаврська або магістерська). Вона являє собою самостійне наукове дослідження, яке виконується відповідно до встановлених вимог. Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, огляд літератури, методи дослідження, результати власних досліджень, висновки та список використаних джерел.

Таким чином, наукова стаття, тези доповіді та кваліфікаційна робота є основними формами представлення результатів наукових досліджень. Вони забезпечують апробацію наукових досягнень, сприяють розвитку теорії й практики фізичної культури і спорту та підтверджують професійну компетентність дослідника.

15. Розроблення програми власного науково-педагогічного дослідження з актуальної проблематики фізичної культури і спорту.

Розроблення програми науково-педагогічного дослідження є важливим етапом наукової діяльності, що забезпечує системність і послідовність наукового пошуку. Прикладом актуальної теми може бути **«Вплив засобів бадмінтону на розвиток координаційних здібностей студентів закладів вищої освіти»**.

Проблема дослідження полягає у пошуку ефективних засобів підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів бадмінтону для розвитку координаційних здібностей студентів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – вплив вправ і елементів гри в бадмінтон на розвиток координаційних здібностей студентів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що систематичне використання спеціально підібраних вправ з бадмінтону сприятиме достовірному покращенню показників координаційних здібностей студентів порівняно з традиційними засобами фізичного виховання.

Для досягнення мети визначаються такі **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити вихідний рівень координаційних здібностей студентів.
3. Розробити програму занять із використанням засобів бадмінтону.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми.
5. Проаналізувати та узагальнити отримані результати.

Для проведення дослідження застосовуються такі **методи**: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування координаційних здібностей, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Таким чином, правильно розроблена програма науково-педагогічного дослідження забезпечує логічність наукового пошуку, обґрунтованість висновків і можливість впровадження отриманих результатів у практику фізичного виховання та спорту.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Розробіть регламент проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

Регламент проведення відкритого турніру з бадмінтону серед студентів закладів вищої освіти

1. Загальні положення.

Змагання проводяться з метою популяризації бадмінтону серед студентської молоді, підвищення рівня спортивної майстерності учасників, виявлення найсильніших спортсменів та пропаганди здорового способу життя.

2. Керівництво проведенням змагань.

Загальне керівництво здійснює організаційний комітет та головна суддівська колегія. Безпосереднє проведення покладається на головного суддю змагань та суддівську бригаду.

3. Терміни та місце проведення.

Змагання проводяться у спортивному залі закладу вищої освіти відповідно до затвердженого календарного плану. Дата і час початку визначаються положенням про змагання.

4. Учасники змагань.

До участі допускаються студенти закладів вищої освіти, які мають належну спортивну підготовку, медичний допуск та подали іменну заявку встановленого зразка.

5. Програма змагань.

Змагання проводяться в особистому та парному розрядах серед чоловіків і жінок. За рішенням організаторів можуть проводитися змішані парні змагання.

6. Система проведення.

Залежно від кількості учасників застосовується:

- олімпійська система вибування;
- кругова система;
- змішана система.

Матчі проводяться відповідно до чинних Правил бадмінтону. Гра складається з трьох партій до 15 очок, перемога присуджується спортсмену або парі, які виграли дві партії.

7. Визначення переможців.

Переможці та призери визначаються відповідно до результатів виступів у кожній категорії учасників. У разі кругової системи перевага надається спортсмену, який набрав найбільшу кількість перемог.

8. Нагородження.

Переможці та призери змагань нагороджуються дипломами, медалями та за можливості пам'ятними призами.

9. Безпека учасників.

Організатори забезпечують належний санітарно-гігієнічний стан спортивної споруди, медичний супровід та дотримання правил техніки безпеки.

10. Фінансові умови.

Витрати, пов'язані з організацією та проведенням змагань, здійснюються за рахунок організаторів або інших джерел, не заборонених законодавством.

Таким чином, регламент визначає організаційні, методичні та суддівські аспекти проведення змагань з бадмінтону та забезпечує рівні умови для всіх учасників спортивної боротьби.

2. Складіть комплекс вправ колового тренування для розвитку силових якостей спортсменів в обраному виді спорту.

Мета: розвиток силових і швидкокісно-силових якостей, необхідних для ефективного виконання ударів, стрибків, переміщень по майданчику та підтримання високої інтенсивності гри в бадмінтон.

Метод проведення: колове тренування.

Кількість станцій: 8.

Режим роботи: 30–40 секунд на кожній станції.

Інтервал відпочинку між станціями: 20–30 секунд.

Кількість кіл: 2–4 залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Комплекс вправ.

Станція 1. Присідання з власною вагою.

- Виконати максимальну кількість технічно правильних присідань.

- Розвиває силу м'язів ніг та тазового пояса.

Станція 2. Віджимання від підлоги.

- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи в середньому темпі.
- Розвиває силу м'язів плечового пояса, грудних м'язів і трицепсів.

Станція 3. Стрибки з напівприсіду вгору.

- Виконувати вибухові стрибки з м'яким приземленням.
- Розвиває швидкісно-силові якості нижніх кінцівок.

Станція 4. Планка на передпліччях.

- Утримання положення «планки» упору лежачи на передпліччях.
- Зміцнює м'язи попереку, необхідні для стабілізації тіла під час ударів.

Станція 5. Випади вперед поперемінно.

- Почергові випади правою та лівою ногою.
- Розвиває силу і стабільність м'язів ніг.

Станція 6. Імітація ударів ракеткою з обтяженням.

- Виконання форхенду та бекхенду з легкою гантеллю (1–2 кг) або еспандером.
- Розвиває спеціальну силу м'язів рук і плечового пояса.

