

**ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Кафедра теорії та методики спортивної
підготовки**

**Блок-схеми з дисципліни
«Теорія і методика спортивної
підготовки»**

*Методичні рекомендації для здобувачів денної
та заочної форми навчання*

Частина 3

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, 014 середня освіта) / Скл. **Н.Г. Долбишева, С.Є. Мустяца, Н.А. Нестеренко – Дніпро, 2021. – 38 с.**

В методичних рекомендаціях в компактній та наочній формі розкрита третя частина курсу з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки». Схематично наведена інформація, яка охоплює третій кредит за наступними темами: Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки; характеристика структури підготовки та підготовленості спортсмена; загальна характеристика фізичної підготовки спортсменів; характеристика техніко-тактичної підготовки спортсмена; характеристика психологічної та інтегральної підготовки спортсмена.

Рецензенти:

Приходько В.В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Мітова О.О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

**Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики спортивної підготовки
Протокол № 1 від 30 серпня__ 2021 р.**

**Затверджено на засіданні науково-методичної ради
ПДАФКіС
Протокол № __1 від __08 вересня 2021р.**

@ Н.Г. Долбишева, С.Є. Мустяца, Н.А. Нестеренко. 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЧАСТИНА 3. ОСНОВИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	5
Тема: Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.	5
<i>Схема 1.</i> Мета та завдання спортивної підготовки	6
<i>Схема 2.</i> Засоби спортивної підготовки	7
<i>Схема 3.</i> Основні засоби спортивної підготовки	8
<i>Схема 4.</i> Методи спортивної підготовки	9
<i>Схема 5.</i> Словесні методи спортивної підготовки	10
<i>Схема 6.</i> Наочні методи спортивної підготовки	11
<i>Схема 7.</i> Методи спрямовані на вдосконалення спортивної техніки	12
<i>Схема 8.</i> Методи спрямовані на розвиток рухових якостей	13
<i>Схема 9.</i> Принципи спортивної підготовки	14
<i>Схема 10.</i> Принципи спортивного тренування	15
<i>Схема 11.</i> Специфічні принципи спортивної підготовки	16
<i>Схема 12.</i> Дидактичні принципи спортивної підготовки	17
Тема: Характеристика структури підготовки та підготовленості спортсмена	18
<i>Схема 13.</i> Спортивна підготовка та сторони підготовленості	19
<i>Схема 14.</i> Загальна характеристика фізичної підготовки	20
<i>Схема 15.</i> Засоби і методи фізичної підготовки	21
<i>Схема 16.</i> Фізична підготовленість	22
<i>Схема 17.</i> Загальна характеристика технічної підготовки	23
<i>Схема 18.</i> Засоби та методи технічної підготовки	24
<i>Схема 19.</i> Технічна підготовленість	25
<i>Схема 20.</i> Характеристика показників результативності технічної підготовленості	26
<i>Схема 21.</i> Тактична підготовка, основні напрямки, методи підготовки	27
<i>Схема 22.</i> Різновиди і форми тактики	28
<i>Схема 23.</i> Тактична підготовленість	29
<i>Схема 24.</i> Психологічна підготовка	30
<i>Схема 25.</i> Передстартові стани в основі змагальної діяльності	31
<i>Схема 26.</i> Методи психологічної підготовки	32
<i>Схема 27.</i> Психічна підготовленість	33
<i>Схема 28.</i> Загальна характеристика інтегральної підготовки	34
<i>Схема 29.</i> Інтегральна підготовленість	35
ЛІТЕРАТУРА	36
ДЛЯ НОТАТОК	38

ВСТУП

Оптимізація навчального процесу підготовки здобувачів вищої освіти потребує новітніх розробок, які відповідатимуть сучасним вимогам та тенденціям навчального закладу. З метою цього з дисципліни «Теорія і методика спортивної підготовки» розроблені методичні рекомендації ілюстровані у вигляді блок-схем, які можуть бути використанні здобувачами денної та заочної форми навчання в період проходження навчального матеріалу до третього кредиту.

В основі методичних рекомендацій викладені основні поняття, мета, завдання спортивної підготовки, охарактеризовані найпоширеніші засоби та методи, які використовуються в сучасній системі підготовки, розкритті принципи спортивного тренування як основи теоретико-методичних положень відображаючих основні закономірності в практичній діяльності. Висвітленні основи структури підготовки (як багатофакторного процесу, охоплюючого тренування, підготовку, участь змаганнях і інше, створюючи необхідні умови для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком) і підготовленості спортсменів (як результат спортивної підготовки). Розкрито загальну характеристику сторін підготовки, а саме фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної підготовки, що дозволяє впорядковати уявлення про складові спортивної майстерності, до певної міри систематизувати необхідні засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення.

Частина 3

Основи системи підготовки спортсменів. Загальна характеристика основних компонентів спортивної підготовки

Тема: Мета, завдання, засоби, методи
та принципи спортивної підготовки.



Мета спортивної підготовки

Досягнення максимально можливого для спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів в змагальній діяльності.

Завдання

засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту

забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей

забезпечення необхідного рівня функціональних можливостей

виховання належних моральних і вольових якостей

забезпечення спеціальної психічної підготовленості

формування теоретичних знань і практичного досвіду

інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості

Схема 1. Мета та завдання спортивної підготовки.



Схема 2. Засоби спортивної підготовки.

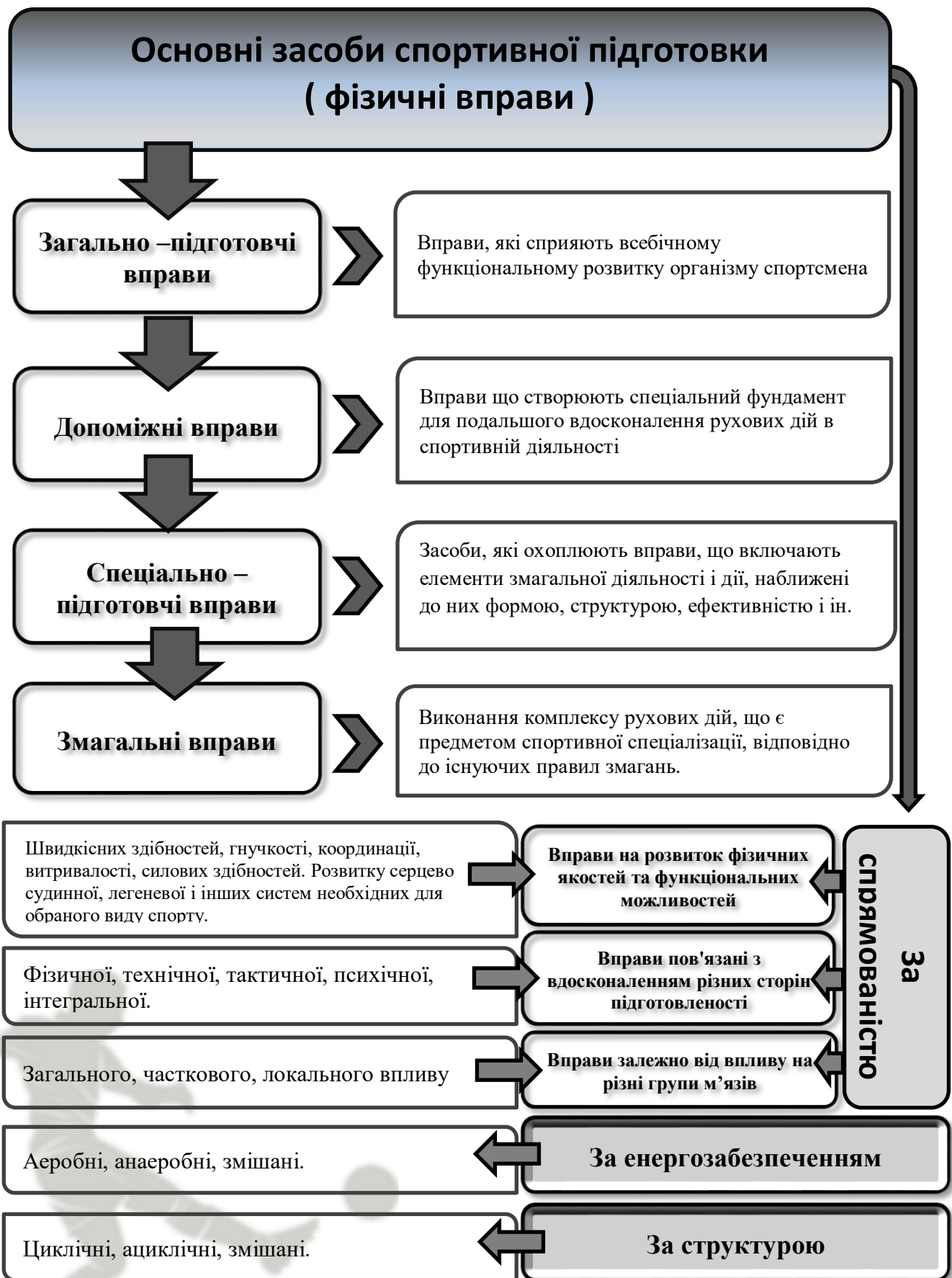


Схема 3. Основні засоби спортивної підготовки.

