

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання  
Кафедра фізичного виховання

**Фізичне виховання:**

методичні рекомендації щодо виступу спортсменів МНАУ на змаганнях  
високого рівня для самостійної роботи здобувачів вищої освіти ступеня  
«бакалавр» усіх ОПП та спеціальностей МНАУ  
денної форми здобуття вищої освіти

МИКОЛАЇВ

2026

УДК 796.087:794.09

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 16 квітня 2026 року, протокол №9

Укладач:

І. В. Охрімчук - викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О. В. Петренко – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили.

Н. В. Петренко – завідувач кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

©Миколаївський національний  
аграрний університет, 2026

## ЗМІСТ

1. Концептуальні засади сучасного тренувального процесу у спорті. ....	5
1.1. Мета і завдання спортивного тренування .....	5
1.1.1. Головна мета спортивного тренування.....	5
1.1.2. Завдання на різних етапах спортивної підготовки .....	5
1.2. Сторони підготовки спортсмена.....	6
1.2.1. Фізична підготовка .....	6
1.2.2. Технічна підготовка.....	6
1.2.3. Тактична підготовка .....	6
1.2.4. Психологічна підготовка.....	6
1.2.5. Теоретична підготовка.....	6
1.2.6. Морфофункціональна та медико-біологічна підтримка .....	6
1.3. Закономірності та принципи спортивного тренування.....	7
1.3.1. Основні закономірності розвитку спортивної майстерності.....	7
1.3.2. Принципи тренувального процесу (спеціалізації, поступовості, систематичності, циклічності) .....	8
1.3.3. Єдність тренування та змагання.....	9
1.3.4. Індивідуальний підхід та варіативність засобів підготовки.....	9
1.3.5. Контроль за станом спортсмена і корекція навантажень .....	9
1.4. Засоби та методи спортивного тренування .....	10
1.4.1. Основні засоби тренування.....	10
1.4.2. Методи спортивного тренування .....	10
• Метод рівномірного тренування.....	10
• Інтервальний метод .....	10
• Повторний метод .....	11
• Змагальний метод .....	11
• Ігровий метод .....	11
• Комбінований метод .....	11

2. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів Миколаївського НАУ .....	11
2.1. Етап початкової підготовки .....	12
2.2. Етап попередньої базової підготовки.....	12
2.3. Етап спеціалізованої базової підготовки .....	13
2.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей .....	13
2.5. Етап збереження спортивної майстерності .....	13
2.6. Особливості планування тренувального процесу у студентському спорті .....	14
3. Місце та значення спортивних змагань у структурі тренувального процесу...	14
3.1. Організація спортивних змагань .....	16
3.1.1. Програма змагань.....	19
3.1.2. Положення про змагання .....	19
3.1.3. Підготовка змагань (адміністративна, технічна, медична, інформаційна) .....	19
3.1.4. Порядок проведення змагань.....	21
3.1.5. Підведення підсумків .....	22
3.1.6. Парад закриття змагань .....	22
3.1.7. Нагородження переможців .....	22
3.1.8. Складання звіту про змагання .....	22
4. Висновки і пропозиції.....	23
Рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти.....	25
Література .....	28

# 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ СУЧАСНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СПОРТІ.

Сучасна система спортивного тренування спортсменів характеризується високим рівнем наукової обґрунтованості, комплексністю та системністю підходів до підготовки. Вона базується на використанні прогресивних педагогічних принципів, сучасних методик, інноваційних засобів контролю та довгострокового планування підготовки спортсменів.

Тренувальний процес розглядається як цілісна система, яка включає взаємопов'язані елементи: мету, завдання, засоби, методи, принципи, а також структуру і зміст підготовки. Важливе місце займає організація ефективного контролю за станом спортсменів, дотримання гігієнічних норм та створення оптимальних умов для тренувальної і змагальної діяльності.

У сучасних умовах спортивного тренування також передбачає використання інноваційних технологій, цифрових засобів аналізу та індивідуалізований підхід до кожного спортсмена.