Станція 7. Піднімання тулуба з положення лежачи.

- Виконувати в середньому темпі.
- Розвиває силу м'язів черевного преса.

Станція 8. Бічні переміщення в низькій стійці.

- Швидкі переміщення вправо-вліво між позначками.
- Розвиває силову витривалість м'язів ніг і спеціальну підготовленість бадмінтоніста.

Методичні рекомендації.

Перед початком колового тренування необхідно провести розминку тривалістю 10–15 хвилин. Після завершення комплексу рекомендується виконати вправи на розслаблення та розтягування основних м'язових груп. Навантаження слід підбирати індивідуально з урахуванням віку, рівня спортивної підготовленості та етапу тренувального процесу.

Таким чином, запропонований комплекс колового тренування сприяє розвитку загальної та спеціальної сили бадмінтоністів, підвищує ефективність пересувань по майданчику, потужність ударів та стійкість до фізичних навантажень під час змагальної діяльності.

3. Розробіть конспект підготовчої частини тренувального заняття на етапі початкової підготовки в обраному виді спорту.

Група: початкової підготовки (10–12 років).

Вид спорту: бадмінтон.

Тривалість підготовчої частини: 15–20 хвилин.

Мета: підготувати організм до основної частини заняття, розвинути координацію рухів, спритність та сформувати правильну поставу під час виконання спеціальних вправ.

Завдання підготовчої частини:

1. Організувати групу та налаштувати спортсменів на тренування.
2. Підвищити функціональну активність серцево-судинної та дихальної систем.
3. Підготувати м'язи, зв'язки та суглоби до навантаження.
4. Активізувати увагу та координаційні здібності.
5. Підготувати спортсменів до виконання спеціальних вправ з бадмінтону.

Конспект підготовчої частини.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Шиккування, привітання, повідомлення завдань заняття	1–2 хв	Перевірити присутність і зовнішній вигляд спортсменів
Ходьба звичайна, на носках, на п'ятках	1 хв	Стежити за поставою
Повільний біг по колу	2 хв	Дихання вільне, дистанція 1–1,5 м
Біг із зміною напрямку, приставними	2 хв	Імітація пересувань бадмінтоніста

кроками правим і лівим боком		
Вправи для кистей рук і променево-зап'ясткових суглобів	30 с	Рухи виконувати плавно
Колові рухи в ліктьових і плечових суглобах	30 с	Виконувати з максимальною амплітудою
Нахили та повороти тулуба	1 хв	Спина пряма
Колові рухи тазом	30 с	Виконувати в обидва боки
Махи ногами вперед, назад, у сторони	1 хв	Зберігати рівновагу
Напівприсідання та присідання	1 хв	Коліна не виходять за носки
Стрибки на місці та з просуванням вперед	1 хв	Приземлення м'яке
Імітація основної стійки бадмінтоніста	1 хв	Контролювати правильне положення ніг
Імітація пересувань по майданчику без волана	2 хв	Рух до шести основних точок майданчика
Імітація ударів справа та зліва без волана	2 хв	Формувати правильну техніку руху
Відновлення дихання, підготовка до основної частини заняття	1 хв	Спокійне дихання

Очікуваний результат.

Після завершення підготовчої частини у спортсменів підвищується температура м'язів, активізується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, покращується координація рухів і створюються оптимальні умови для ефективного засвоєння технічних елементів бадмінтону в основній частині тренувального заняття.

4. Розробіть конспект основної частини

тренувального заняття на етапі початкової підготовки в обраному виді спорту.

Група: початкової підготовки (10–12 років).

Вид спорту: бадмінтон.

Тривалість основної частини: 50–60 хвилин.

Мета: навчання та вдосконалення базових технічних елементів бадмінтону, розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції та спритності.

Завдання основної частини.

1. Вивчити техніку подачі та ударів справа.
2. Удосконалити пересування по майданчику.
3. Розвивати координацію рухів і швидкість реакції.
4. Формувати навички ігрової діяльності.
5. Підвищувати інтерес до занять бадмінтоном.

Конспект основної частини.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Повторення способів тримання ракетки (форхенд, бекхенд)	3 хв	Контролювати правильність хвату
Імітація удару справа без волана	3×10 повторень	Звернути увагу на роботу кисті
Навчання короткій подачі	10 хв	Виконання подач через сітку по визначених зонах
Навчання високій подачі	10 хв	Слідкувати за траєкторією польоту волана
Виконання ударів справа після накидання волана тренером	3 серії по 10 ударів	Контролювати положення корпусу та ніг
Пересування вперед, назад, вправо та вліво до позначених точок майданчика	5 хв	Працювати у низькій стійці бадмінтоніста
Естафета з	5 хв	Розвиток

воланом і ракеткою		координації та спритності
Вправа «Утримай волан у повітрі»	3 хв	Підрахунок кількості безперервних ударів
Гра через сітку за спрощеними правилами	10–15 хв	Контролювати правильність виконання технічних дій
Навчальна двостороння гра	10 хв	Закріплення отриманих навичок у змагальних умовах

Методичні рекомендації.

- Навчання проводити від простого до складного.
- Частіше використовувати ігровий метод та позитивне підкріплення.
- Не допускати перевтоми дітей.
- Постійно контролювати правильність виконання технічних елементів.
- Поєднувати технічну підготовку з розвитком фізичних якостей.

Очікуваний результат.