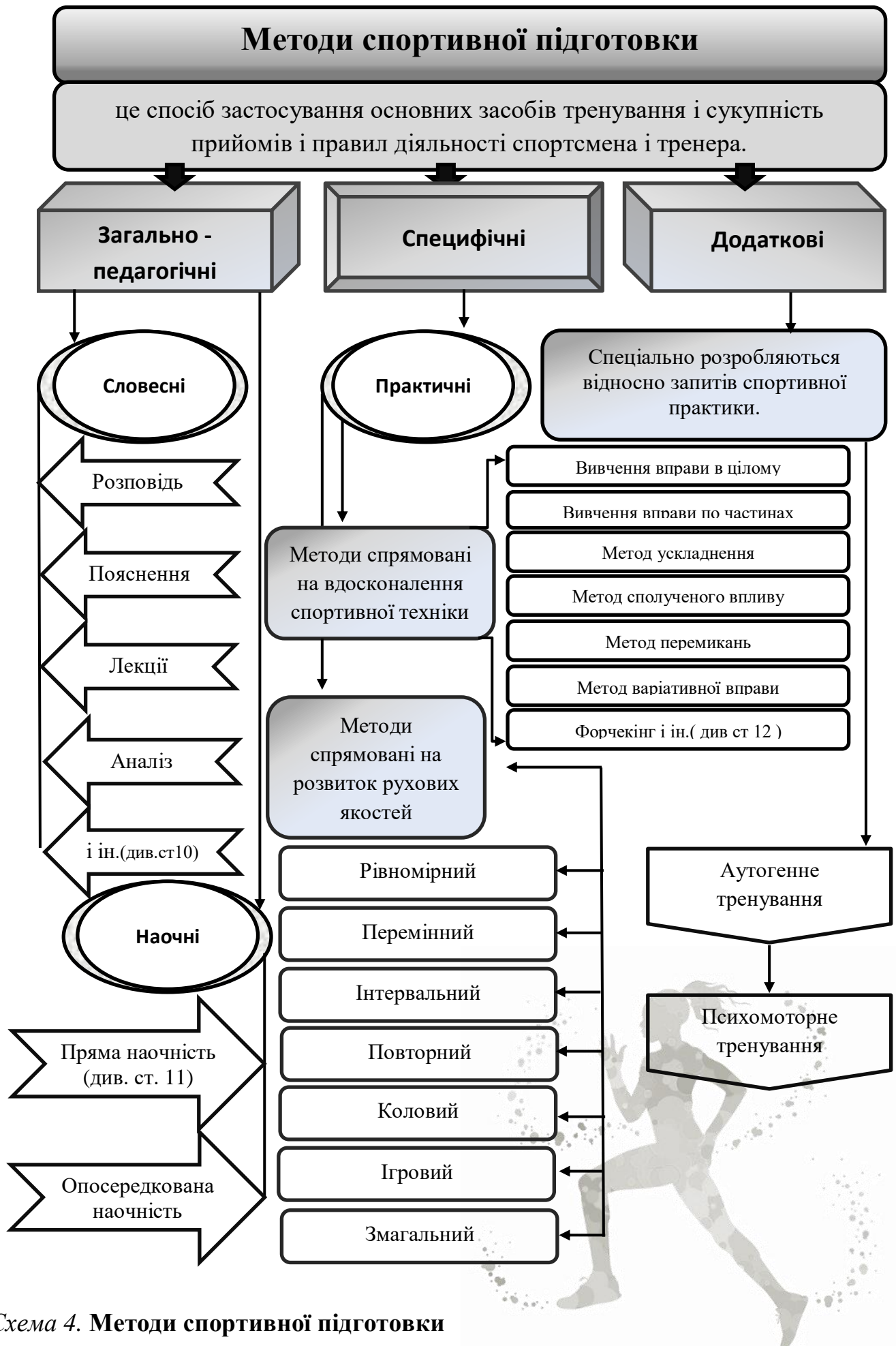


Схема 4. Методи спортивної підготовки

Словесні методи спортивної підготовки

Розповідь	Лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується під час ознайомлення учнів із вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомлення завдань уроку.
Опис	Використовується для ознайомлення з технікою вправи та технічними діями у процесі створення уявлення про вправу або тактичні прийоми.
Пояснення	Служить прийомом передачі інформації про виконання вправ. Пояснюючи, треба не лише з'ясувати, як виконують вправу, але й чому потрібно робити так, а не інакше.
Супровідне пояснення	Це лаконічні коментарі й зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних посібників або хід виконання вправи учнями з метою спрямування і поглиблення сприймання інформації.
Інструкції і вказівки	Даються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, виконання домашніх завдань, самоконтролю.
Бесіда	Служить формою вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, поглиблення і розширення знань, оцінки виконаної роботи.
Розбір	Це особлива форма бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять або участі у змаганнях з метою підбиття їх підсумків. Розбір повинен бути по можливості двостороннім.
Лекції	Форма проведення навчальних занять, призначених для засвоєння теоретичного матеріалу
Словесні оцінки	Відіграють роль мовного схвалення або осуду діяльності учнів і є прийомом корекції їх дій.
Аналіз	Розбір цілого по частинах, обговорення необхідних змін в певних частинах, які сприятимуть покращенню результативності у спортивній діяльності
Команда	Служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій, одночасного їх закінчення або зміни характеру діяльності.
Підрахунок	Допомагає визначити необхідний темп і ритм дій. Навчання учнів працювати тільки під заданий темп позбавляє їх можливості самостійно орієнтуватись у часі.
Самопроголошення», «самонакази»	Є формою використання зв'язків між словами і діями, коли мова безпосередньо включається в процес виконання вправ як фактор керування цим процесом. Вимовлені окремі фрази, слова сприяють підвищенню якості виконання рухових дій і функціональних проявів.

Схема 5. Словесні методи

Наочні методи спортивної підготовки

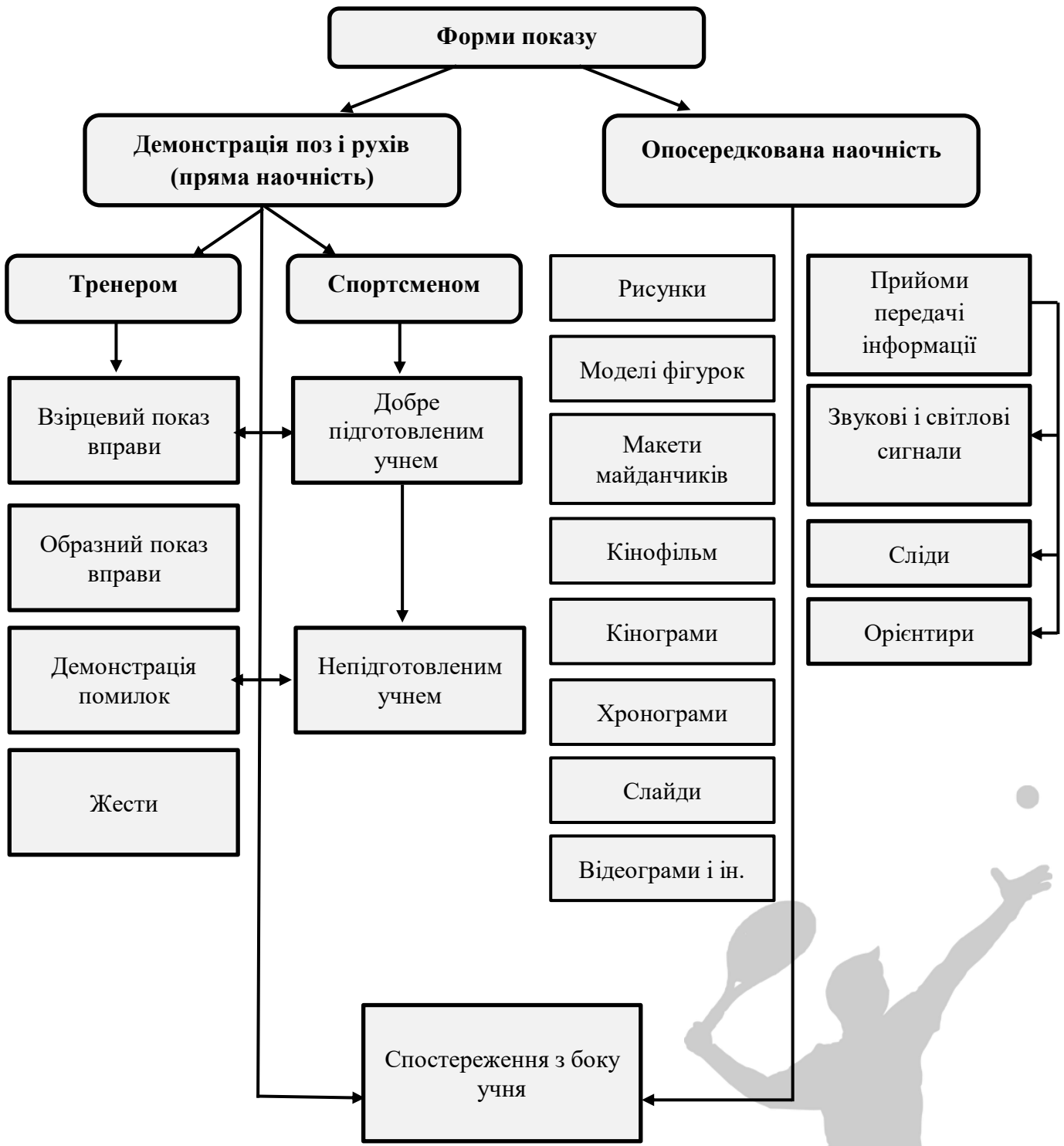
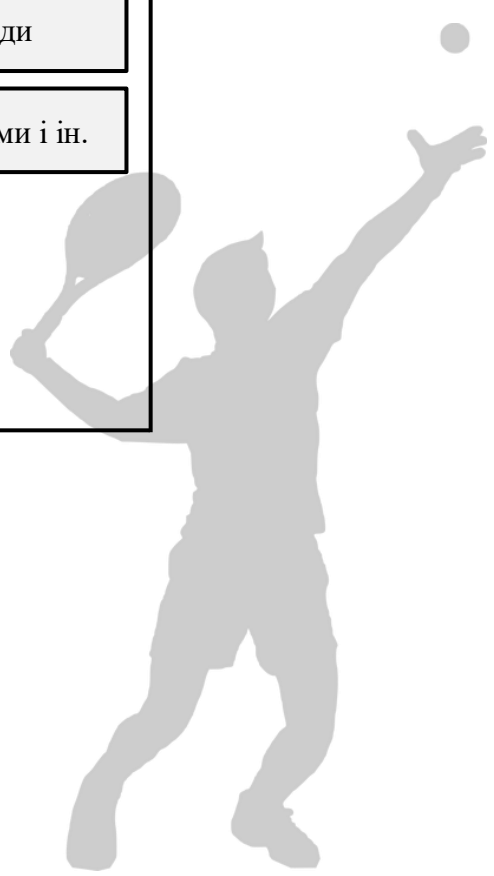


Схема 6. Наочні методи



Практичні методи спортивної підготовки

Методи спрямовані на вдосконалення спортивної техніки

Вивчення вправи в цілому	Здійснюється при освоєнні відносно простих вправ, а також складних рухів, поділ яких на частини НЕМОЖЛИВО.
Вивчення вправи по частинах	При розучуванні більш-менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини.
Метод ускладнення	У процесі виконання вправи змінюються просторово-часові параметри. Підвищується координаційна складність вправи, а також завадостійкість.
Метод сполученого впливу	Удосконалення ігрового прийому у взаємозв'язку з руховими діями.
Метод перемикаць	Попередміне виконання комбінацій вправ.
Метод варіативної вправи	Вправа виконується в умовах зміни просторово-часових параметрів, а також інтенсивності.
Форчекінг	Інтенсивне виконання ігрових комбінацій в умовах активного опору.
Метод моделювання	Моделювання умов виконання вправ.
Методи сполучених і перевищувальних впливів	Вправа виконується у взаємодії з розвитком рухових здібностей, максимально-можлива кількість разів.
Метод багаторазового повторення	Повторне виконання вправ з урахуванням стандартних просторово-часових параметрів.
Ідеомоторне тренування	Це уявне проживання ситуації з відтворенням в уяві всіх м'язових і просторових відчуттів, пов'язаних з діями тіла.

