

**ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Кафедра теорії та методики спортивної  
підготовки**

---

**Блок-схеми з дисципліни  
«Теорія і методика спортивної  
підготовки» (частина 2)**

---

*Методичні рекомендації для здобувачів денної  
та заочної форми навчання*

**Дніпро 2021**

Блок-схеми з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» (методичні рекомендації для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності 017 Фізична культура і спорт за ОПП «Тренерсько-викладацька діяльність», ОПП «Фізичне виховання» та спеціальності 014 середня освіта за ОПП «Фізична культура») / Скл. доцент **Н.Г. Долбишева, ст. викладач І.В. Балджи – Дніпро, 2021. – 29 с.**

В методичних рекомендаціях в компактній та наочній формі розкриті питання другого кредиту курсу з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки», що можна використовувати при підготовці до практичних, семінарських занять, модульного контролю, для виконання самостійної роботи. Схематично наведена інформація, яка охоплює другий кредит за наступними темами: адаптація в спорті і закономірності її формування; закономірності формування стомлення та відновлення під впливом навантажень; фізичне навантаження в спорті як фактор досягнення спортивного результату. Данні методичних рекомендацій дозволять сформуванню спеціальних знань здобувачів у галузі фізичної культури та спорту.

#### **Рецензенти:**

1. Приходько В.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
2. Омельченко О.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри водних видів спорту Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

**Розглянуто та затверджено на  
засіданні кафедри теорії та  
методики спортивної підготовки  
Протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2021 р.**

**Затверджено на засіданні науково-  
методичної ради ПДАФКіС  
Протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2021 р.**

@ Н.Г. Долбишева  
@ І.В. Балджи, 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	4
<b>ЧАСТИНА 2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b>	5
<b>Тема 1. Адаптація в спорті і закономірності її формування</b>	5
<i>Схема 1. Види адаптації в спорті</i>	6
<i>Схема 2. Види адаптації стосовно спортивної підготовки</i>	7
<i>Схема 3. Види адаптації стосовно функціональних змін організму</i>	8
<i>Схема 2. Закономірності формування термінової адаптації</i>	9
<i>Схема 3. Закономірності формування довгострокової адаптації</i>	10
<b>Тема 2. Закономірності формування стомлення та відновлення під впливом навантажень</b>	11
<i>Схема 6. Стомлення і відновлення в спорті</i>	12
<i>Схема 7. Похідні поняття стомлення</i>	13
<i>Схема 8. Фактори стомлення (за В.М. Платоновим)</i>	14
<i>Схема 9. Види стомлення</i>	15
<i>Схема 10. Основні причини стомлення</i>	15
<i>Схема 11. Фази відновлення</i>	16
<i>Схема 12. Різновиди відпочинку за характером</i>	16
<i>Схема 13. Типи інтервалів відпочинку</i>	17
<i>Схема 14. Види інтервалів відпочинку</i>	18
<b>Тема 3. Фізичне навантаження в спорті як фактор досягнення спортивного результату</b>	19
<i>Схема 15. Навантаження у спортивному тренуванні</i>	20
<i>Схема 16. Компоненти навантаження</i>	21
<i>Схема 17. Фізичне навантаження за спрямованістю</i>	22
<i>Схема 18. Види навантаження</i>	23
<i>Схема 19. Класифікація навантаження за величиною</i>	24
<i>Схема 20. Класифікація навантаження за енергозабезпеченням</i>	25
<i>Схема 21. Зони інтенсивності навантаження</i>	26
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	27

## ВСТУП

Теорія і методика спортивної підготовки є загально профілюючим предметом професійної освіти фахівців з галузі фізичної культури і спорту. Блок-схема з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» призначена для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт та 014 Середня освіта третього року навчання денної форми та четвертого року заочної форми.

Розроблені блок-схеми в певній мірі можуть використовуватися в процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки», зокрема при проходженні матеріалу до другого кредиту.

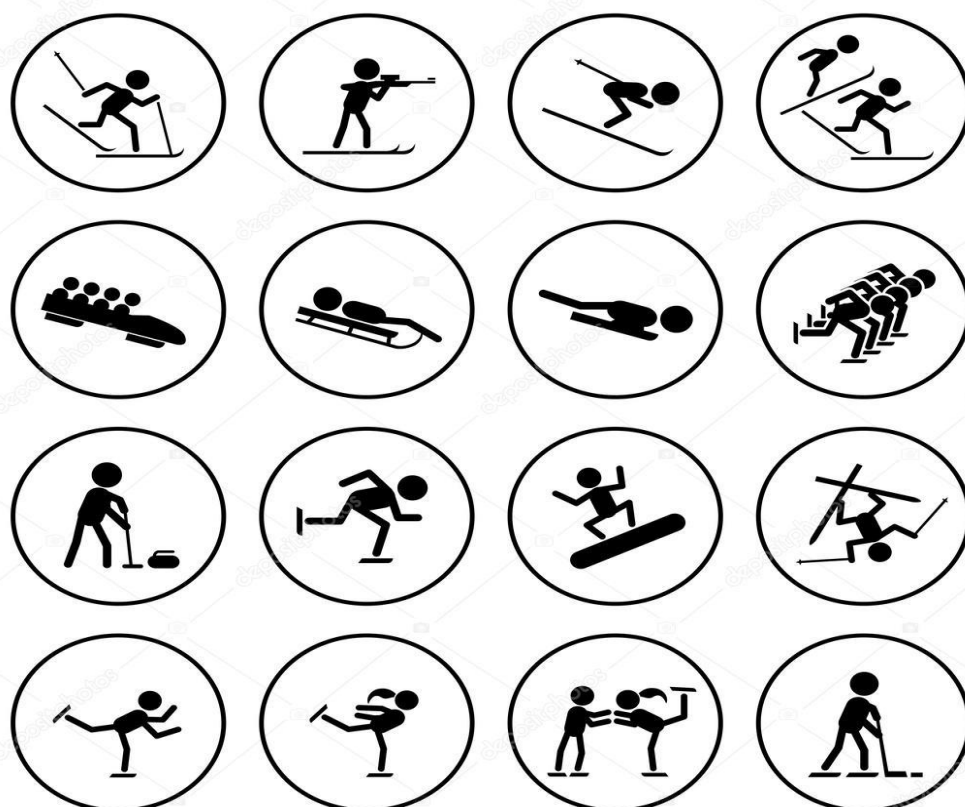
Методичні рекомендації для здобувачів денної та заочної форми навчання дозволять підвищити рівень професійної підготовленості і ступінь самостійного вивчення складних розділів програми. Наддасть можливість вчитися і оволодівати сучасними знаннями, використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання у процесі спортивної підготовки, здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Також наявні схеми можуть бути використані в ході подання лекційного матеріалу з використанням комп'ютерних технологій.