Після проведення основної частини заняття спортсмени повинні вміти правильно тримати ракетку, виконувати коротку та високу подачу, базові удари справа, здійснювати основні пересування по майданчику та застосовувати набуті навички під час навчальної гри. Це створює основу для подальшого технічного і тактичного вдосконалення бадмінтоністів на наступних етапах підготовки.

5. Складіть комплекс вправ загальної фізичної підготовки для спортсменів обраного виду спорту.

Мета: розвиток основних фізичних якостей бадмінтоніста (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації рухів).

Контингент: спортсмени груп початкової та попередньої базової підготовки.

Тривалість комплексу: 25–30 хвилин.

Комплекс вправ ЗФП

1. **Біг у повільному темпі**

- 3–5 хвилин.
- Розвиток загальної витривалості та підготовка організму до навантаження.

2. **Човниковий біг 4х9 м**

- 3 підходи.
- Розвиток швидкості та спритності.

3. **Стрибки через скакалку**

- 3 підходи по 1 хвилині.
- Розвиток координації, швидкості рухів і витривалості.

4. **Присідання**

- 3 підходи по 15–20 повторень.
- Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок.

5. **Випади вперед**

- 2 підходи по 10–12 повторень на кожен ногу.
- Зміцнення м'язів ніг та покращення рівноваги.

6. **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги**

- 2–3 підходи по 10–15 повторень.
- Розвиток сили м'язів плечового пояса та рук.

7. **Піднімання тулуба з положення лежачи**

- 2–3 підходи по 15–20 повторень.
- Розвиток сили м'язів живота.

8. **Упор лежачи на передпліччях «Планка»**

- 2–3 підходи по 30–60 секунд.
- Зміцнення м'язів кора.

9. **Бічні переміщення в стійці бадмінтоніста**

- 3 серії по 20–30 секунд.
- Розвиток спеціальної спритності та координації.

10. **Стрибки в довжину з місця**

- 8–10 повторень.
- Розвиток вибухової сили ніг.

11. **Вправи на гнучкість**

- Нахили вперед, розтягування м'язів ніг, плечового пояса та спини.

- Виконувати протягом 5 хвилин.

Методичні рекомендації.

- Вправи виконувати після якісної розминки.
- Дотримуватись правильного дихання та техніки виконання.
- Навантаження регулювати залежно від віку та рівня підготовленості спортсменів.
- Поступово збільшувати кількість повторень і підходів.

Очікуваний результат.

Систематичне виконання комплексу ЗФП сприяє гармонійному фізичному розвитку бадмінтоністів, підвищенню сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості, що створює міцну основу для успішного оволодіння технікою і тактикою гри та досягнення високих спортивних результатів.

6. Складіть комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки для спортсменів обраного виду спорту.

Мета: розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для успішної змагальної діяльності в бадмінтоні: швидкості пересувань, швидко-силових якостей, спеціальної витривалості, координації рухів та швидкості реакції.

Контингент: спортсмени груп попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки.

Тривалість комплексу: 20–30 хвилин.

Комплекс вправ СФП.

1. Пересування до шести точок майданчика

- Виконання переміщень у всі ігрові зони з поверненням у центральну позицію.
- 3–5 серій по 30 секунд.
- Розвиває спеціальну швидкість і координацію.

2. Імітація ударів з пересуванням

- Переміщення по майданчику з виконанням імітації ударів справа, зліва та зверху.
- 3 серії по 1 хвилині.
- Удосконалює техніко-фізичну підготовленість.

3. Стрибки через розмічувальні лінії

- На двох ногах та по чергову на правій і лівій нозі.
- 3 підходи по 20–30 секунд.
- Розвиває швидкісно-силові якості та координацію.

4. Човниковий біг у бадмінтонній стійці

- Виконання пересувань уперед, назад і в сторони.
- 4–6 повторень по 15–20 секунд.
- Розвиває спеціальну витривалість.

5. Відпрацювання багатоударних серій (мультишатл)

- Тренер послідовно подає воляни в різні зони майданчика.

- 4–6 серій по 30–45 секунд.
- Розвиває спеціальну швидкісну витривалість.

6. Кидки набивного м'яча зверху та збоку

- Маса м'яча 1–2 кг.
- 2–3 підходи по 10–12 повторень.
- Розвиває силу м'язів плечового пояса та потужність удару.

7. Реакція на сигнал

- Стартове пересування або виконання удару за звуковим чи зоровим сигналом.

- 8–10 повторень.
- Розвиває швидкість реакції.

8. Стрибки з випаду в центр майданчика

- Почергові випадати в передню та задню зони.
- 3 підходи по 10–12 повторень.
- Розвиває вибухову силу ніг.

9. Утримання воляни в грі без помилок

- Робота в парах.
- 3 серії по 1–2 хвилини.
- Розвиває спеціальну координацію та концентрацію уваги.

10. Навчальна гра з підвищеним темпом

- Гра до 11 очок.
- 2–3 партії.
- Комплексний розвиток спеціальної підготовленості.

Методичні рекомендації.

- Вправи виконувати після якісної розминки.

- Дотримуватись правильної техніки пересувань і ударів.
 - Інтенсивність навантаження збільшувати поступово.
 - Інтервали відпочинку між вправами — 30–60 секунд.
 - Контролювати частоту серцевих скорочень та самопочуття спортсменів.
- Очікуваний результат.

Систематичне використання комплексу спеціальної фізичної підготовки сприяє підвищенню швидкості пересувань по майданчику, сили та точності ударів, розвитку спеціальної витривалості, швидкості реакції та координаційних здібностей, що безпосередньо забезпечує зростання спортивної майстерності бадмінтоністів і ефективність їх змагальної діяльності.