Схема 7. Методи спрямовані на вдосконалення спортивної техніки

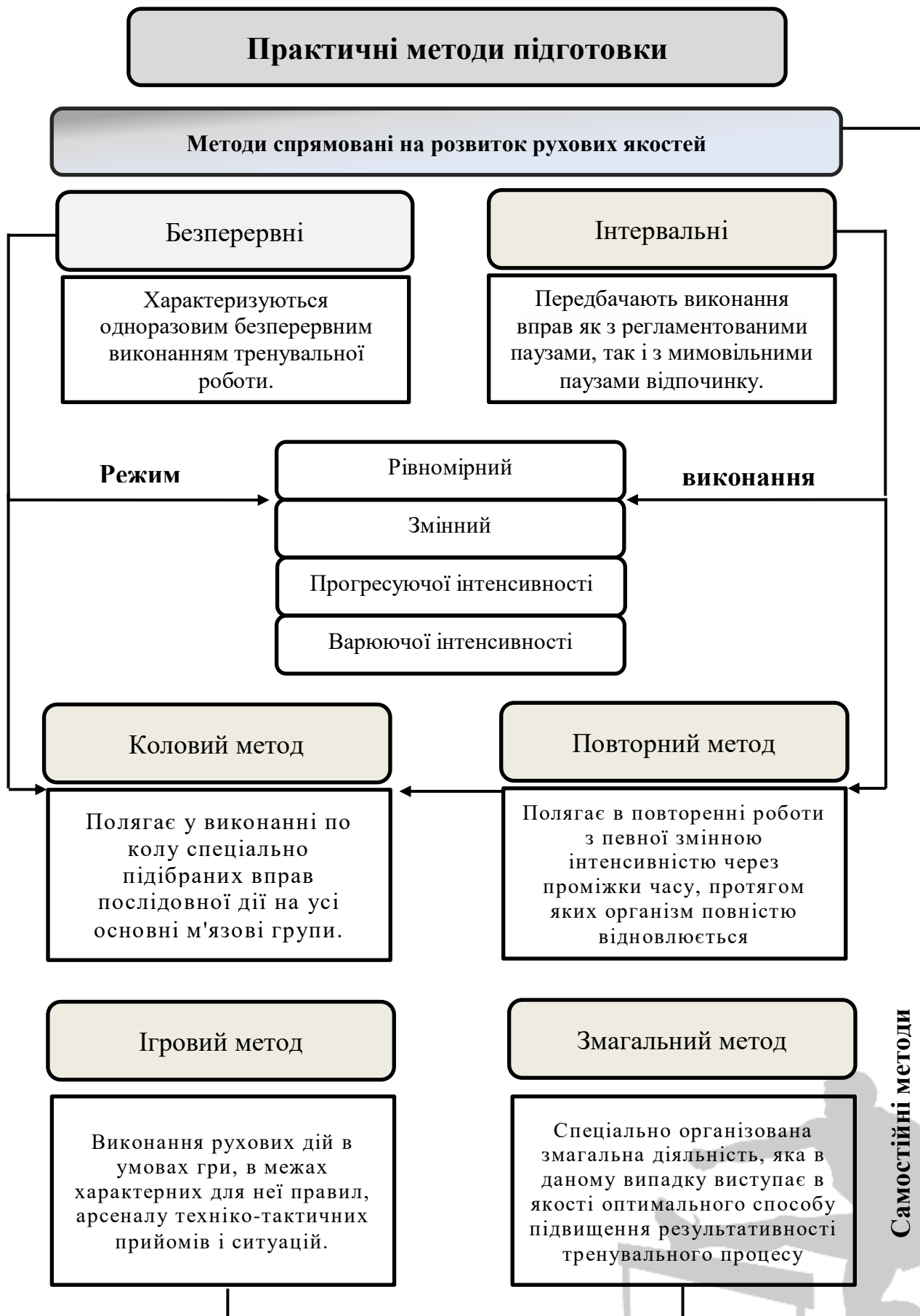


Схема 8. Методи спрямовані на розвиток рухових якостей

Принципи Спортивної підготовки

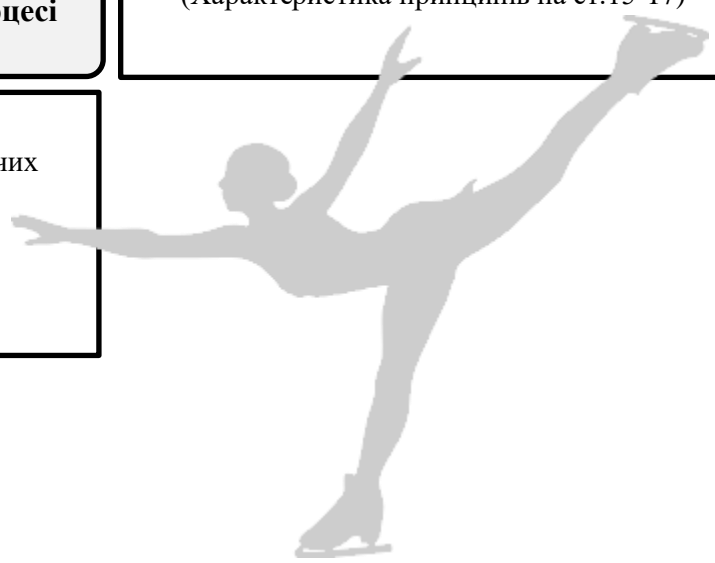
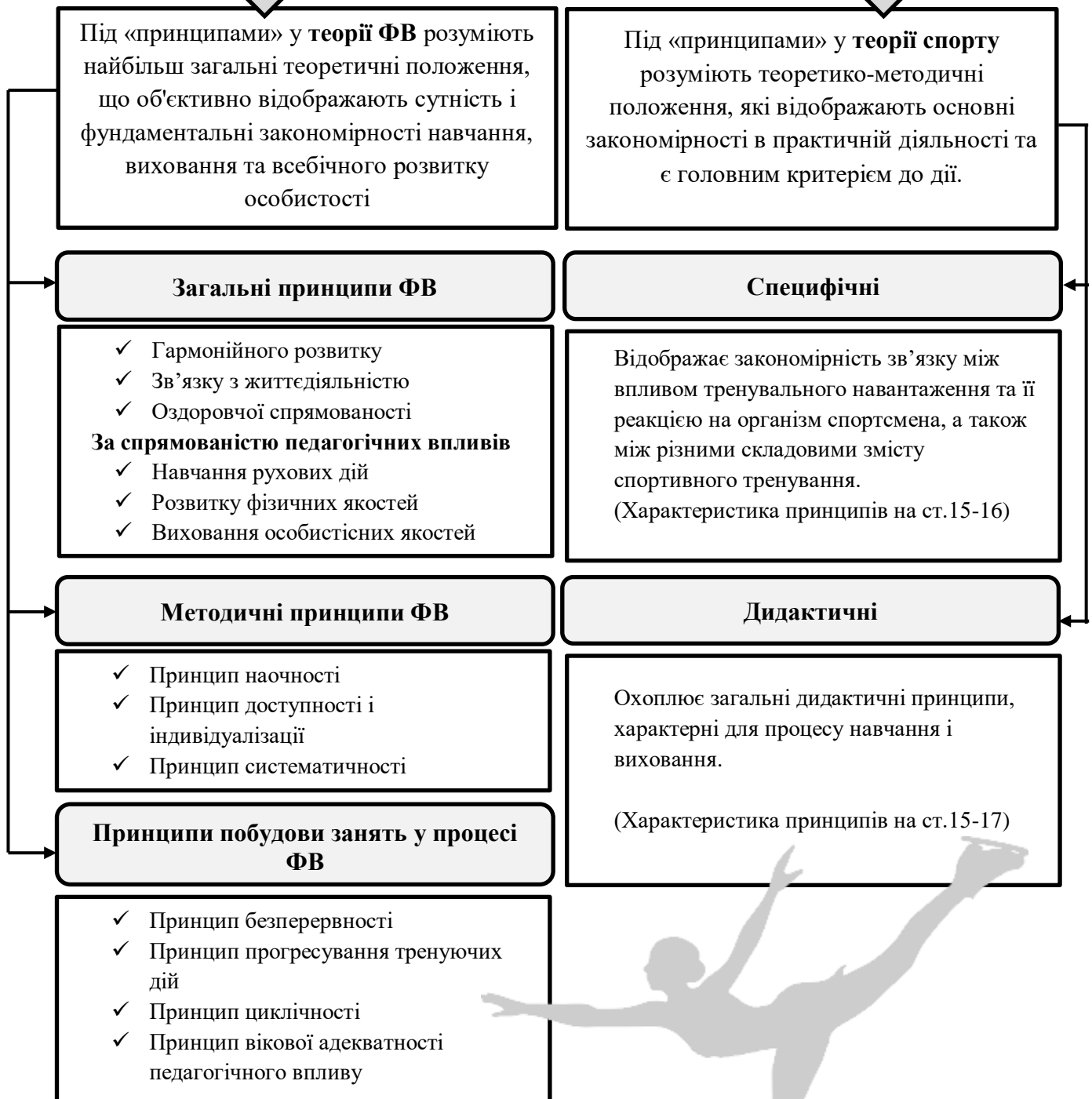


