3. Сімейно-побутова сфера. Тут ключову роль відіграє особистий приклад батьків та їхнє ставлення до здорового способу життя. Держава не може безпосередньо впливати на сім'ю, але може формувати умови у інших сферах, що опосередковано впливають на батьків і дітей.

4. Дозвіллєва сфера. У цій сфері важливими є як медіа, так і діяльність держави щодо створення матеріальної бази: спортивних комплексів, стадіонів, катків, басейнів, майданчиків. Це формує у молоді впевненість, що вільний час варто проводити активно, займаючись спортом і перебуваючи на свіжому повітрі. Якщо держава зможе утвердити сприйняття спорту як добровільної та привабливої форми дозвілля, результат буде значно ефективнішим, ніж від примусового впливу у трудовій сфері.

Таким чином, будь-яка держава прагне активно формувати здоровий спосіб життя серед молоді, зокрема студентів. Фізична культура була й залишається основним засобом збереження довгого та активного життя. Важливо посилювати популяризацію ЗОЖ через телебачення, інтернет, приклади спортсменів та команди, нові світові рекорди. Це сприятиме не лише фізичному розвитку, а й формуванню соціально-педагогічних цінностей у молодіжному середовищі.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 432 с.

2. Пангелова Н. С. Соціально-педагогічні основи формування культури здоров'я студентської молоді. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 256 с.

3. Шиян Б. М. Фізична культура в сучасному освітньому просторі : монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 298 с.

4. Андрєєва О. В. Формування ціннісних орієнтацій студентів у процесі занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 25. С. 12-18.

5. Сущенко Л. П. Соціально-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2022. Вип. 3(149). С. 45-52.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Зеленюк О.В., кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Марусич Г.Ю., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

Готовність спортсмена до демонстрації високих результатів – це складний динамічний стан, який характеризується гарною фізичною та психологічною працездатністю (фізична й моральна підготовка, а також високий рівень необхідних навичок і вмінь – технічна та тактична підготовка). Зазначений стан досягається завдяки відповідній підготовці. Однією з основних сторін підготовки є фізична підготовка.

Термін «тренування» походить від англійського слова training, що означає «вправа». Довгий час саме таке значення вкладали й у поняття «спортивне тренування», розуміючи під цим терміном багаторазове виконання спортивної вправи для досягнення вищого результату. Згодом зміст поняття «спортивне тренування» розширився і нині розглядається як планований педагогічний процес, який включає не лише розвиток фізичних здібностей, а й навчання спортсмена техніці та тактиці.

Метою спортивного тренування є підготовка до спортивних змагань, спрямована на досягнення максимального рівня підготовленості конкретного спортсмена. Для забезпечення фізичної підготовки у розпорядженні тренера знаходяться такі компоненти тренування: засоби, методи, навантаження та відпочинок. Засіб – це конкретний зміст дії спортсмена, а метод – це спосіб дії, шлях його застосування.

Мета дослідження: вивчити засоби та методи спортивного тренування.

Основна частина. Засіб – це конкретний зміст дії спортсмена. Основними засобами тренування є фізичні вправи. Їх умовно можна поділити на три групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та змагальні [2].

Загальнопідготовчі вправи – це вправи, які за формою руху не мають подібності із змагальними вправами. За допомогою цієї групи вправ вирішується завдання всебічного функціонального розвитку організму спортсмена, підвищується загальний рівень працездатності та координації рухів [1].

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренувань легкоатлетів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, сприяють цілеспрямованому впливу на певні системи організму та через розвиток фізичних здібностей удосконалюють технічну майстерність. За силою впливу вони мають бути рівноцінними змагальній вправі або ж трохи перевищувати її. Саме за цієї умови можливий позитивний результат тренування. Чим менше спеціально-підготовчі вправи відрізняються від змагальних, тим вони ефективніші. Вони можуть впливати як на окремі ланки тіла спортсмена (локальні вправи), так і на організм у цілому, тому їх слід повторювати у визначених умовах тренувального процесу [2]. Змагальні вправи – це комплекс дій, які є предметом спортивної спеціалізації та виконуються відповідно до чинних правил змагань [2].

Засоби спортивного тренування також можна поділити за спрямованістю впливу на дві групи: засоби, безпосередньо пов’язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – тактичної, технічної; засоби, переважно пов’язані з розвитком рухових якостей. Методи спортивного тренування – це засоби й способи розвитку здібностей, навичок і знань [1]. У практичних цілях методи спортивного тренування прийнято поділяти на три групи: словесні; наочні; практичні. До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз, обговорення, команда, підказка тощо. Ці методи повинні застосовуватися в образній та доступній формі, особливо під час підготовки кваліфікованих спортсменів. Наочні методи є різноманітними й значною мірою визначають реальність процесу тренування. До них належать правильний і безпосередній показ вправ та їх елементів тренером або кваліфікованим спортсменом. Методи практичних вправ умовно можна поділити на дві основні підгрупи: методи, спрямовані на оволодіння спортивною технікою, тобто на формування рухових умінь і навичок; методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. Серед методів, спрямованих на оволодіння спортивною технікою, виділяють методи розучування рухів у цілому та по частинах. Розучування рухів у цілому здійснюється під час освоєння простих вправ, поділ яких на частини неможливий.

Як самостійні методи слід виокремити: ігровий та змагальний. Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах характерних для неї правил. Змагальний метод передбачає спеціально організовану діяльність, спрямовану на виявлення рівня підготовленості спортсмена та виступає як спосіб підвищення ефективності тренувального процесу [2].

Отже, при виборі тренувальних вправ необхідно ширше використовувати можливість створення позитивного емоційного фону. Це забезпечує та сприяє більш активному відновленню. Серед засобів і методів виконання вправ слід надавати перевагу саме тим, які забезпечують зростання тренованості та краще відновлення. Важливою є також загальна фізична підготовленість спортсмена. Вона підвищує життєдіяльність і стійкість організму до різних зовнішніх впливів, допомагає легше їх переносити та швидше відновлюватися.

Список використаних джерел

1. Василюк В. М., Ярмощук О. О. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчально-методичний посібник. Рівне : Рівненський державний гуманітарний університет, 2025. 77 с.

2. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2023. 206 с.