7. Розробіть комплекс вправ спеціальної розминки перед змаганнями в обраному виді спорту.

Мета: підготувати організм спортсмена до змагальної діяльності, активізувати серцево-судинну та дихальну системи, підвищити рухливість суглобів, удосконалити координацію рухів і налаштувати спортсмена на виконання техніко-тактичних дій.

Тривалість: 15–20 хвилин.

Комплекс вправ спеціальної розминки

1. Легкий біг по майданчику

- 2 хвилини.
- Біг із поступовим підвищенням темпу.

2. Бічні переміщення приставним кроком

- 2×20 м вправо та вліво.
- Виконувати в стійці бадмінтоніста.

3. Біг із прискореннями

- 4–6 прискорень по 10–15 м.
- Поступове збільшення швидкості.

4. Суглобова гімнастика

- Колові рухи кистями, ліктями, плечима.
- Нахили й повороти тулуба.

- Колові рухи в кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах.

- Тривалість – 2–3 хвилини.

5. Імітація пересувань по шести точках майданчика

- 3 серії по 30 секунд.
- Повернення після кожного руху в центральну позицію.

6. Імітація ударів без волана

- Форхенд, бекхенд, удари зверху.
- 10–15 повторень кожного виду удару.

7. Стрибкові вправи

- Стрибки на двох ногах.
- Стрибки з боку в бік.
- 2 серії по 20 секунд.

8. Робота з воланом у парах

- Перекидання волана через сітку на короткій дистанції.

- 2–3 хвилини.

9. Виконання подач

- По 10 коротких і високих подач.
- Контролювати точність виконання.

10. Ігрова розминка

- Розігрування волана в середньому темпі.
- 3–5 хвилин із поступовим переходом до змагальної інтенсивності.

Методичні рекомендації.

- Розминку проводити за 20–30 хвилин до початку матчу.

- Інтенсивність вправ підвищувати поступово.
- Особливу увагу приділяти розігріванню плечового пояса, кистей та м'язів ніг.

- Не допускати перевтоми перед стартом.
- Завершувати розминку вправами, максимально наближеними до змагальної діяльності.

Очікуваний результат.

Після виконання спеціальної розминки спортсмен готовий до змагального навантаження: підвищується температура м'язів, покращується рухливість суглобів,

активізуються нервово-м'язові процеси, зростає швидкість реакції та координація рухів, що сприяє ефективному виступу на змаганнях з бадмінтону.

8. Складіть тижневий план тренувальних занять на етапі початкової підготовки в обраному виді спорту.

Група: початкової підготовки (10–12 років).

Кількість занять на тиждень: 3.

Тривалість одного заняття: 90 хвилин.

Основна мета: зміцнення здоров'я, формування стійкого інтересу до занять бадмінтоном, оволодіння базовими технічними елементами та розвиток основних фізичних якостей.

Тижневий план тренувальних занять

День	Зміст заняття	Тривалість
Понеділок	Розминка. Навчання правильному хвату ракетки. Вивчення основної стійки бадмінтоніста. Пересування по майданчику. Рухливі ігри на розвиток координації. Вправи на гнучкість.	90 хв
Середа	Розминка. Вивчення короткої та високої подачі. Загальна фізична підготовка (присідання, віджимання, стрибки через скакалку). Вправи на швидкість реакції. Навчальна гра за спрощеними правилами.	90 хв
П'ятниця	Розминка. Удосконалення подач і ударів справа. Вправи на	90 хв

	точність попадання воланом у визначені зони. Естафети з бадмінтонним інвентарем. Навчальна двостороння гра. Вправи на розслаблення та розтягування.	
--	--	--

Розподіл засобів підготовки протягом тижня.

- Загальна фізична підготовка — **50 %**
- Технічна підготовка — **35 %**
- Тактична підготовка — **5 %**
- Ігрова та змагальна діяльність — **5 %**
- Теоретична підготовка та інструктаж — **5 %**

Методичні рекомендації.

1. Дотримуватися принципу поступового підвищення навантажень.
2. Використовувати переважно ігровий та навчальний методи.
3. Забезпечувати високу емоційність занять.
4. Здійснювати постійний контроль техніки виконання вправ.
5. Ураховувати вікові та індивідуальні особливості дітей.
6. На кожному занятті приділяти увагу розвитку координації та спритності як провідних якостей для бадмінтону.

Очікувані результати.

Наприкінці тижневого циклу спортсмени повинні володіти основами техніки хвату ракетки, основною стійкою бадмінтоніста, елементарними пересуваннями по майданчику, короткою та високою подачею, а також демонструвати покращення координаційних здібностей, швидкості реакції та загальної фізичної підготовленості. Це створює основу для подальшого навчання та спортивного вдосконалення.

9. Розробіть конспект основної частини

тренувального заняття на етапі попередньої базової підготовки в обраному виді спорту.

Група: попередньої базової підготовки (12–14 років).

Вид спорту: бадмінтон.

Тривалість основної частини: 60 хвилин.

Мета: удосконалення техніки ударів і пересувань, розвиток спеціальної швидкості, координації та тактичного мислення.

Завдання основної частини.

1. Удосконалити техніку високої та короткої подачі.
2. Закріпити навички виконання ударів справа і зліва.
3. Розвивати швидкість пересувань по майданчику.
4. Формувати тактичні вміння ведення гри.
5. Підвищувати спеціальну фізичну підготовленість спортсменів.