## Частина 2

# ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

### Тема 1: Адаптація в спорті і закономірності її формування



**АДАПТАЦІЯ** – здатність всього живого пристосовуватися до умов навколишнього середовища

**Генотипична адаптація** - являє собою процес пристосування організму людини до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін і природного відбору

**Фенотипична адаптація** - являє собою процес пристосування, що розвивається у окремої людини протягом життя у відповідь на дії різних факторів навколишнього середовища

При визначенні адаптації слід враховувати, що вона розуміється і як процес, і як результат:

- адаптація формується як процес, при якому організм пристосовується до факторів зовнішнього або внутрішнього середовища;
- адаптація формується для відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом і середовищем;
- під адаптацією розуміється результат пристосувального процесу.

**Специфічна адаптація** розвивається у відповідь на дію постійно діючого або передбачуваного подразника

**Неспецифічна адаптація** - напруга психо-фізіологічних функцій організму у відповідь на дію несподіваного і потенційно небезпечного фактору

Схема 1. Адаптації в спорті

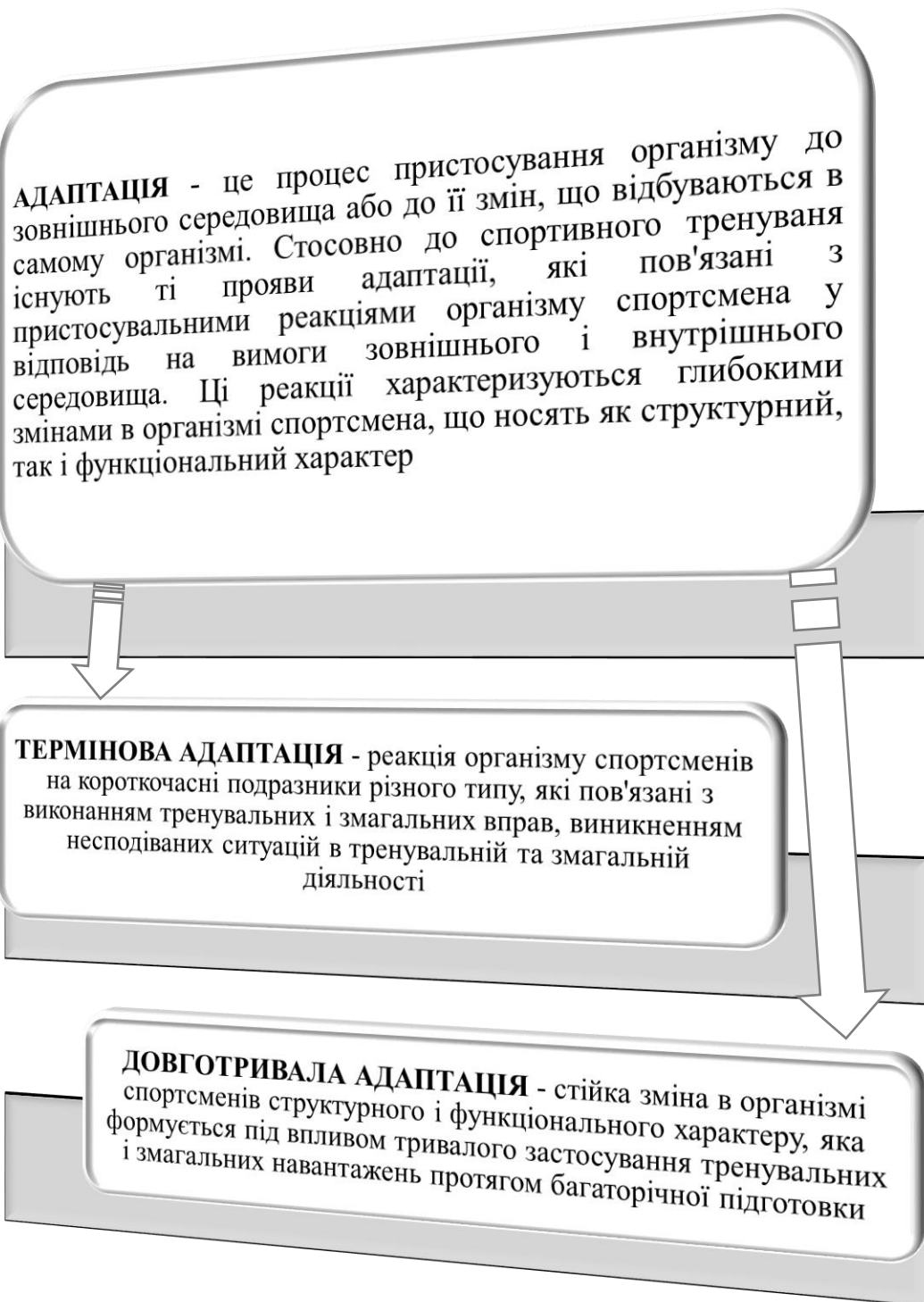


Схема 2. Види адаптації стосовно спортивної підготовки



*Схема 3. Види адаптації стосовно функціональних змін організму*

## ТЕРМІНОВА АДАПТАЦІЯ

**ПЕРША СТАДІЯ** пов'язана з активізацією діяльності різних компонентів функціональної системи, що забезпечують виконання даної роботи. Це пов'язано з різким зростанням частоти скорочень серця, вентиляції легенів, споживання кисню, накопичення лактату в крові та ін.

**ДРУГА СТАДІЯ** настає, коли діяльність функціональних систем протікає при стабільних характеристиках основних параметрів їх забезпечення, в так званому стійкому стані.

**ТРЕТЯ СТАДІЯ** характеризується порушенням встановленого балансу між запитом і його задоволенням в силу втоми нервових центрів: забезпеченням регуляції рухів і діяльність внутрішніх органів, вичерпанням вуглеводних ресурсів організму та ін. Зайве часте пред'явлення організму спортсмена вимог, пов'язаних з переходом в третю стадію термінової адаптації, може несприятливо позначитися як на темпах формування довгострокової адаптації, так і привести до негативних змін в організмі спортсмена.