Схема 9. Принципи спортивної підготовки

Принципи спортивного тренування

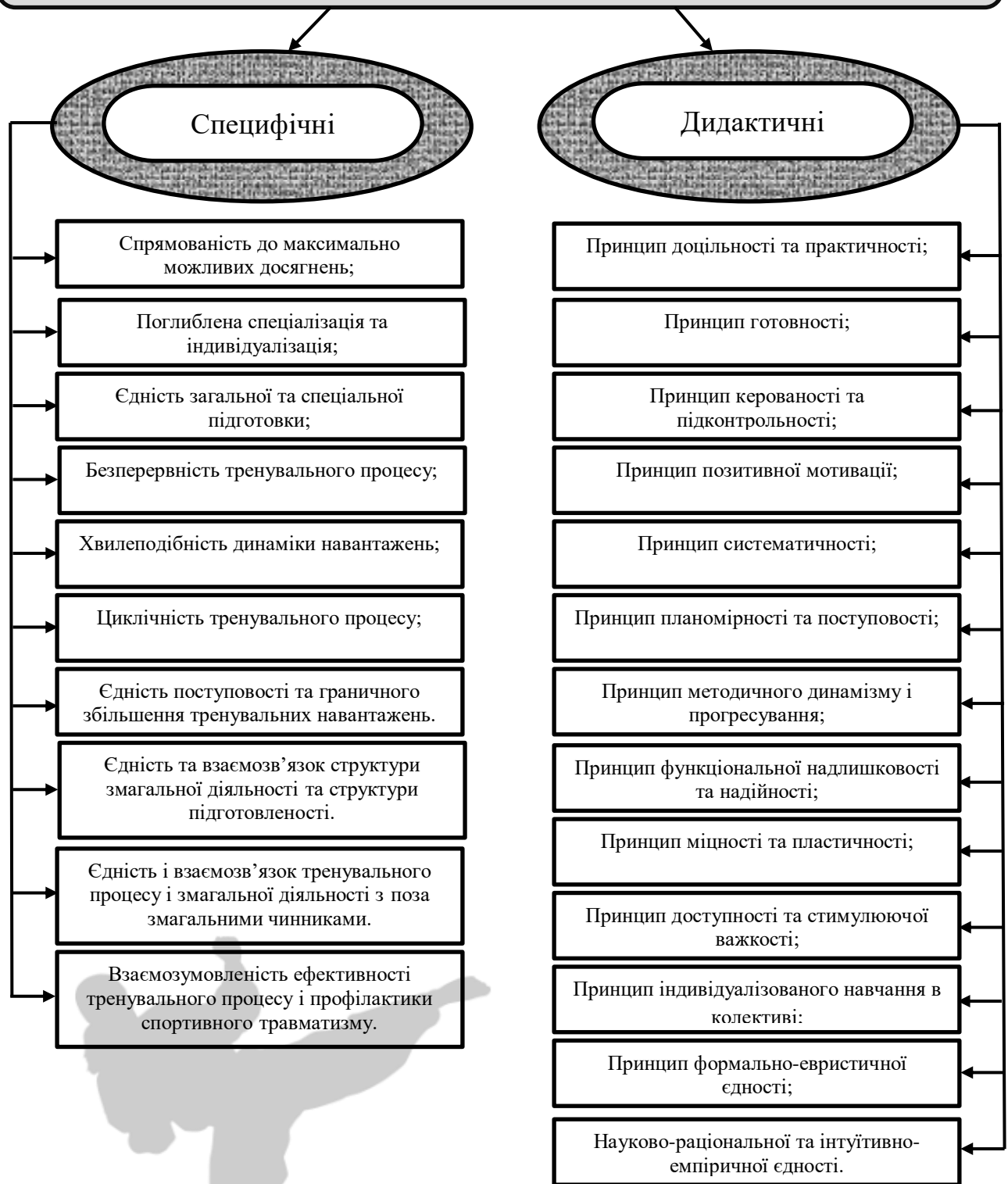


Схема 10. Принципи спортивного тренування

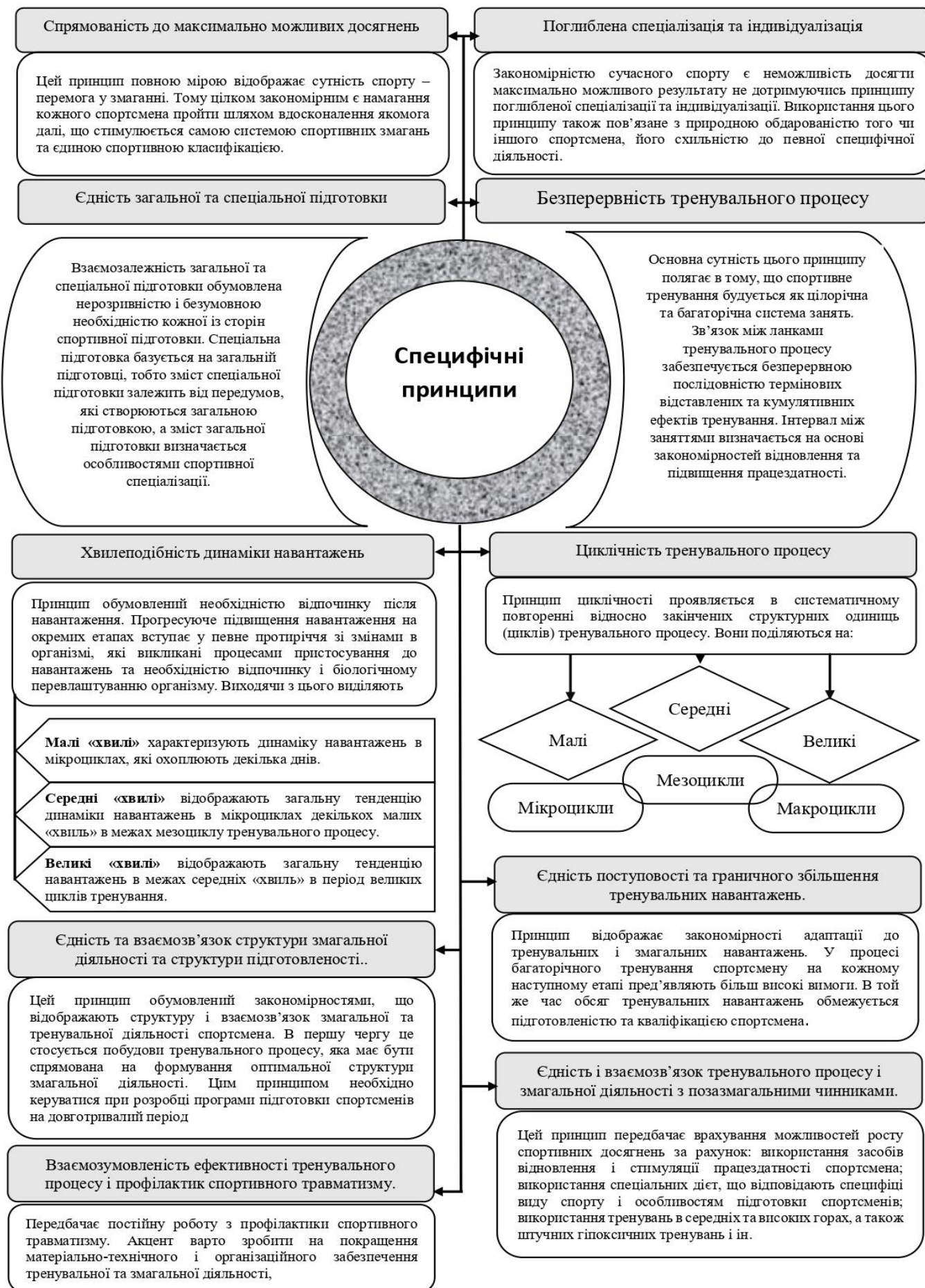


Схема 11. Специфічні принципи спортивної підготовки

Дидактичні принципи

Принцип доцільності та практичності Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягати відповідної мети при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності Принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Особливо увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес.

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спорту, але й на досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип планованості та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути розроблена покроково і носити алгоритмізований характер. Окрім цього планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи та їх ротацію відповідно до поточних завдань.

Принцип надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії під впливом втоми та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. До того ж при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої трудності. Вправи, що виконуються спортсменом, не лише повинні бути доступними, але певною мірою мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфери суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності. Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