Конспект основної частини заняття.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Виконання короткої та високої подачі по зонах майданчика	10 хв	Контролювати точність та техніку подач
Удари справа (форхенд) після накидання волана партнером	3 серії по 15 ударів	Звертати увагу на роботу кисті та положення корпусу
Удари зліва (бекхенд) у русі	3 серії по 10–12 ударів	Виконувати після пересування до волана
Комбінація: подача – удар зверху – повернення в центр	10 хв	Підвищувати швидкість виконання
Пересування по шести точках майданчика	4 серії по 30 с	Працювати у правильній ігровій стійці
Вправа «Мультишатл» (подача воланів тренером у різні зони)	4 серії по 45 с	Розвивати спеціальну витривалість та швидкість реакції

Тактична вправа «Гра на вільну зону»	8 хв	Формувати навички вибору напрямку удару
Навчальна гра в парах до 11 очок	10 хв	Використовувати вивчені технічні та тактичні дії

Методичні рекомендації.

- Поєднувати технічну підготовку з розвитком спеціальних фізичних якостей.
- Використовувати індивідуальний підхід залежно від рівня підготовленості спортсменів.
- Контролювати виконання правильних пересувань та повернення в центральну ігрову позицію.
- Поступово підвищувати інтенсивність вправ.
- Звертати увагу на тактичне мислення та прийняття рішень під час гри.

Очікуваний результат.

Після заняття спортсмени повинні демонструвати покращення точності подач, стабільності виконання ударів справа та зліва, швидкості пересування по майданчику і здатності застосовувати елементарні тактичні комбінації під час навчальної гри. Це забезпечує подальшу підготовку до етапу спеціалізованої базової підготовки та змагальної діяльності.

10. Розробіть конспект основної частини тренувального заняття на етапі спеціалізованої базової підготовки в обраному виді спорту.

Група: спеціалізованої базової підготовки (14–17 років).

Вид спорту: бадмінтон.

Тривалість основної частини: 70 хвилин.

Мета: удосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток спеціальної витривалості, швидко-силових якостей та підготовка до змагальної діяльності.

Завдання основної частини.

1. Удосконалити техніку атакуючих і захисних ударів.
2. Розвивати спеціальну швидкісну витривалість.
3. Формувати тактичні навички ведення гри.

4. Удосконалювати переміщення по майданчику в умовах, наближених до змагальних.

5. Підвищувати ефективність ігрової діяльності.

Конспект основної частини заняття.

Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Виконання високих, коротких і плоских подач по заданих зонах	10 хв	Контролювати точність та варіативність подач
Відпрацювання ударів «смеш», «дроп» та високого очищувального удару	3 серії по 15–20 повторень	Звертати увагу на швидкість і точність виконання
Комбінація: подача – атакувальний удар – завершення розіграшу	10 хв	Максимальне наближення до умов гри
Вправа «Мультишатл» (подача 15–20 воланів у різні зони майданчика)	5 серій по 40 с	Розвиток спеціальної витривалості
Переміщення по шести точках майданчика з виконанням ударів	4 серії по 1 хв	Підтримувати високий темп роботи
Тактична вправа «Атака в слабку зону суперника»	10 хв	Аналіз вибору ігрового рішення
Навчальна гра з тактичним завданням	10 хв	Використовувати конкретні тактичні схеми
Контрольна гра до 21 очка	15 хв	Застосування технічних і тактичних дій у змагальних умовах

Методичні рекомендації.

- Навантаження має відповідати рівню підготовленості спортсменів.
- Особливу увагу приділяти ефективності переміщень і швидкому поверненню в центральну позицію.
- Використовувати вправи з високою інтенсивністю та короткими інтервалами відпочинку.
- Аналізувати техніко-тактичні помилки після кожної вправи.
- Контролювати частоту серцевих скорочень та процеси відновлення.

Очікуваний результат.

Після заняття спортсмени повинні демонструвати підвищення швидкості та точності виконання ударів, покращення спеціальної витривалості, здатність ефективно використовувати тактичні комбінації та підтримувати високу інтенсивність гри протягом усього матчу. Це створює основу для успішної участі у змаганнях та подальшого спортивного вдосконалення.

11. Складіть комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики для спортсменів обраного виду спорту.

Мета: активізувати діяльність організму після сну, поліпшити кровообіг і дихання, підготувати м'язи та суглоби до повсякденної рухової активності й тренувальних навантажень.

Контингент: бадмінтоністи груп початкової, попередньої базової та спеціалізованої підготовки.

Тривалість: 10–15 хвилин.

Комплекс вправ

1. Ходьба на місці

- 30–60 секунд.
- Поступовий перехід до бадьорого темпу.

2. Потягування

- Вихідне положення: стійка ноги нарізно.
- Підняти руки через сторони вгору, потягнутися.
- 8–10 повторень.

3. Колові рухи головою

- Нахили вперед, назад, вправо, вліво.
- По 4–6 разів у кожен бік.

4. Вправи для плечового пояса

- Колові рухи руками вперед і назад.
- 10–12 повторень.

5. Рухи руками

- Почергові та одночасні рухи.
- 10–12 повторень.

6. Нахили тулуба

- Вперед, назад, вправо і вліво.
- По 8–10 повторень у кожному напрямку.

7. Повороти тулуба

- Руки на поясі.
- 10–12 повторень.

8. Присідання

- Присід або напівприсід.
- 12–15 повторень.

9. Випади вперед

- Почергово правою та лівою ногою.
- По 8–10 повторень на кожну ногу.

10. Стрибки на місці

- На двох ногах із легким підскоком.
- 30 секунд.

11. Імітація пересувань бадмінтоніста

- Переміщення вперед, назад та в сторони.
- 1–2 хвилини.