Схема 4. Закономірності формування термінової адаптації



Схема 5. Закономірності формування довготривалої адаптації

**Тема 2: Закономірності формування  
стомлення та відновлення під впливом  
фізичних навантажень**



**Стомлення** - об'єктивний процес зміни функціонального стану організму, що тимчасово виникає під впливом тривалої або інтенсивної фізичної роботи, що призводить до зниження її ефективності

**Відновлення** - це біологічно захисна реакція організму, що спрямована проти виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи

*Схема 6. Стомлення і відновлення в спорті*



Схема 7. Похідні поняття стомлення

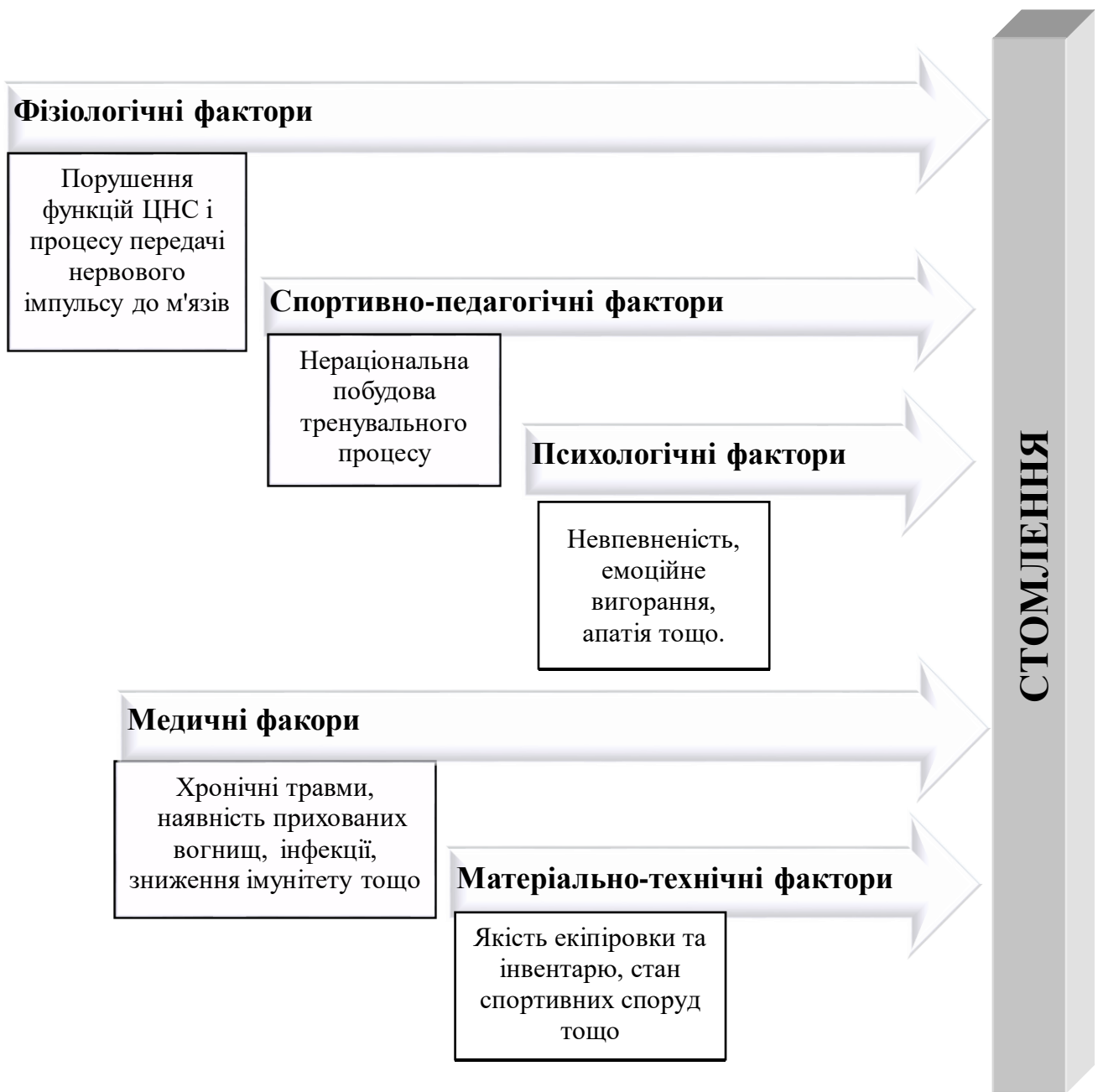


Схема 8. Фактори стомлення (за В.М. Платоновим)