## ***1.1. Мета і завдання спортивного тренування***

Спортивне тренування є спеціально організованим педагогічним процесом, спрямованим на всебічний розвиток спортсмена, підвищення рівня його фізичної, функціональної та психічної підготовленості. Воно здійснюється в умовах раціонального режиму життя, під контролем тренера і медичних працівників, а також за умови активного самоконтролю спортсмена.

*1.1.1. Головною метою* спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня фізичної досконалості, оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту та досягнення високих спортивних результатів.

### *1.1.2. Завдання на різних етапах спортивної підготовки.*

Для реалізації цієї мети вирішується комплекс взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток;
- формування і вдосконалення технічних та тактичних умінь;

- розвиток основних фізичних якостей з урахуванням специфіки виду спорту;
- виховання морально-вольових якостей та психологічної стійкості;
- набуття теоретичних знань і практичних навичок у сфері фізичної культури і спорту.

Усі ці завдання реалізуються у взаємозв'язку протягом усього періоду підготовки спортсмена. Тренувальний процес включає декілька взаємодоповнюючих складових, що формують цілісну систему підготовки.

## ***1.2. Сторони підготовки спортсмена***

Підготовка спортсмена є багатогранним процесом, що охоплює декілька основних напрямів, кожен з яких виконує специфічну функцію, але водночас тісно пов'язаний з іншими.

*1.2.1. Фізична підготовка* спрямована на розвиток рухових якостей, які забезпечують ефективну спортивну діяльність. Вона поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток організму, тоді як спеціальна — орієнтована на розвиток якостей, необхідних для конкретного виду спорту.

*1.2.2. Технічна підготовка* передбачає формування та вдосконалення рухових навичок, необхідних для виконання спортивних дій. Вона проходить кілька етапів: від первинного засвоєння рухів до їх автоматизації та ефективного застосування у змагальних умовах.

*1.2.3. Тактична підготовка* спрямована на формування вмінь раціонально використовувати свої можливості в умовах змагань. Вона включає розвиток здатності аналізувати ситуацію, приймати швидкі рішення та адаптуватися до змінних умов боротьби.

*1.2.4. Психологічна (морально-вольова) підготовка* відіграє ключову роль у досягненні високих результатів. Вона спрямована на формування стресостійкості, самоконтролю, мотивації та здатності діяти ефективно в умовах змагального напруження.

*1.2.5. Теоретична підготовка* забезпечує спортсмена знаннями про закономірності тренувального процесу, особливості розвитку виду спорту, правила змагань та методичку підготовки.

*1.2.6. Морфофункціональна та медико-біологічна підтримка* це система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на контроль фізичного стану організму спортсмена, збереження його здоров'я, підвищення працездатності та забезпечення ефективного відновлення в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Включає в себе: медичний контроль (огляди, аналізи); профілактику травм і захворювань; відновлювальні заходи (масаж, сон, відпочинок); раціональне спортивне харчування; використання вітамінів і відновлювальних засобів; контроль перевтоми та перетренованості; реабілітацію після травм.

Раціональне поєднання цих сторін дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та забезпечити високий рівень спортивної майстерності.

### ***1.3. Закономірності та принципи спортивного тренування***

Сучасне спортивне тренування ґрунтується на системі закономірностей і принципів, які відображають сутність процесу розвитку спортивної майстерності й забезпечують його цілеспрямованість, ефективність і наукову обґрунтованість. Розуміння цих закономірностей дозволяє тренеру й спортсмену будувати тренувальний процес системно, з урахуванням вікових, функціональних, психологічних і індивідуальних особливостей людини.

#### ***1.3.1. Основні закономірності розвитку спортивної майстерності***

Розвиток спортивної майстерності підпорядковується біологічним, педагогічним і психологічним закономірностям. Центральною закономірністю є адаптація організму до тренувальних навантажень, що проявляється у вдосконаленні функціональних систем, збільшенні сили, витривалості, швидкості та технічної досконалості.

Іншою закономірністю є поступальність розвитку підготовленості — від простих рухових дій до складних координаційних структур і тактичних моделей

поведінки у змаганнях. Розвиток не є лінійним, а має хвилеподібний характер, що обумовлює необхідність чергування періодів навантаження та відпочинку.