12. Імітація ударів ракеткою без волана

- Форхенд і бекхенд.
- По 10–15 повторень.

13. Вправи на розтягування

- Розтягування м'язів ніг, спини та плечового пояса.
- 2–3 хвилини.

14. Дихальні вправи

- Глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот.

- 6–8 повторень.

Методичні рекомендації.

- Виконувати вправи щоденно після пробудження.

- Починати з простих вправ і поступово підвищувати інтенсивність.
- Усі рухи виконувати плавно, без різких ривків.
- Поєднувати вправи з правильним диханням.
- Після завершення гімнастики рекомендується провести водні процедури.

Очікуваний результат.

Систематичне виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики сприяє підвищенню працездатності, активізації обміну речовин, покращенню рухливості суглобів, розвитку координації та підтриманню оптимального функціонального стану бадмінтоністів протягом дня.

12. Розробіть програму навчання та вдосконалення технічного елементу в обраному виді спорту.

Тема: Навчання та вдосконалення технічного елементу «Удар справа зверху» у бадмінтоні

Мета: Навчити спортсменів правильно виконувати удар справа зверху, удосконалити техніку його виконання та сформувати навички ефективного використання в умовах змагальної діяльності.

Завдання:

1. Ознайомити спортсменів із технікою виконання удару.
2. Навчити правильного вихідного положення та роботи ніг.
3. Сформувати навички узгодженої роботи рук, тулуба і кисті.
4. Розвинути точність і дальність удару.
5. Удосконалити виконання удару в русі та під час гри.

Етап 1. Початкове навчання.

Засоби навчання:

- Пояснення та показ техніки удару.
- Демонстрація відеоматеріалів.
- Імітація удару без волана.

Вправи:

1. Вивчення правильної стійки бадмінтоніста.
- 3–5 хв.

2. Імітація замаху та завершення удару без ракетки.
 - 3 підходи по 10 повторень.
3. Імітація удару з ракеткою без волана.
 - 3 підходи по 10–15 повторень.
4. Виконання удару по волану, підвішеному на шнурі.
 - 15–20 повторень.

Методичні вказівки:

- Контролювати правильне положення кисті.
- Звертати увагу на перенесення маси тіла.
- Уникати зайвого напруження м'язів.

Етап 2. Закріплення навички.

Вправи:

1. Виконання ударів після накидання волана тренером.
 - 3 серії по 15 ударів.
2. Удари по високій траєкторії у визначену зону майданчика.
 - 20–30 повторень.
3. Серії ударів із різних точок задньої лінії.
 - 4 серії по 10 ударів.
4. Чергування ударів справа зверху та пересувань по майданчику.
 - 5 хвилин.

Методичні вказівки:

- Контролювати точність попадання.
- Домагатися стабільності виконання.
- Слідкувати за правильним поверненням у центральну позицію.

Етап 3. Удосконалення техніки.

Вправи:

1. Виконання ударів після переміщення до задньої лінії.
 - 4 серії по 10 ударів.
2. Вправа «Мультишатл».
 - 5 серій по 30–40 секунд.
3. Комбінація:
 - подача → удар справа зверху → повернення в центр.
 - 10–15 повторень.
4. Виконання удару в умовах протидії партнера.

- 10 хвилин.

Методичні вказівки:

- Поступово збільшувати швидкість виконання.
- Працювати над точністю та силою удару.
- Аналізувати типові технічні помилки.

Етап 4. Застосування в ігровій діяльності

Вправи:

1. Навчальна гра із завданням використовувати удар у кожному розіграві.

- 10 хвилин.

2. Гра на половині майданчика із застосуванням високих дальніх ударів.

- 10 хвилин.

3. Контрольна гра до 21 очка.

- 15 хвилин.

Критерії оцінювання.

- Правильність техніки виконання.
- Точність попадання у визначені зони.
- Стабільність виконання удару.
- Здатність виконувати удар після пересувань.
- Ефективність використання в грі.

Очікуваний результат.

Після завершення програми спортсмен повинен впевнено виконувати удар справа зверху, використовувати його для переведення суперника в задню зону майданчика, підтримувати високу точність і стабільність виконання в умовах навчальної та змагальної діяльності.

13. Складіть комплекс підвідних та імітаційних вправ для навчання технічного елементу в обраному виді спорту.

Технічний елемент:

Удар справа зверху.

Мета:

Сформулювати правильну техніку виконання удару справа зверху, розвинути координацію рухів, відчуття волана та навички раціонального переміщення по майданчику.

Підвідні вправи.

Підвідні вправи спрямовані на поетапне засвоєння окремих елементів техніки удару.

1. Прийняття основної стійки бадмінтоніста

- Виконання правильної стійки за командою тренера.
- 10–15 повторень.

2. Робота кисті без ракетки

• Імітація руху кистю під час завершальної фази удару.

- 2 підходи по 15 повторень.

3. Імітація замаху без ракетки

- Відпрацювання положення рук, плечей і тулуба.
- 2 підходи по 10 повторень.

4. Виконання ударного руху з ракеткою без волана

- Контроль правильної траєкторії руху ракетки.
- 3 підходи по 10–12 повторень.

5. Удар по підвішеному волану

• Формування правильного контакту ракетки з воланом.

- 15–20 повторень.

6. Підкидання волана та удар після відскоку

- Відпрацювання координації рухів.
- 10–15 повторень.

7. Удар після накидання волана тренером

- Виконання удару без переміщення.
- 2–3 серії по 10 ударів.

Імітаційні вправи.

Імітаційні вправи дозволяють удосконалювати техніку в умовах, максимально наближених до гри.