Схема 12. Дидактичні принципи спортивної підготовки

Тема: Характеристика структури підготовки та сторін підготовленості спортсмена



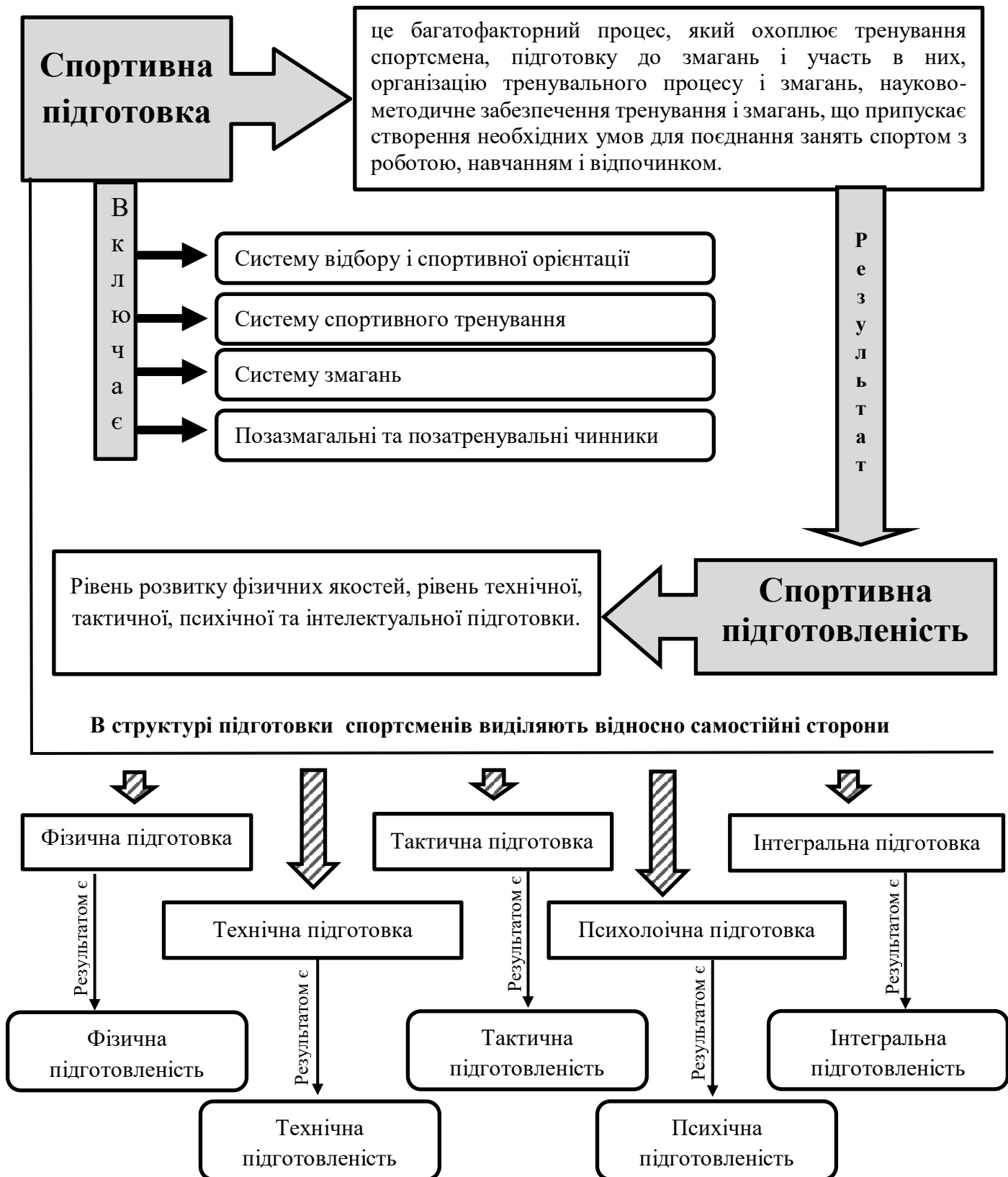


Схема 13. Спортивна підготовка та сторони підготовленості спортсмена

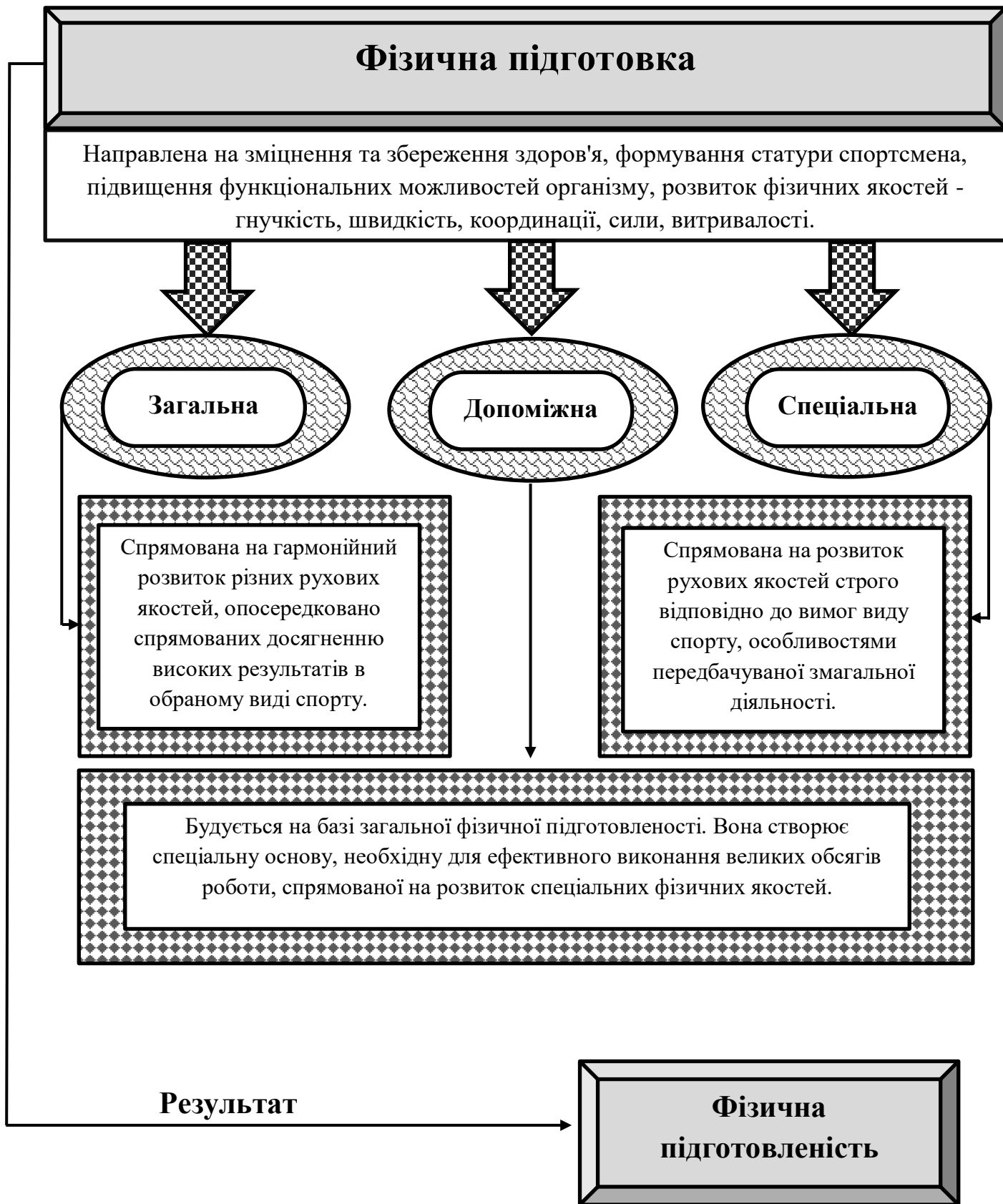


Схема 14. Загальна характеристика фізичної підготовки

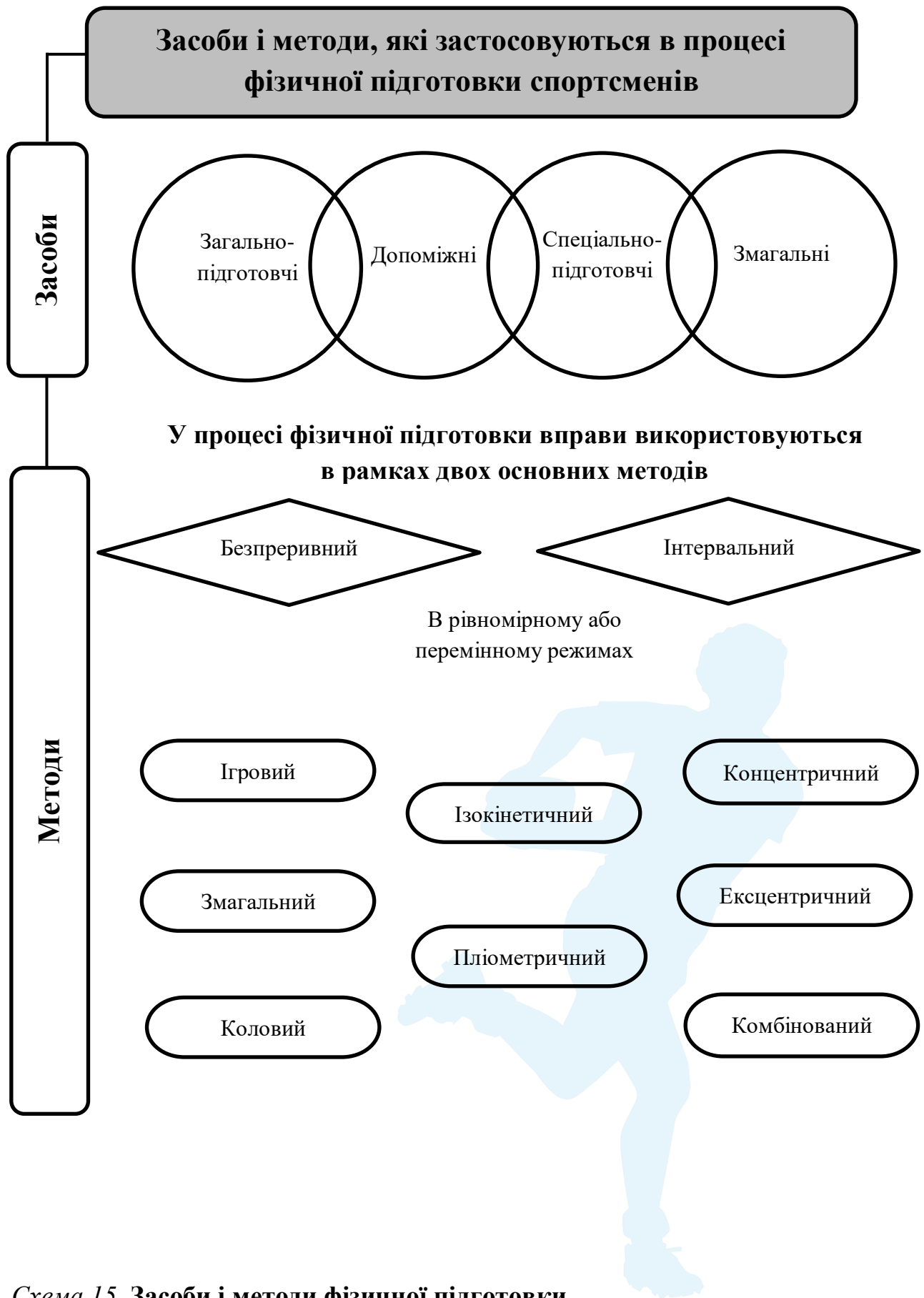


Схема 15. Засоби і методи фізичної підготовки

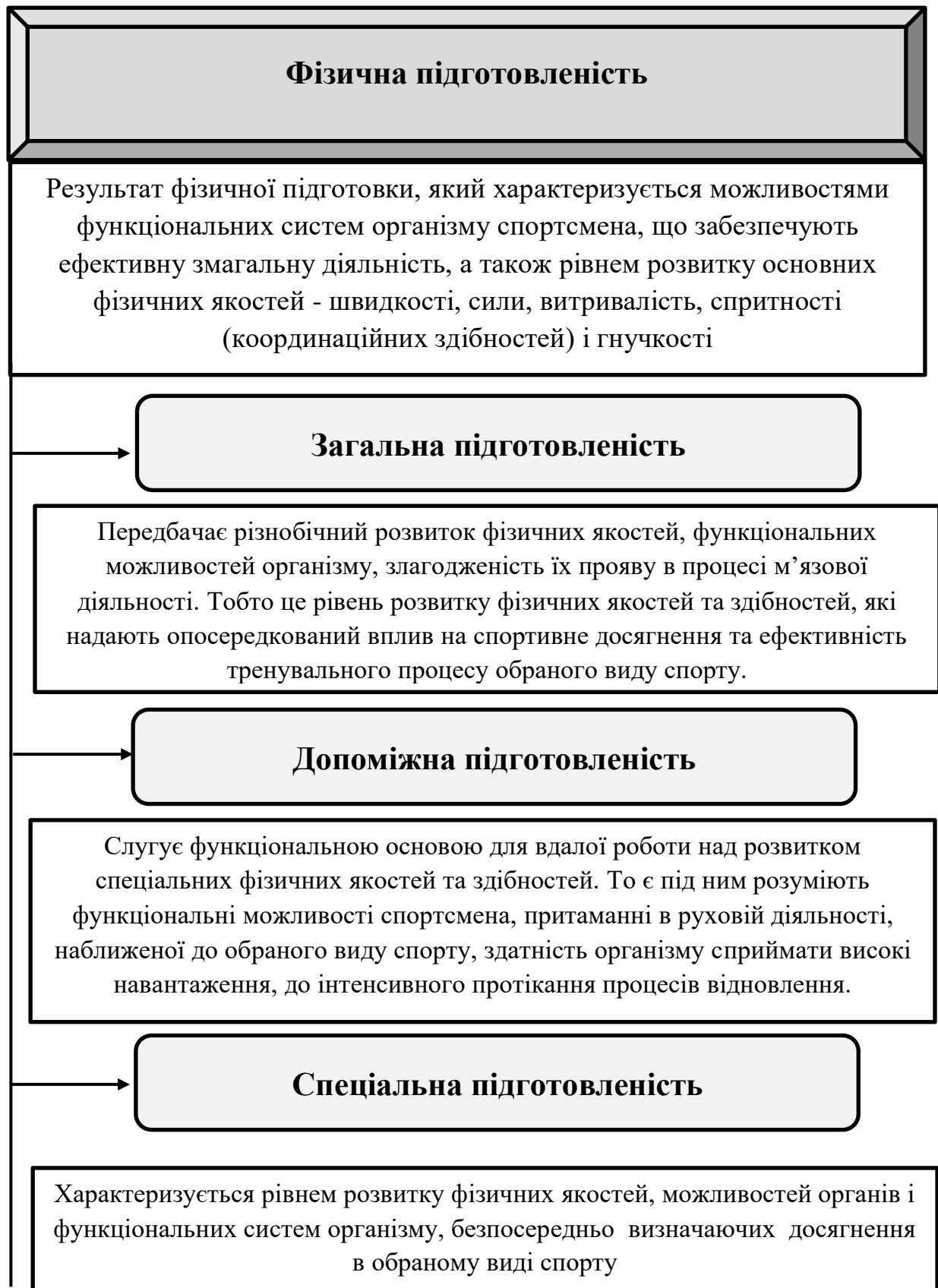