До закономірностей також належать:

- нерівномірність розвитку фізичних якостей — різні якості мають свої оптимальні періоди розвитку;
- взаємозв'язок функцій організму — підвищення ефективності однієї системи часто вимагає адаптації інших;
- вплив зовнішніх факторів (умови середовища, харчування, режим сну, психоемоційний стан) на ефективність підготовки.

Таким чином, спортивна майстерність формується під впливом цілісного поєднання тренувальних, біологічних і соціально-психологічних чинників.

*1.3.2. Принципи тренувального процесу (спеціалізації, поступовості, систематичності, циклічності)*

Принцип спеціалізації передбачає орієнтацію тренувального процесу на розвиток саме тих фізичних і психічних якостей, які визначають успіх у певному виді спорту. Заняття мають бути спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності, що відповідає специфіці змагальної діяльності.

Принцип поступовості полягає у планомірному збільшенні інтенсивності, обсягу і складності навантажень. Організм спортсмена повинен мати час для адаптації, тому надмірне або надто швидке підвищення навантаження може призвести до перевтоми чи травм.

Принцип систематичності (безперервності) означає регулярність занять і збереження тренувальної динаміки протягом року. Перерви або нерегулярні тренування знижують рівень підготовленості, призводять до втрати набутого ефекту.

Принцип циклічності виявляється у плануванні тренувального процесу за певними циклами: мікро-, мезо- та макроциклами. Це дозволяє оптимізувати співвідношення навантаження і відновлення, а також керувати формуванням спортивної форми у потрібний момент — до головних змагань.

### *1.3.3. Єдність тренування та змагання*

Важливим структурним і методологічним положенням сучасного спорту є взаємозв'язок тренувальної та змагальної діяльності. Змагання виступають не лише як основна форма контролю та оцінки підготовленості спортсмена, а й як один із засобів удосконалення.

Під час змагань спортсмен отримує цінний психофізіологічний досвід: формується стійкість до стресу, здатність мобілізувати ресурси організму, підвищуються мотивація і здатність діяти в умовах невизначеності. У свою чергу, результати змагань дають тренеру об'єктивну інформацію для корекції тренувального процесу, що забезпечує єдність підготовки, контролю й аналізу.

### *1.3.4. Індивідуальний підхід та варіативність засобів підготовки*

Індивідуальний підхід ґрунтується на врахуванні вікових, морфофункціональних, психологічних і мотиваційних особливостей спортсмена. Кожен організм має свої темпи адаптації, рівень витривалості та реакцію на різні види навантажень. Це вимагає застосування диференційованих програм тренувань, гнучких методів контролю та мотиваційної підтримки.

Варіативність засобів підготовки полягає у зміні видів вправ, інтенсивності, методів і засобів тренувального впливу. Така різноманітність дозволяє уникнути монотонності, сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, а також підтримує високий рівень інтересу спортсмена до занять.

### *1.3.5. Контроль за станом спортсмена і корекція навантажень*

Контроль у спортивному тренуванні виконує функцію зворотного зв'язку між тренувальним впливом і його результатами. Регулярний аналіз функціонального стану спортсмена дає змогу вчасно виявляти ознаки перевтоми, перенавантаження або початкові прояви перетренованості.

Контроль здійснюється за допомогою:

- медико-біологічних методів (пульсометрія, аналіз крові, вимір артеріального тиску, рівень лактату);
- педагогічних методів (оцінка техніки, швидкісних і силових показників);

- психофізіологічних спостережень (настрій, тривожність, мотиваційний стан).

Результати контролю використовуються для оперативної корекції навантажень, що забезпечує оптимальне співвідношення між навантаженням і відновленням, зменшує ризик травм та стабілізує рівень спортивної форми.

#### ***1.4. Засоби та методи спортивного тренування***

Засоби спортивного тренування являють собою сукупність різноманітних вправ і завдань, спрямованих на всебічний розвиток спортсмена та вдосконалення його підготовленості.