1. Імітація удару справа зверху на місці

- Повний рух від замаху до завершення.
- 3 підходи по 10 повторень.

2. Імітація удару з переміщенням назад

- Крок назад і виконання удару.
- 10–12 повторень.

3. Імітація пересування до задньої лінії з виконанням удару

- Повернення в центральну позицію після кожного повторення.

- 2 серії по 8–10 повторень.

4. Імітація удару по шести точках майданчика

- Переміщення в різні зони з виконанням технічного елементу.

- 3 серії по 30 секунд.

5. Імітація комбінації

«переміщення – удар – повернення в центр»

- 2–3 серії по 1 хвилині.

6. Імітація серії атакуючих ударів

- Виконання 5–6 послідовних ударів без зупинки.
- 3 серії.

7. Імітація удару за звуковим сигналом

- Розвиток швидкості реакції та координації.
- 10–12 повторень.

Методичні рекомендації.

- Навчання проводити від простого до складного.
- Спочатку формувати правильну структуру руху, а потім підвищувати швидкість виконання.

- Особливу увагу приділяти роботі кисті, координації рухів та своєчасному виходу під волан.

- Після засвоєння техніки на місці переходити до виконання вправ у русі та в ігрових умовах.

- Контролювати правильність повернення спортсмена до центральної ігрової позиції.

Очікуваний результат.

Після виконання комплексу підвідних та імітаційних вправ спортсмени повинні впевнено виконувати удар справа зверху, правильно поєднувати роботу ніг, тулуба і руки, своєчасно виходити під волан та ефективно застосовувати технічний елемент у навчальній та змагальній діяльності.

14. Розробіть фрагмент тренувального заняття із застосуванням ігрового методу в обраному виді спорту.

Тема заняття.

Удосконалення техніки ударів та пересувань засобами ігрового методу.

Група.

Попередньої базової підготовки (12–14 років).

Мета.

Розвиток техніко-тактичних навичок, швидкості реакції, координаційних здібностей та підвищення мотивації до занять бадмінтоном.

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання ударів.
2. Розвивати швидкість пересувань по майданчику.
3. Формувати тактичне мислення в ігрових ситуаціях.
4. Виховувати командну взаємодію та змагальність.

Фрагмент основної частини заняття (20 хв)**Гра 1. «Влуч у зону»**

Тривалість: 5 хвилин

Учасники по черзі виконують подачі або удари у визначені тренером зони майданчика. За кожне влучання нараховується 1 бал.

Методичні вказівки:

- Звертати увагу на техніку виконання удару.
- Поступово зменшувати розмір цільової зони.
- Заохочувати точність, а не силу удару.

Гра 2. «Король майданчика»

Тривалість: 7 хвилин

Спортсмени розподіляються на пари. Переможець кожного розіграшу залишається на центральному корті, а переможений змінюється іншим гравцем. Виграє спортсмен, який найдовше утримується на майданчику.

Методичні вказівки:

- Гра ведеться до 5 очок.
- Заохочуються активні атакувальні дії.
- Контролюється правильність пересувань.

Гра 3. «Швидкий волан»

Тривалість: 8 хвилин

Гравці працюють у парах. Завдання — виконати максимальну кількість безперервних передач волана через сітку за визначений час.

Методичні вказівки:

- Використовувати удари справа і зліва.
- Зберігати високий темп гри.
- Підраховувати кількість успішних передач.

Інвентар.

- Бадмінтонні ракетки.
- Волани.
- Сітка.
- Маркери або фішки для позначення зон.

Очікуваний результат.

Після виконання ігрових вправ спортсмени покращують точність ударів, швидкість реакції, координацію рухів та навички ведення гри. Використання ігрового методу створює позитивний емоційний фон, підвищує зацікавленість у тренуваннях та сприяє ефективному засвоєнню технічних і тактичних елементів бадмінтону.

15. Розробіть фрагмент тренувального заняття із застосуванням змагального методу в обраному виді спорту.**Тема заняття.**

Удосконалення техніко-тактичної підготовленості бадмінтоністів засобами змагального методу.

Група.

Спортсмени етапу попередньої базової або спеціалізованої базової підготовки.

Мета.

Удосконалення технічних і тактичних дій в умовах змагальної діяльності, розвиток спеціальної витривалості, психологічної стійкості та мотивації досягнення результату.

Завдання:

1. Закріпити техніку основних ударів у змагальних умовах.
2. Формувати навички тактичного ведення гри.
3. Розвивати швидкість прийняття рішень.
4. Виховувати волюві якості та прагнення до перемоги.

Фрагмент основної частини заняття (25 хв)

Вправа 1. Змагання на точність подач

Тривалість: 5 хвилин

Спортсмени виконують по 10 коротких і 10 високих подач у визначені зони майданчика.

Оцінювання:

- влучання в цільову зону – 1 бал;
- переможець визначається за найбільшою кількістю балів.

Методичні вказівки:

- контролювати техніку подач;
- звертати увагу на точність і стабільність виконання.

Вправа 2. Змагальна естафета «Шість точок»

Тривалість: 7 хвилин

Спортсмени поділяються на дві команди. За сигналом учасник виконує переміщення до шести основних точок бадмінтонного майданчика і повертається до стартової лінії.

Оцінювання:

- перемагає команда, яка швидше та правильніше виконає завдання.

Методичні вказівки:

- контролювати правильність пересувань;
- стимулювати виконання вправи з максимальною швидкістю.

Вправа 3. Контрольна гра з тактичним завданням

Тривалість: 13 хвилин

Проводяться матчі до 11 очок.