Схема 16. Фізична підготовка

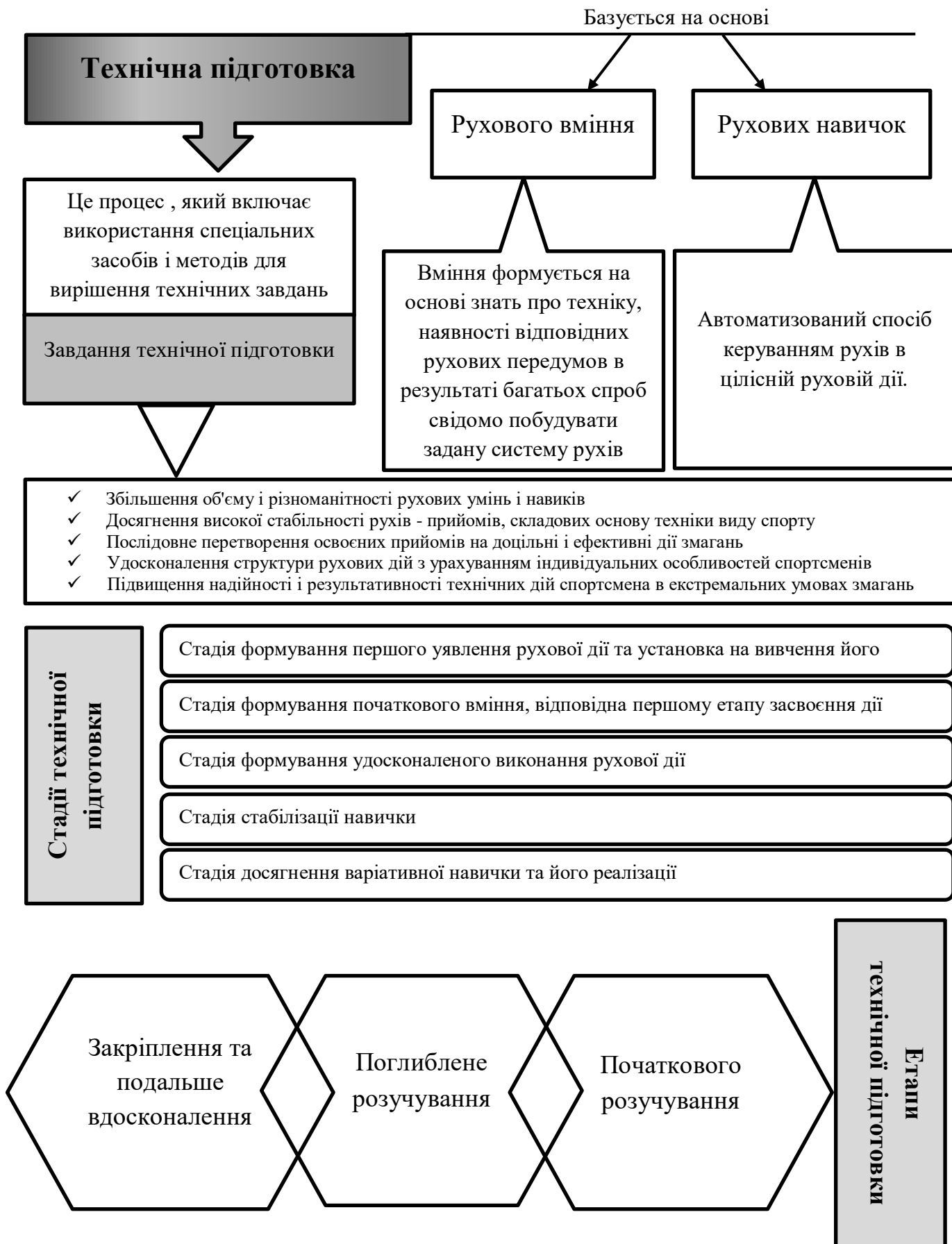


Схема 17. Загальна характеристика технічної підготовки



Схема 18. Засоби і методи технічної підготовки

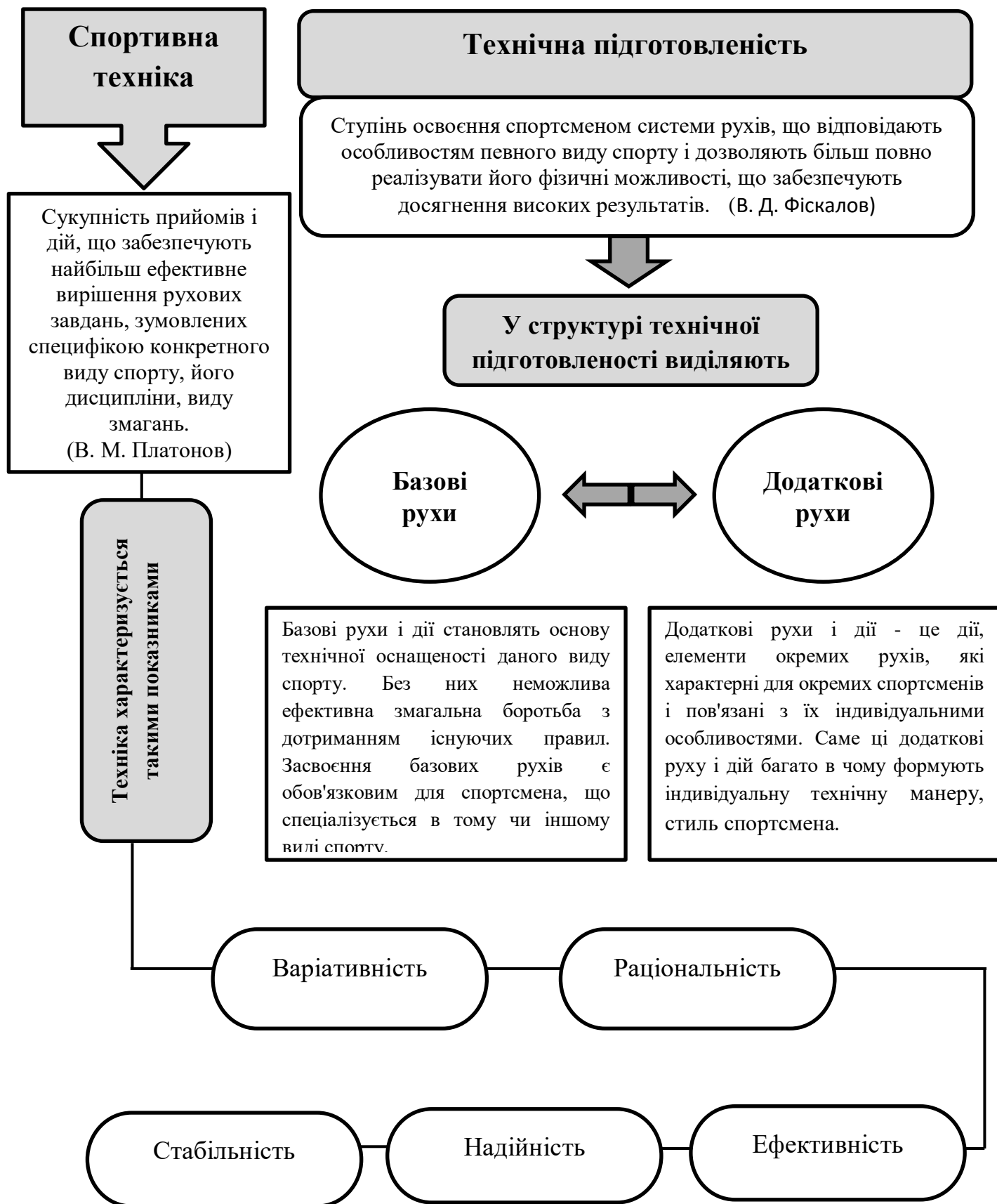


Схема 19. Технічна підготовленість

Показники результативності технічної підготовленості



Схема 20. Характеристика показників результативності технічної підготовленості

Тактична підготовка

Спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби.