##### *1.4.1. До основних засобів належать:*

- фізичні вправи, що забезпечують розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації;
- ігрові завдання, які сприяють розвитку рухових якостей у змінних умовах та підвищують мотивацію до тренування;
- специфічні завдання, спрямовані на відпрацювання елементів змагальної діяльності та формування спеціальних навичок.

Раціональне поєднання цих засобів залежить від етапу підготовки, рівня підготовленості спортсмена та поставлених тренувальних завдань.

##### *1.4.2. Методи спортивного тренування*

Методи спортивного тренування — це способи організації та реалізації навчально-тренувального процесу, спрямовані на досягнення високих спортивних результатів.

До основних методів належать:

Метод рівномірного тренування — характеризується виконанням вправ з постійною інтенсивністю протягом тривалого часу; сприяє розвитку загальної витривалості.

Інтервальний метод — передбачає чергування періодів навантаження та відпочинку; ефективний для розвитку спеціальної витривалості та функціональних можливостей організму.

Повторний метод — полягає у багаторазовому виконанні вправ з достатнім відпочинком між підходами; використовується для розвитку швидкості, сили та технічної майстерності.

Змагальний метод — передбачає виконання вправ в умовах, максимально наближених до змагань; сприяє розвитку психологічної стійкості та тактичного мислення.

Ігровий метод — базується на використанні рухливих ігор і змагальних ситуацій; підвищує емоційність занять і сприяє комплексному розвитку фізичних якостей.

Комбінований метод — поєднує елементи різних методів тренування, що дозволяє більш гнучко впливати на підготовленість спортсмена та підвищувати ефективність тренувального процесу.

У сучасній системі спортивного тренування важливе значення має раціональне поєднання різних методів залежно від цілей, періоду підготовки та індивідуальних особливостей спортсмена.

## **2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ МИКОЛАЇВСЬКОГО НАУ**

Система багаторічної підготовки спортсменів у Миколаївському національному аграрному університеті (МНАУ) є цілісним, науково обґрунтованим процесом, спрямованим на поетапне формування фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсмена. Вона враховує сучасні тенденції розвитку спорту, зокрема професіоналізацію, зростання конкуренції та необхідність тривалого збереження високого рівня спортивної майстерності.

У сучасній теорії та практиці спорту доцільно виділяти кілька взаємопов'язаних етапів багаторічної підготовки, кожен із яких має власні завдання, засоби та методи. Для студентського спорту МНАУ особливо важливо

забезпечити гармонійне поєднання навчального процесу та спортивної діяльності.

### ***2.1. Етап початкової підготовки***

Етап початкової підготовки є фундаментом усієї подальшої спортивної діяльності. Його основна мета полягає у формуванні інтересу до занять спортом, зміцненні здоров'я, розвитку загальної фізичної підготовленості та оволодінні базовими руховими навичками.

На цьому етапі велика увага приділяється:

- всебічному фізичному розвитку (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації);
- формуванню правильної техніки виконання основних вправ;
- вихованню дисципліни та мотивації до тренувань.

Тренувальний процес має ігровий та різноманітний характер, що сприяє підтриманню інтересу до занять і запобігає перевантаженню організму.

### ***2.2. Етап попередньої базової підготовки***

На етапі попередньої базової підготовки відбувається поступове ускладнення тренувального процесу. Основна увага приділяється розвитку спеціальних фізичних якостей та вдосконаленню техніки обраного виду спорту.

Основні завдання етапу:

- підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- освоєння більш складних технічних елементів;
- формування початкових тактичних навичок;
- адаптація організму до систематичних фізичних навантажень.

Тренування набувають більш цілеспрямованого характеру, з'являється участь у перших офіційних змаганнях.

### ***2.3. Етап спеціалізованої базової підготовки***

Цей етап характеризується поглибленою спеціалізацією у вибраному виді спорту. Значно зростає обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень.

Основні напрями роботи:

- удосконалення технічної майстерності до рівня стабільного виконання;
- розвиток спеціальної витривалості та сили;
- формування індивідуального стилю змагальної діяльності;
- психологічна підготовка до відповідальних стартів.