Тактичне завдання:

- не менше трьох разів за партію використати удар у задню зону суперника;
- після кожного розіграшу аналізувати правильність вибору тактичного рішення.

Оцінювання:

- результат гри;
- якість виконання поставленого тактичного завдання.

Методичні вказівки:

- акцентувати увагу на поєднанні техніки і тактики;

- підтримувати високий емоційний фон змагання;
- заохочувати самостійний аналіз ігрових ситуацій.

Інвентар.

- бадмінтонні ракетки;
- волани;
- сітка;
- фішки для позначення цільових зон;
- секундомір.

Очікуваний результат.

Застосування змагального методу дозволяє максимально наблизити тренувальний процес до умов реальної гри, підвищити рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів, розвинути спеціальну витривалість, швидкість реакції, психологічну стійкість та сформувати досвід ефективної поведінки у змагальних ситуаціях.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптивний спорт : анот. наук.-темат. покажч. друкованих видань трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник, Юрій Бріскін. – Вид 2-ге, перероб. і допов. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 214 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 4).

2. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова [та ін.]. - Київ : ТОВ "НВП "Інтерсервіс", 2014. - 116 с.

3. Адаптивний спорт : [навчально-наочний посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту] / С. Ф. Матвеев, І. О. Когут, О. В. Борисова [та ін.]. – К. : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 116 с. (гриф МОН України (лист № 1/11 – 11820 від 22.07.13)).

4. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.

5. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / За ред. А. М. Лапутіна, М. О. Носко, В. О. Кашуби. К.: Науковий світ, 2001. 201 с.

6. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів: [підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю.А. Бріскін. – К.: Олімпійська література, 2006. – 263с. – ISBN 966 – 7133 – 6.

7. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. – Львів: «Ахіл», 2003. – 128с.

8. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.

9. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2002. 232 с.

10. Гуменюк С. В., Сапрун С. Т. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. навч. метод. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.

11. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. К.: Вища школа,

2001. 238 с.

12. Закон України «Про вищу освіту»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.#Text>

13. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні [Текст] : монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.

14. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.

15. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.

16. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.

17. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.

18. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 2. К.: Олімпійська література, 2012. 368 с.

19. Линець М.М. Основи методики розвитку фізичних якостей. Л.: Штабар, 1998. 117 с.

20. Маляр Е. І. Методичні основи адаптивного спорту: Методичні рекомендації / Е. І. Маляр, Н. С. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: 2022. – 32 с.

21. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2013. 96 с. <http://surl.li/dtokd>

22. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.

23. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001 439 с.

24. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.

25. Фізична рекреація : навч. посібн для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Євгена

Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010, 447 с.

26. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 272 с. <http://surl.li/dtoni>

27. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

28. Шиян Б.М., Омеляненко І.О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с. <http://surl.li/cgtlx>

29. Шкребтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.

30. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. Journal of Human Sport and Exercise, 15(2), 400-410. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14>

31. Latyshev, M., Lopatenko, G., Shandryhos, V., Yarmoliuk, O., Pryimak, M., & Kvasnytsia, I. (2024). Computer vision technologies for human pose estimation in exercise: ACCURACY AND PRACTICALITY. SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference, 2, 626-636. <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7842>

32. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. Acta Kinesiologica, 15 (1): 138-143. <https://DOI.10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17>

33. Naumchuk V. I. Characterization of the Four-Stage Structure of the Process of Learning Motor Actions in Sports Games. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 7(4): 81-88, 2019. DOI: 10.13189/saj.2019.070403

34. Naumchuk V, Shandryhos V, Vynnychuk O, Yednak V, Oliiar M. Development of a methodology for assessing the quality of professional training of future

specialists in physical education and sports. Sci Herald Uzhhorod Univ Ser Phys. 2024;(55):2786-2797.

35. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 1 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 592 s.

36. Platonov V. N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. 2 V. Kiev: Olympic literature, 2015. 752 s.

37. Santana, J.C. (2016). Functional Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 273 p.

38. Santonja, M.F.M., Canteras, J.M. and Rodriguez, G.P.L. (2007). Effects of frequency of static stretching on straight-leg raise in elementary school children. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 47, pp. 304-308.

39. Sarabon, N. (2012). Balance and stability training. In: J.R. Hoffman, ed., NSCA's guide to program design, 1st ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 185-214.

40. Savage, B. and Pyne, D.B. (2013). Swimmers. In: R.K. Tanner and Ch.J. Gore, eds., Physiological Tests for Elite Athletes, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 435-448.

41. Shandrygos V.I., Boychenko N.V., Tropyn Y.N., Latyshev N.V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. Єдиноборства, 2023, №1 (27), С. 110-122. <https://DOI:10.15391/ed.2023-1.10>

42. Shandrygos V. I., Latyshev M. V., Roztorhui M. S., Boychenko N. V., Tropyn Yu. M. On the issue of body weight loss by wrestlers aged 20–23. Фізичне виховання та спорт. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 82-90. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-12>

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ ДО
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
ОПП «Фізична культура і спорт»
ОПП «Адаптивний спорт»**

при вступі на навчання для здобуття ОС **«Магістр»**

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка. протокол № 11 від 24 червня 2026 р.

Здано до друку 24.06.2026. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 10
Ум. друк.арк. 5 Наклад 100

Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі
Тернопільського національного педагогічного університету імені
Володимира Гнатюка
46027, м. Тернопіль, вул. М.Кривоноса, 2

© Огнистий А.В., Шандригось В.І.,
Огниста К.М., Ладика П.І. 2026