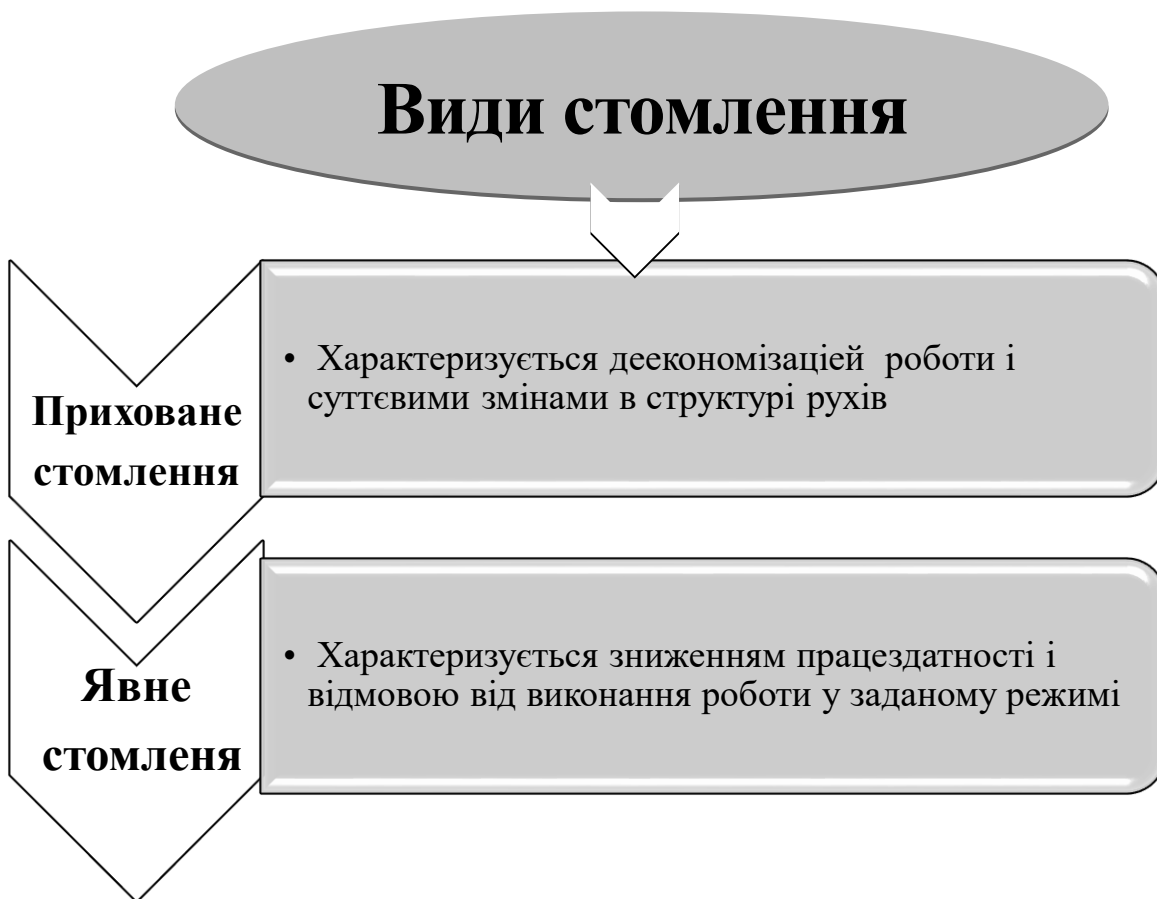


Схема 9. Види стомлення

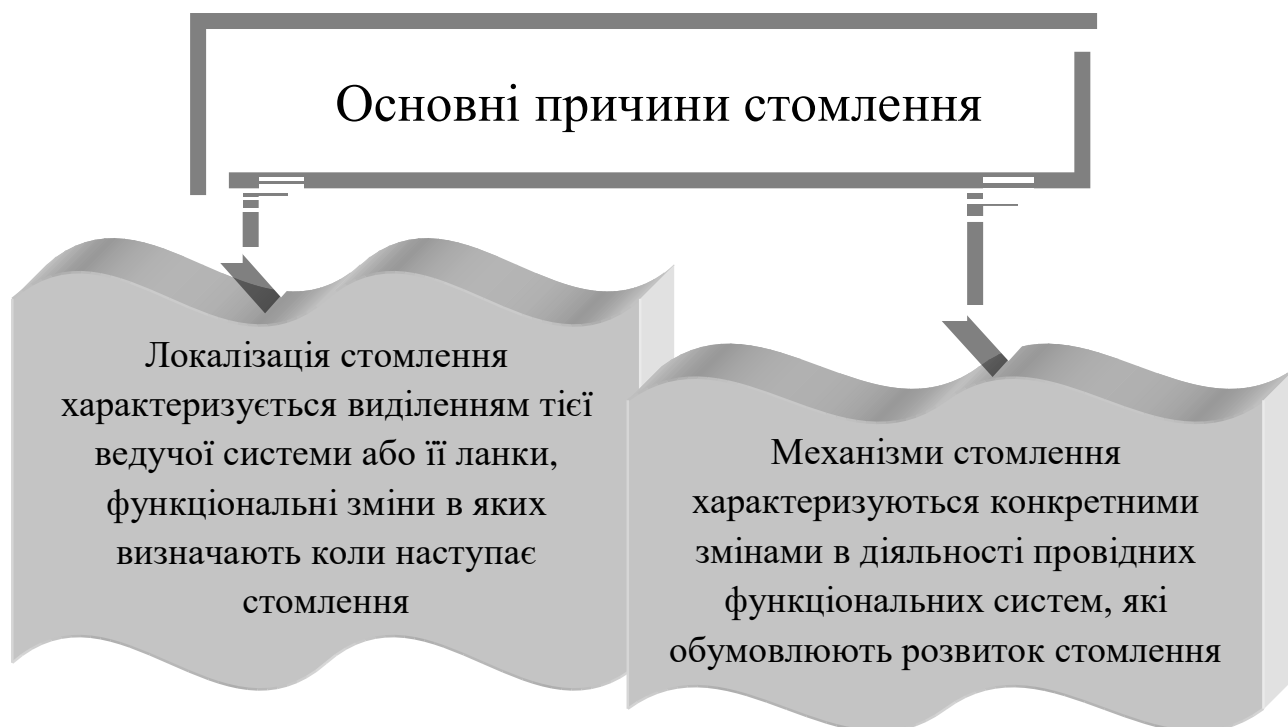


Схема 10. Основні причини стомлення

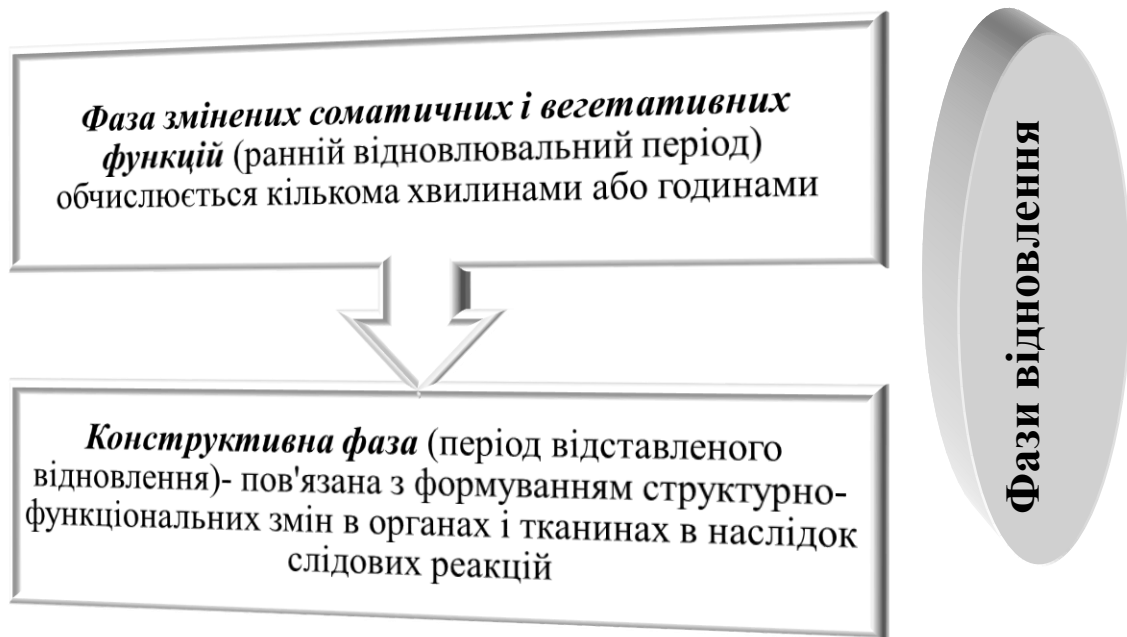


Схема 11. Фази відновлення

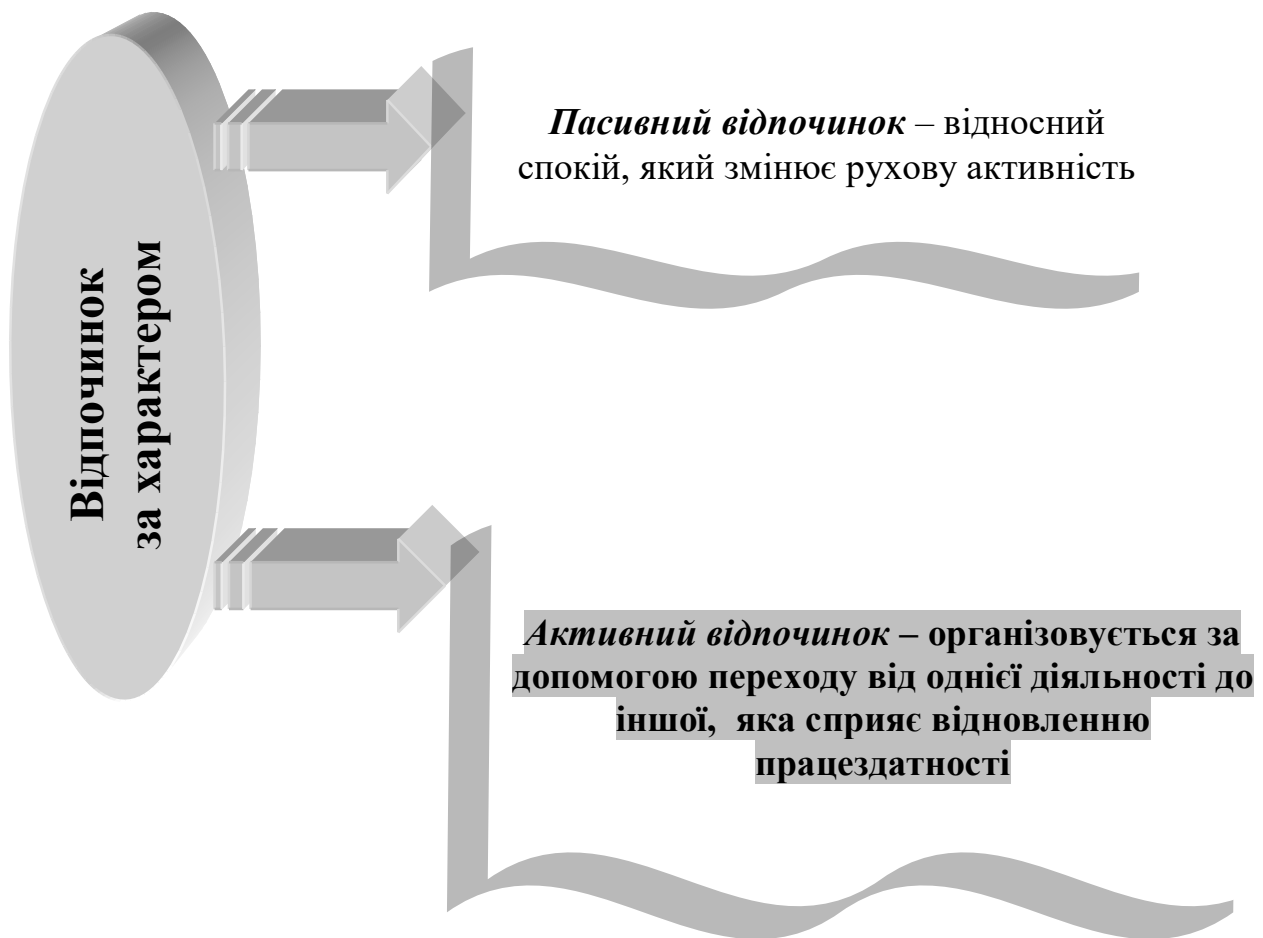