Напрямки тактичної підготовки

Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики

Завданням даного напрямку є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства та положення про змагання в обраному виді спорту, особливості тактики споріднених (наближених) видів спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичних концепцій та ін.

Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій

Засоби і методи оволодіння тактичними діями, процес тактичної підготовки обумовлюється специфікою видів спорту. В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання змагальної діяльності. На прикладі єдиноборств розглянемо основні методи:

- ✓ Метод тренування без суперника
- ✓ Метод тренування з умовним суперником
- ✓ Метод тренування з партнером
- ✓ Метод тренування з суперником
- ✓ Метод ідеомоторного тренування і ін.

Вдосконалення тактичного мислення

В процесі підготовки до змагальної діяльності не можливо на 100% прогнозувати, ситуації, які складуться, тому головним завданням є вдосконалення тактичного мислення спортсмена. При цьому необхідно вдосконалювати такі здібності:

- ✓ Швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
- ✓ Швидко оцінювати та приймати рішення у відповідності з ситуацією та рівнем підготовленості, яка склалася в період змагальної діяльності;
- ✓ Передбачити дії суперника;
- ✓ Рефлексивно відображати власні дії у відповідності з метою змагань та завданням які склалися в змагальній ситуації.

Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості

Завданням даного напрямку є збір та обробка інформації про ймовірних суперників та партнерах в команді, середовище й умови проведення майбутніх змагань та ін.

Практична реалізація тактичної підготовленості

Являється синтезуючим напрямком тактичної підготовки, передбачає рішення наступних завдань: 1) створення цілісного уявлення про поєдинок; 2) формування індивідуального стилю ведення боротьби; 3) рішуче і своєчасне втілення прийнятих рішень за допомогою раціональним діям з урахуванням особливостей суперника, суддівства, навколишнього середовища, змагальної ситуації і ін.

Схема 21. Тактична підготовка, основні напрямки, методи підготовки

Різновиди і форми тактики

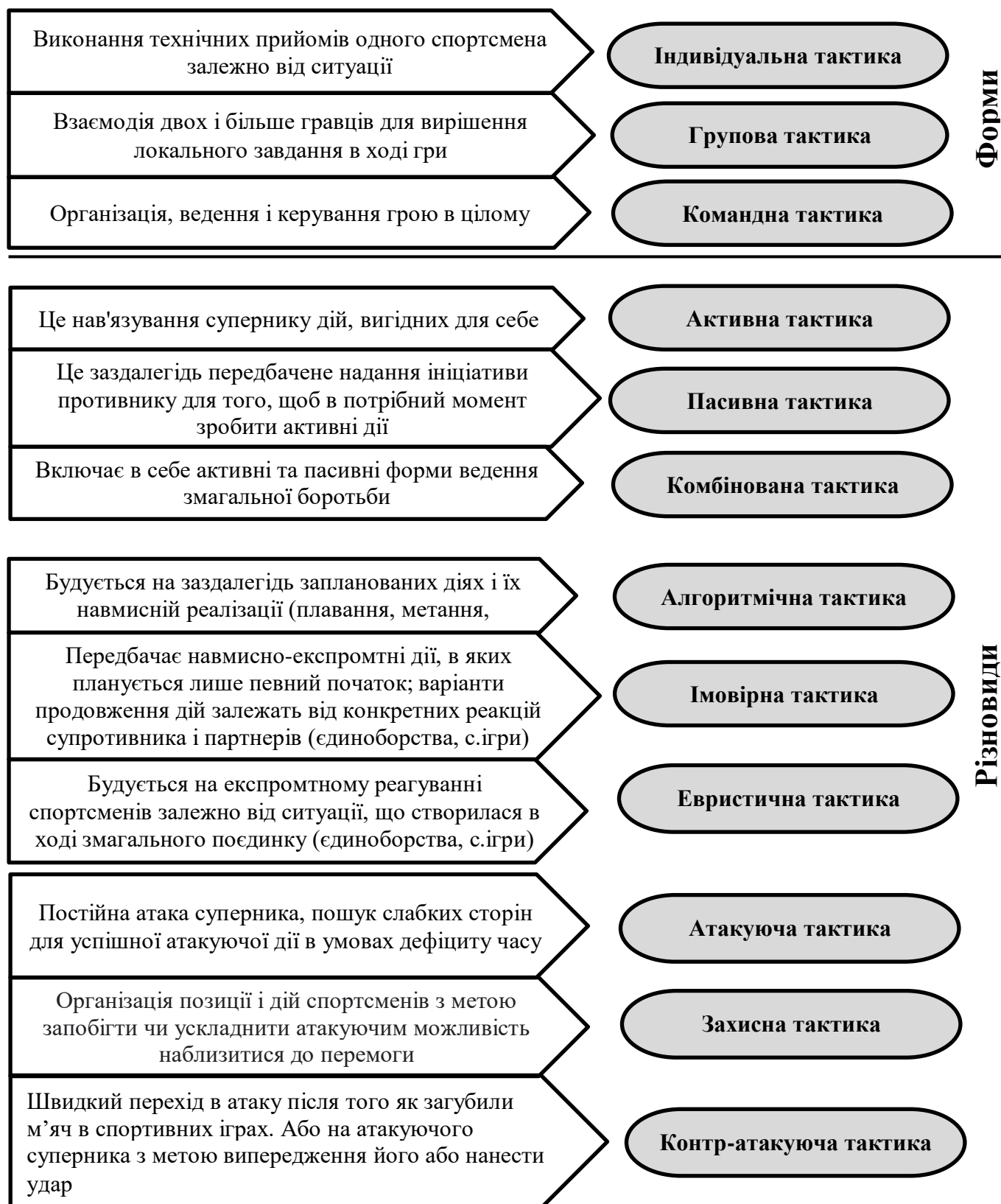


Схема 22. Різновиди і форми тактики

Залежить від ступеня засвоєння спортсменом засобами спортивної тактики, її видами та формами.

Тактична підготовленість

У структурі тактичної підготовленості виділяють

Тактичні знання

Являють собою сукупність уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні вміння

Форма вияву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику і т.ін.

Тактичні навички

Це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають як цілісна, закінчена 359 тактична дія в конкретній змагальній або тренувальній ситуації.

Тактичне мислення

Це мислення спортсмена, безпосередньо в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на вирішення конкретних тактичних завдань.

Володіння сучасними засобами, формами та видами тактики даного виду спорту

Відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою змагальної діяльності

Відповідність тактичного плану особливостям певних змагань (характер суддівства, стан місця проведення змагань, поведінка вболівальників і ін.)

Зв'язок тактики з рівнем вдосконалення інших сторін підготовленості – технічної, психологічної, фізичної.

Вміння постійно враховувати техніко – тактичні та функціональні можливості партнерів, досвід тактичних дій найсильніших спортсменів, головних суперників, їх можливості, психологічну підготовленість, варіативність тактики з різних поєдинків в залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби.

Основою тактичної підготовленості спортсменів є

Схема 23. Тактична підготовленість

Психологічна підготовка

Це широке коло дій тренерів і спортсменів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях.