Схема 12. Різновиди відпочинку за характером

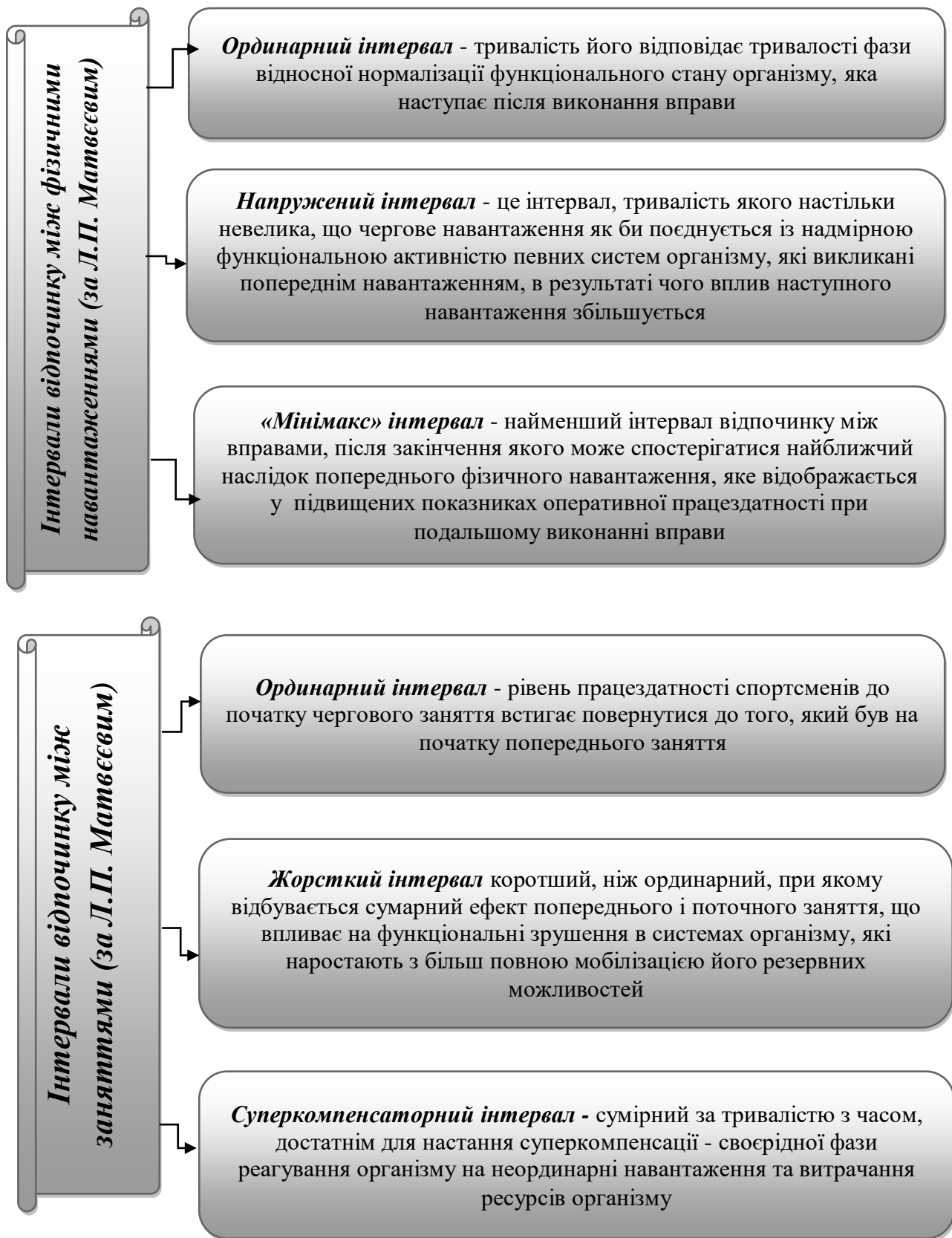


Схема 13. Типи інтервалів відпочинку

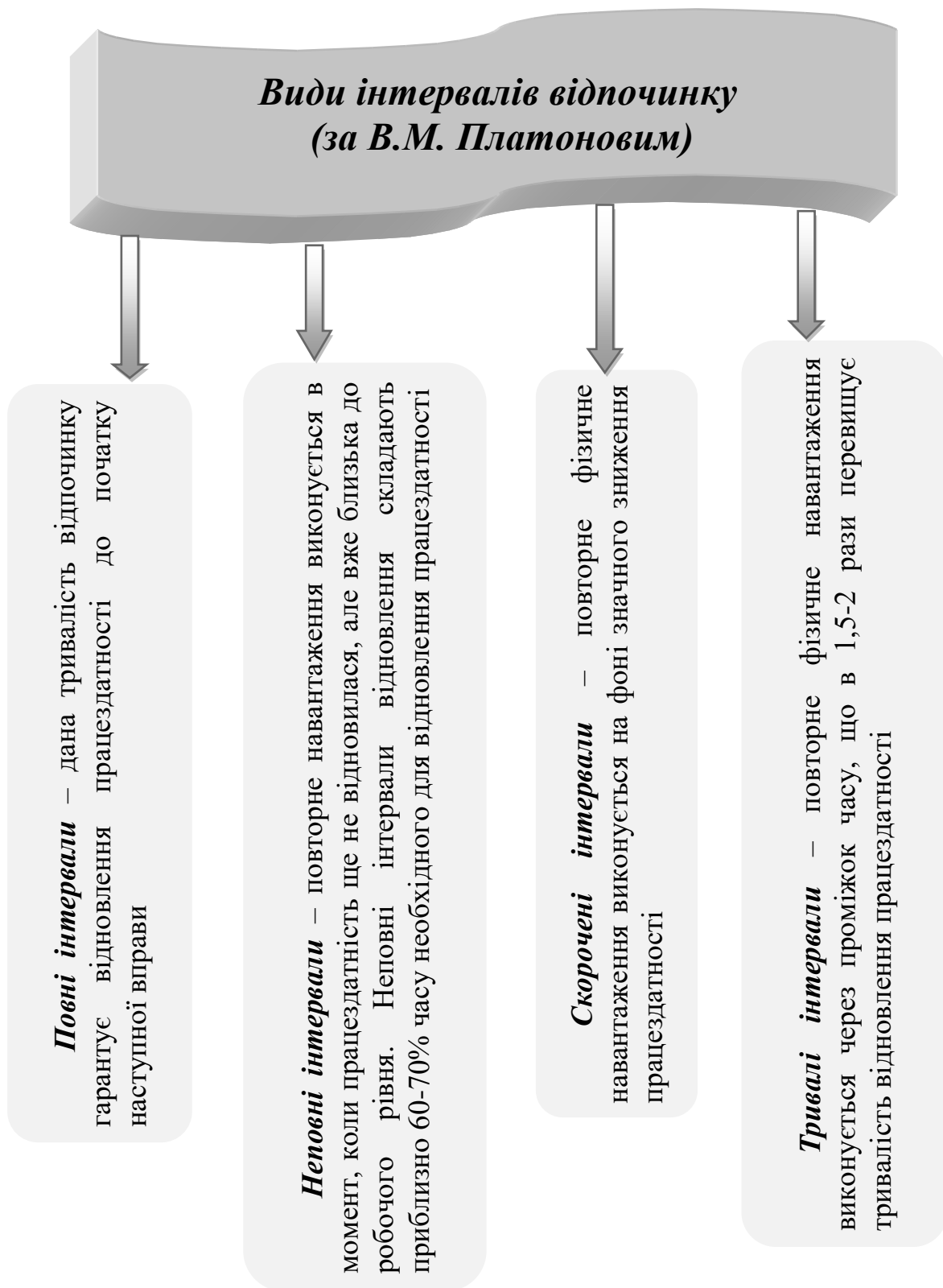
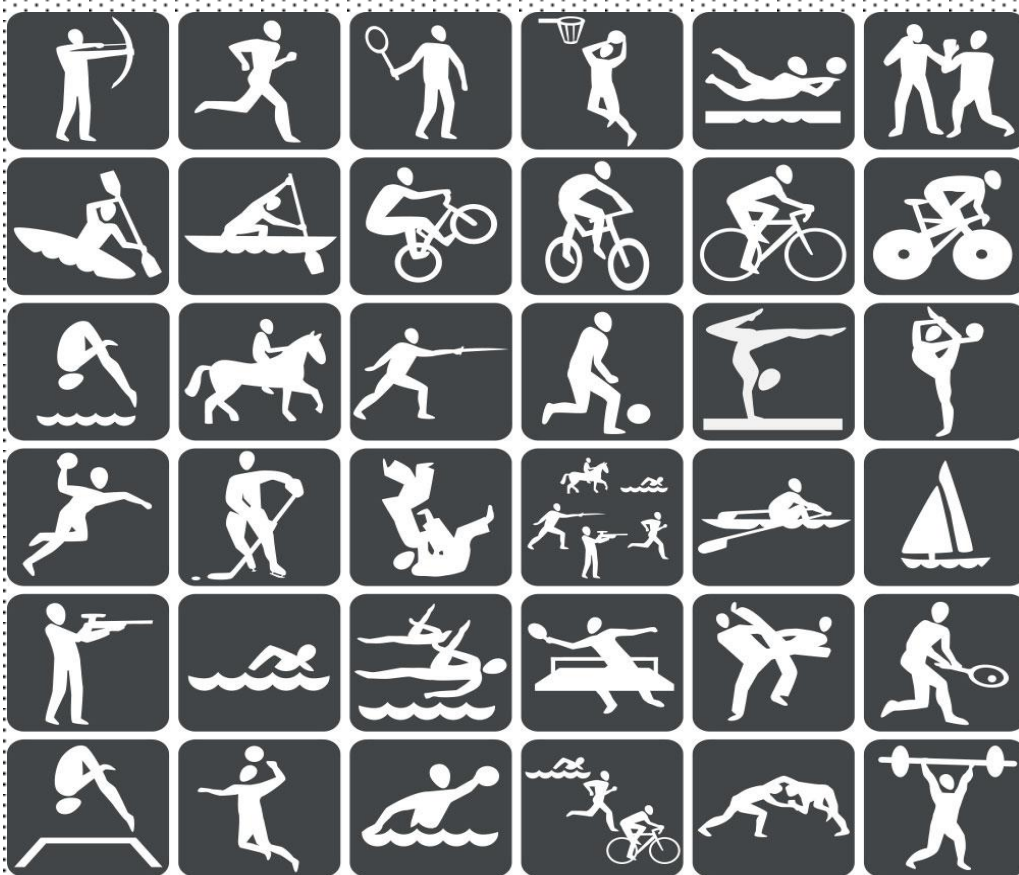


Схема 14. Види інтервалів відпочинку

**Тема 3: Фізичне навантаження в спорті  
як фактор досягнення спортивного  
результату**



**НАВАНТАЖЕННЯ** у спортивному тренуванні – величина змін внутрішнього середовища організму спортсмена, яка зумовлена впливом на нього фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності.



Схема 15. Навантаження у спортивному тренуванні



Схема 16. Компоненти навантаження

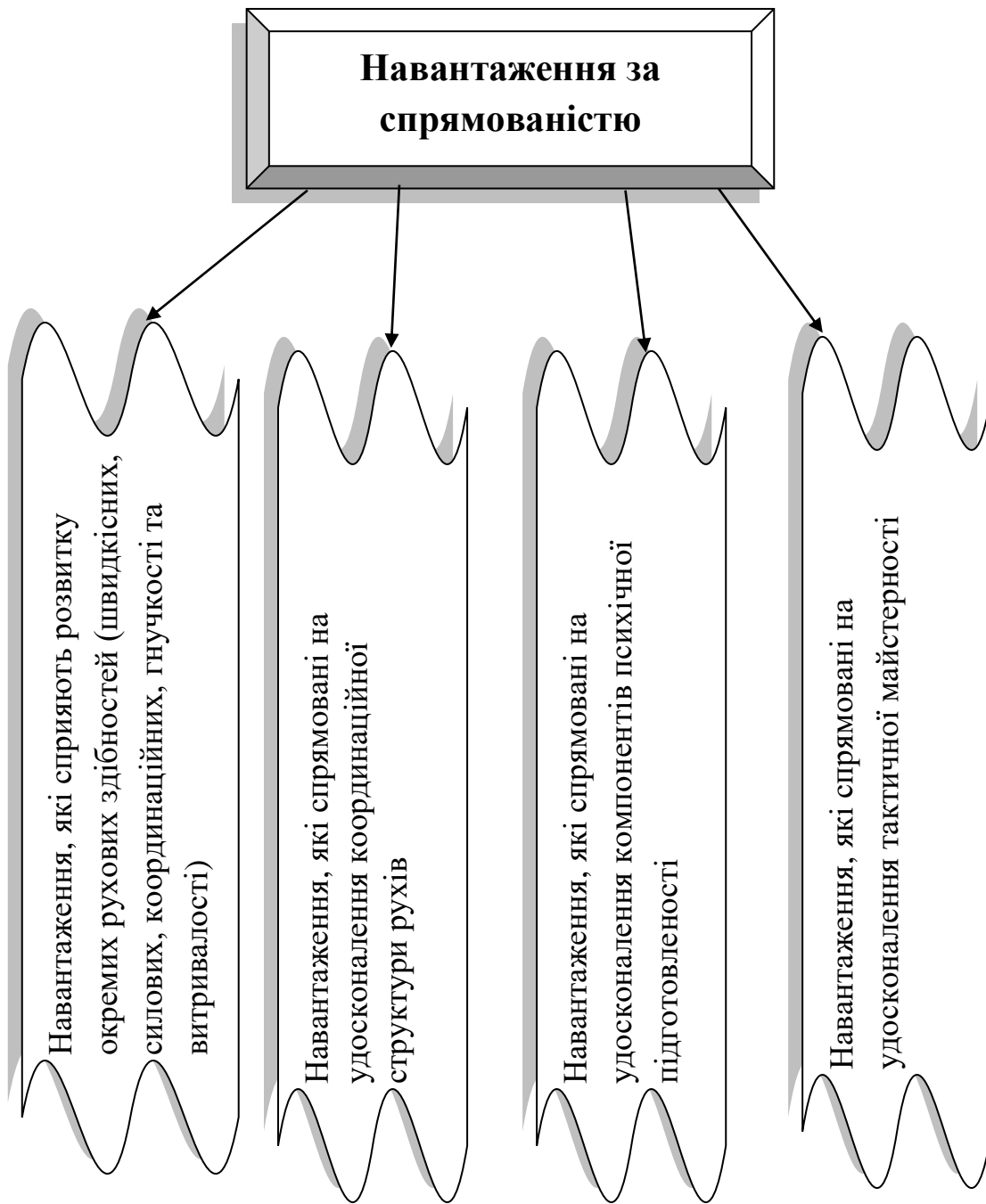


Схема 17. Фізичне навантаження за спрямованістю

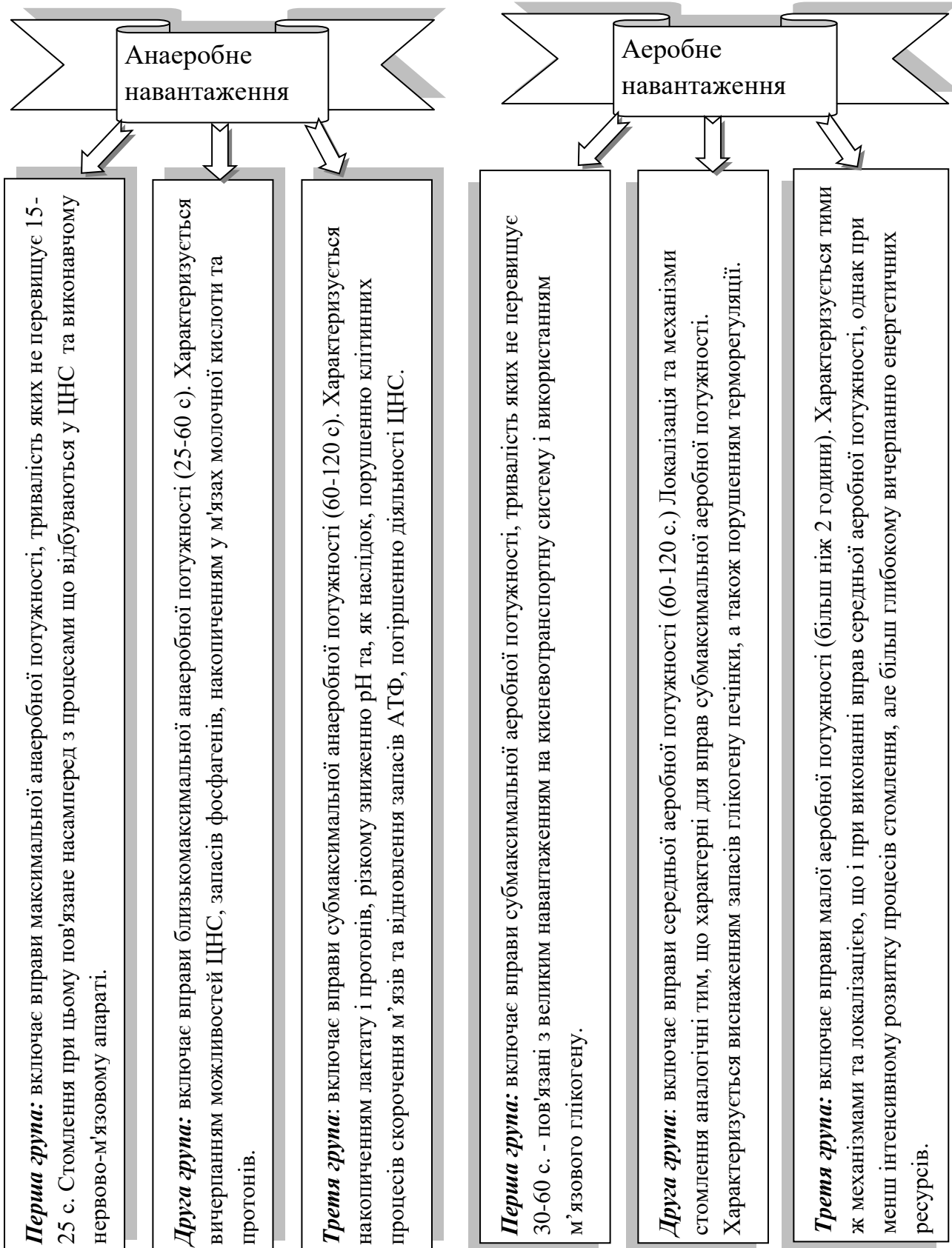


Схема 18. Види навантаження

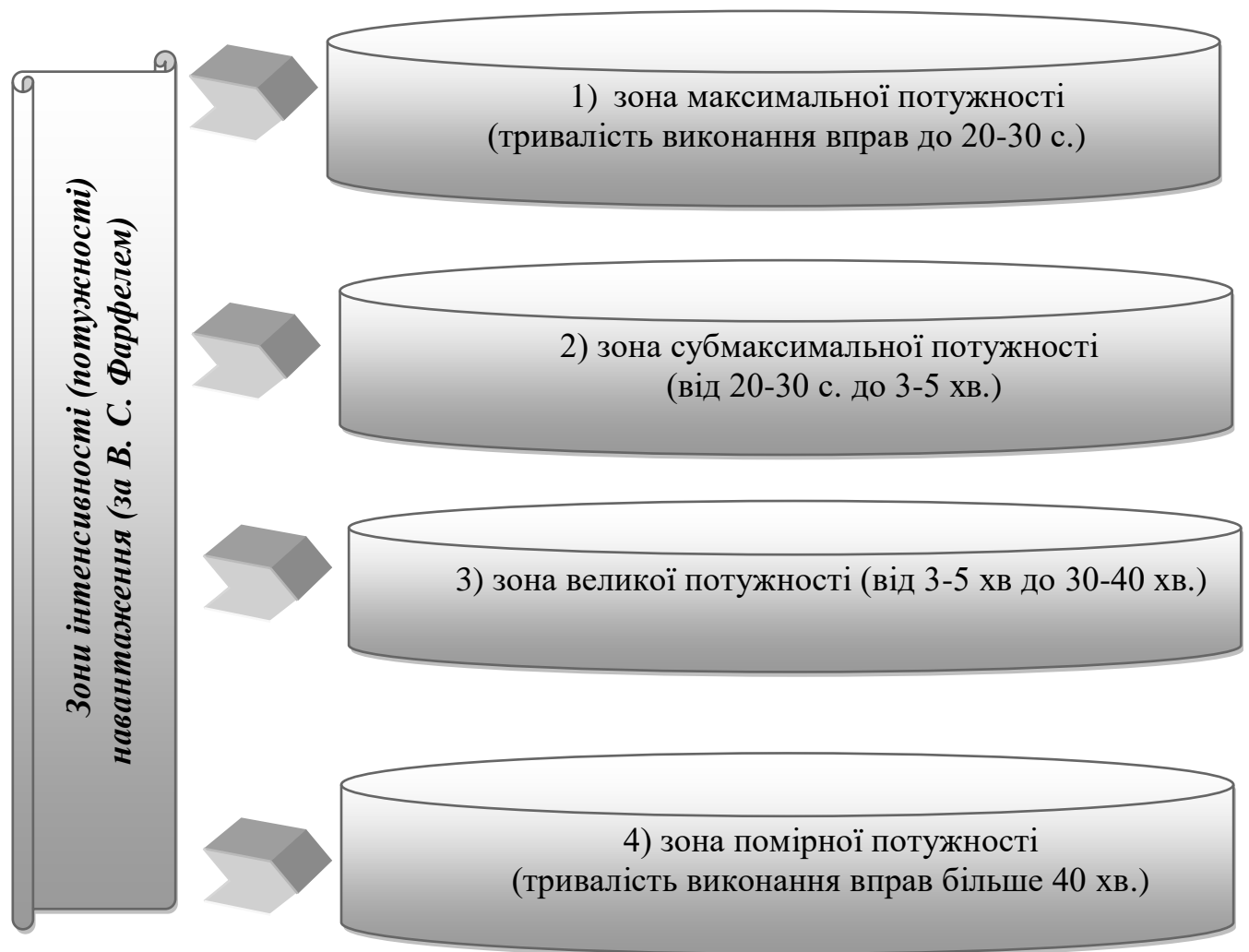
Фізичне навантаження за величиною (за В. М. Платоновим)

Величина навантаження	Критерії величини навантаження	Вирішення задач
Мала	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантаження
Середня	Друга фаза періоду стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, вирішення приватних завдань підготовки
Значна	Фаза схованої (компенсованої) втоми (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Стабілізація і подальше підвищення підготовки
Велика	Явна втома	Підвищення підготовки

Схема 19. Класифікація навантаження за величиною



**Схема 20. Класифікація навантаження за енергозабезпеченням (за В. М. Платоновим)**



*Схема 21. Зони інтенсивності навантаження*

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
2. Бубка С.Н., Платонов В.М. Менеджмент підготовки спортсменів у олімпійських іграх. Київ: Олімпійська література, 2017. 480 с.
3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Київ: Олімпійська література, 2005. 303 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олімпійська література, 2002. 296 с.
5. Долбышева Н.Г., Коваленко Н.Л., Кошечев А.С. Справочник терминов и понятий теории спорта / Днепропетровск, 2010. 103 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. 269 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання (у 2х томах). Київ: Олімпійська література, 2012. 391 с. 367 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ: КНТ, 2016. 615 с.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные. Москва: Известия, 2001. 333 с.
10. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. – изд. 5-е. – Москва: Советский спорт, 2010. 340 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва: Астрель, 2003. 863 с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Київ: Олімпійська література, 1997. 583 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олімпійська література, 2004. 787с.

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение (в 2 томах) / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015.

## ДЛЯ ПОДАТОК