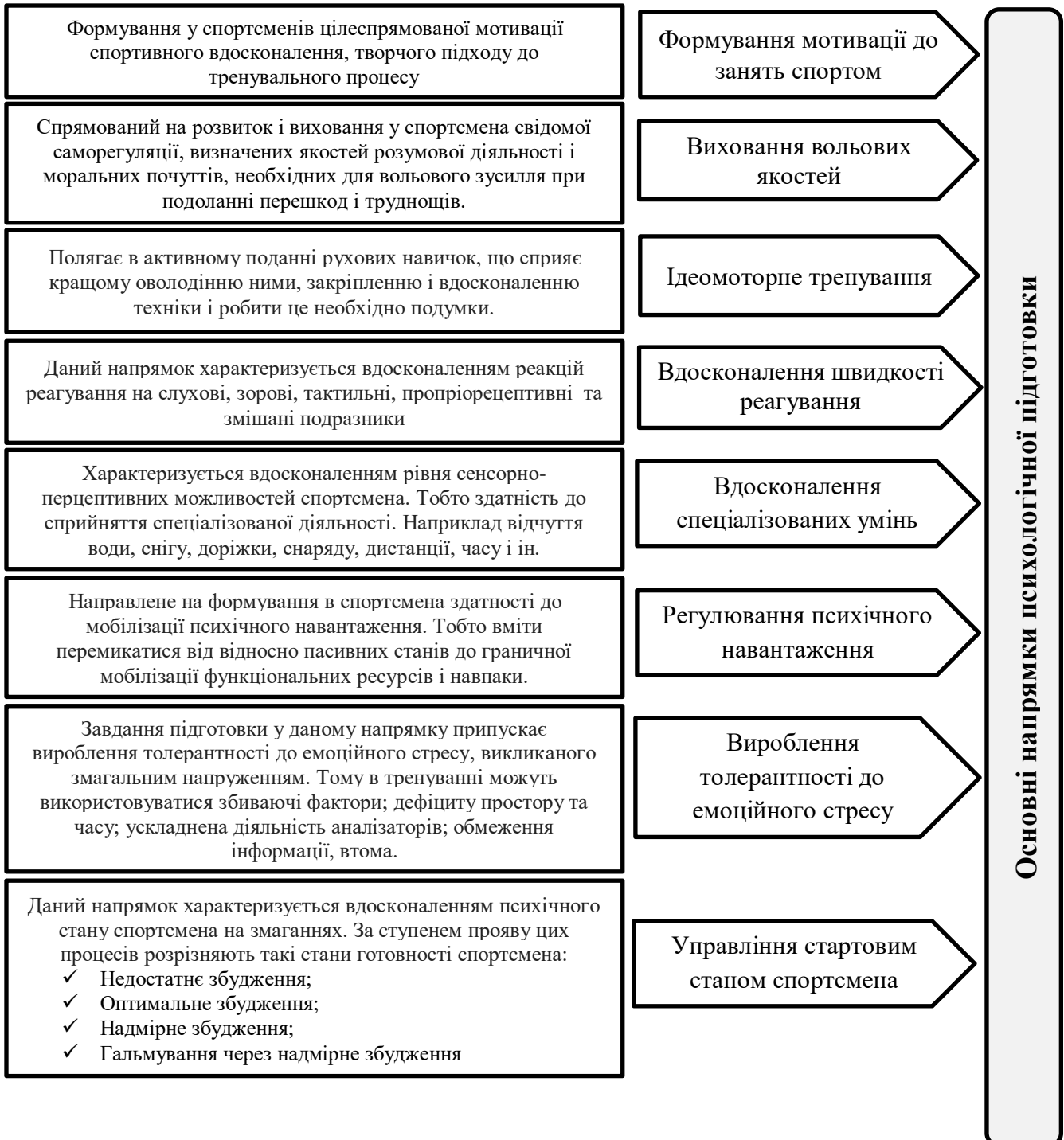


Схема 24. Психологічна підготовка



Схема 25. Передстартові стани в основі змагальної діяльності

Методи психологічної підготовки

- **Формування світогляду** вироблення визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту та їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також формуванням власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера з усіх питань сумісної діяльності
- **Навіювання та самонавіювання** як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегульоване тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій і ін.
- **Контроль та самоконтроль** здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів та контролю з приладами, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям - бажанням працювати, тривожністю, безсонням.
- **Підготовка в діяльності** вироблення ритуалу передзмагальної та передстартової поведінки, секундування (спеціально організоване управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або поєдинком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їх виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відключення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо).
- **Обов'язкова реалізація тренувальних програми і змагальних постанов** пов'язані з вихованням у спортсмена звички до систематичних зусиль та наполегливості в подоланні труднощів, вміння доводити діло до кінця, стримувати слово.
- **Системне запровадження додаткових труднощів** введення додаткових завдань, проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступеню ризику, використання збиваючих факторів, ускладнення змагальних впливів
- **Використання змагань і змагального методу:** змагання з установою на кількісну сторону виконання завдання; з установою на якісну сторону виконання завдання; змагання в незвичних або ускладнених умовах
- **Послідовне посилення функцій самовиховання:** невідступне дотримання загального режиму життя; самовпевненість, самоспонування, самопримус до виконання тренувальної програми і змагального результату; саморегуляція емоцій, психічного та загального стану засобами аутогенних методів і ін.; постійний самоконтроль

Психічна підготовка

Вольова підготовка

Регулює поведінку та діяльність спортсмена в ускладнених умовах, та має в структурі три компонента:

- ✓ Пізнавальний - пошук правильних рішень;
- ✓ Емоційний – самопереконання;
- ✓ Виконавчий – регулювання фактичного виконання завдань за допомогою свідомого самопримусу

Цілеспрямованість – ведення перспективної мети;
Рішучість та сміливість – схильність до ризику;
Наполегливість і завзятість – здатність до мобілізації функціональних резервів, активність в досягненні мети та подоланні перешкод;
Витримка та самовладання - ясність думок, здатність керувати ними в ускладнених умовах;
Самостійність та ініціативність – творчий підхід до тренувальної та змагальної діяльності.

Р.М. Найдиффер (1979)
виділяє чотири типи уваги

Перший тип відрізняється великим обсягом та внутрішньою спрямованістю (відчуття спортсмена, його почуття, думки)

Другий тип характерний великим обсягом та зовнішньою спрямованістю (для спортсменів, яким необхідно приймати рішення з урахуванням великої кількості зовнішніх факторів – наприклад спортивні ігри)

Третій тип відрізняється невеликим обсягом та зовнішньою спрямованістю (така увага дозволяє реагувати на декілька об'єктів і швидко приймати рішення. Він характерний для - спортивних ігор, єдиноборств, складно-координаційних видів спорту.

Четвертий тип відрізняється невеликим обсягом та внутрішньою спрямованістю (така увага має велике значення для успіху в циклічних видах спорту, особливо пов'язаних з проявом витривалості, де важливим критерієм виступає оцінка власного стану, ступінь стомлення, особливості структури руху і ін.)

Спеціальна психічна підготовка

- ✓ Стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної та змагальної діяльності;
- ✓ Ступень вдосконалення кінестетичного та візуального сприйняття різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
- ✓ Здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- ✓ Здатність сприймати, організовувати та правильно усвідомлювати інформацію в умовах дефіциту часу;
- ✓ Вдосконалення просторово-часових антиципацій, як фактора, збільшуючого ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
- ✓ Здатність до формування в структурах головного мозку випереджальних реакцій, програм, дій, необхідність якого диктується вимогами змагальної боротьби.

Рівень складових спеціальної психічної підготовки визначається:
обсягом та зосередженістю уваги.

Якості вольової підготовки



Схема 28. Загальна характеристика інтегральної підготовки

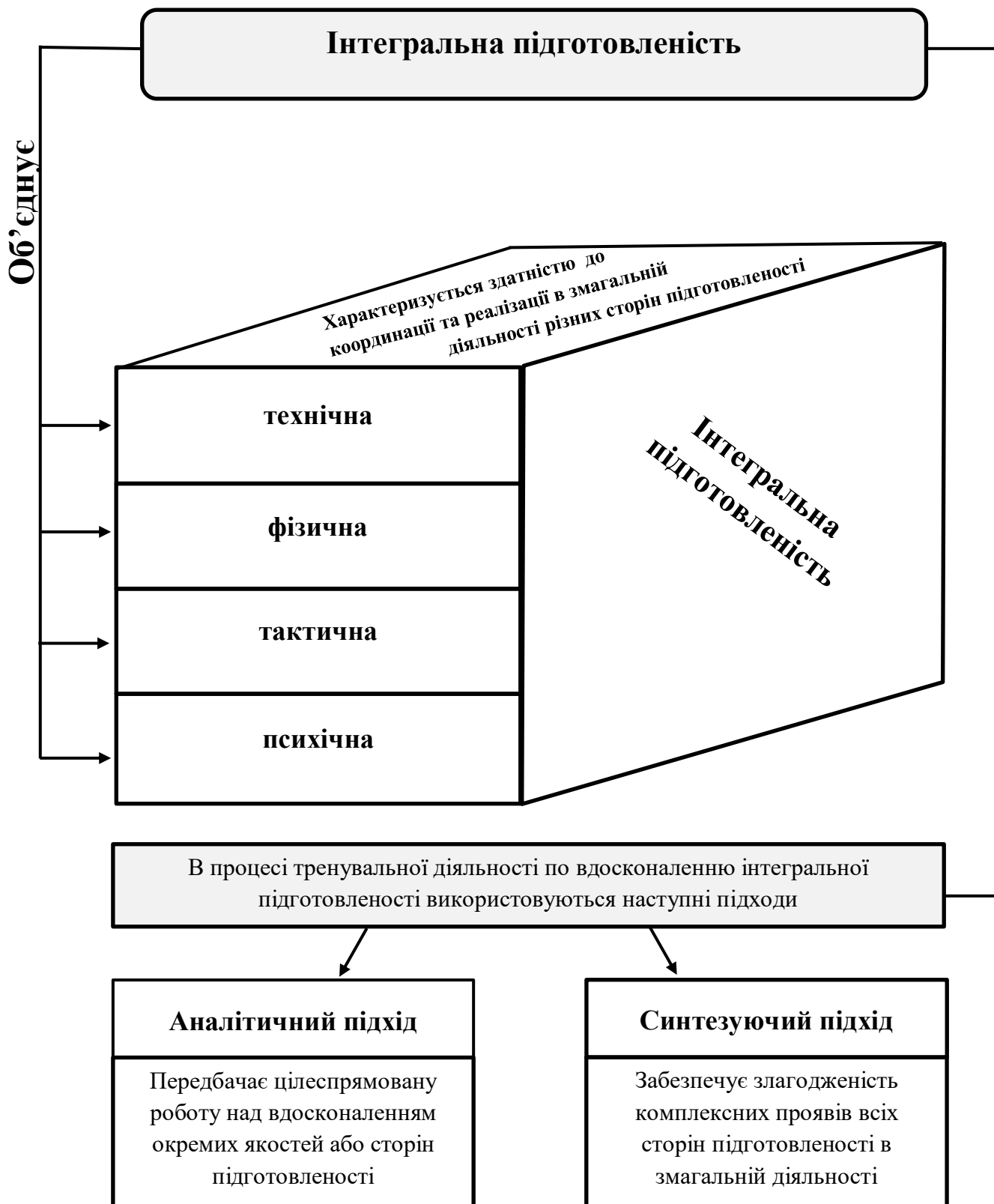


Схема 29. Інтегральна підготовка

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С.Н., Платонов В.М. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: ученик. Киев : Олимпийская литература, 2002. 245 с.
3. Деминский А.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. *Навчально-методичний посібник*. Херсон: Айлант, 2002. 296с.
4. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.
5. Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л., Кощеев О.С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ: «Ветта», 2010. 105 с.
6. Дьячков В.М. Критерії технічної майстерності в швидкісно-силових видах спорту. Москва. 1972. С. 9-19.
7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 3-е изд., стереотип. Москва : Советский спорт, 2007. 464 с.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва : Советский спорт, 2010. 320 с.
11. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Физическая культура, 2005. 544 с.
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. пособие для вузов физической культуры. 5-е изд., испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2010. 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 2002. 178 с.
15. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательной координации. *Теория и практика физической культуры*. 2003. 259 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва : АСТ Астрель, 2003. 360 с.
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2005. С. 428-455.
18. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 584 с.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
20. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2014. С. 218-229.

21. Суслов Ф.П., Сич В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. Москва : СААМ, 1995. 448 с.
22. Тер-Ованесян А.Л. Педагогические основы физического воспитания. Москва : Дело, 2005. 272с.
23. Толковый словарь спортивных терминов. Москва : Физкультура и спорт, 1993. 213 с.
24. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. Москва: Советский спорт, 2006. 494 с.
25. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 348 с.
26. Худолій С.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
27. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: вибрані лекції. Дніпропетровськ : «Пороги», 2004. 416 с.
28. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Б.М. Шиян- Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 272с.
29. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник. Львів, 2000. 184 с.
30. Naglak Z. Metodyka trenowania sportowca. Wrocław: Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, 1999. Режим доступу: https://www.dbc.wroc.pl/Content/1778/PDF/Naglak_Metodyka%20trenowania%20sportowca.pdf
31. Platonov V.N. [System of sportsmen's training in Olympic sports](#). Kiev, Olympic Literature, 2015
32. Sozańskiego H., Sadowskiego J., Czerwińskiego, J. *Podstawy teorii i technologii treningu sportowego*. Warszawa – Biała Podlaska: 2015. Режим доступу: <https://docplayer.pl/18171825-Podstawy-teorii-i-technologie-treningu-sportowego.html>
33. Woods R.B. Social issues in sport. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. 522 p.

ДЛЯ ПОДАТОК