Спортсмени активно беруть участь у змаганнях різного рівня, що сприяє набуттю досвіду та підвищенню спортивної майстерності.

### ***2.4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей***

На цьому етапі досягається найвищий рівень спортивної підготовленості. Основна мета — реалізація потенціалу спортсмена у змагальній діяльності.

Характерні особливості:

- індивідуалізація тренувального процесу;
- оптимальне поєднання навантажень і відновлення;
- максимальна концентрація на підготовці до головних змагань;
- використання сучасних засобів відновлення та контролю функціонального стану.

Саме на цьому етапі спортсмени демонструють найвищі результати, здобувають перемоги на престижних змаганнях і формують свій спортивний імідж.

### ***2.5. Етап збереження спортивної майстерності***

Етап збереження спортивної майстерності є особливо актуальним у сучасному спорті. Його мета — підтримання досягнутого рівня результатів протягом максимально тривалого часу.

Основні завдання:

- стабілізація фізичної та технічної підготовленості;

- профілактика травматизму та перевтоми;
- оптимізація тренувального процесу з урахуванням вікових змін;
- підтримка високого рівня мотивації.

Цей етап значною мірою базується на індивідуальному досвіді спортсмена, тренера та медико-біологічному супроводі. Саме тут важливу роль відіграє грамотне планування навантажень і відновлення.

### ***2.6. Особливості планування тренувального процесу у студентському спорті***

Планування тренувального процесу у студентському спорті має специфічні особливості, обумовлені поєднанням навчальної та спортивної діяльності.

До ключових особливостей належать:

- адаптація тренувальних навантажень до навчального графіка;
- раціональне чергування періодів інтенсивних занять і відновлення;
- урахування психоемоційного навантаження під час сесій;
- забезпечення медико-біологічного контролю стану спортсменів.

Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожного спортсмена, що дозволяє досягати високих результатів без шкоди для здоров'я та навчального процесу.

## **3. МІСЦЕ ТА ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ У СТРУКТУРІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.**

Спортивні змагання посідають провідне місце в системі підготовки спортсменів і є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу. Вони не лише завершують певні етапи підготовки, а й виступають важливим засобом контролю, аналізу та вдосконалення спортивної діяльності. Саме у змагальних умовах найбільш об'єктивно проявляється рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності спортсмена.

Однією з ключових функцій змагань є контрольна. Вони дозволяють оцінити ефективність застосованих засобів і методів тренування, визначити ступінь досягнення поставлених цілей і завдань, а також виявити сильні та слабкі сторони підготовленості спортсменів. На основі отриманих результатів тренери можуть своєчасно вносити корективи до тренувальних програм, оптимізуючи навантаження та зміст занять.

Важливе значення має також стимулююча функція змагань. Участь у них підвищує мотивацію спортсменів до систематичних занять, сприяє зростанню інтересу до тренувального процесу та формує прагнення до самовдосконалення. Змагальна боротьба, яка супроводжується високим емоційним напруженням, активізує функціональні можливості організму, сприяє мобілізації резервів і розвитку здатності діяти в умовах стресу.

Особливу роль спортивні змагання відіграють у вихованні особистості. Вони формують морально-вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, рішучість, відповідальність і самодисципліна. У процесі змагальної діяльності спортсмени навчаються долати труднощі, гідно сприймати як перемоги, так і поразки, розвивають почуття колективізму, взаємопідтримки та поваги до суперників.

Змагання мають і значний соціально-виховний потенціал. Вони сприяють популяризації фізичної культури та спорту серед різних верств населення, залученню молоді до активного способу життя, формуванню здорових звичок. Урочисто організовані спортивні заходи створюють позитивний емоційний фон, підвищують інтерес глядачів і учасників, виконують роль ефективного засобу пропаганди спорту.

Не менш важливою є організаційна функція змагань. Вони об'єднують спортивні колективи, сприяють зміцненню їх структури, активізують діяльність громадського фізкультурного активу. Підготовка та проведення змагань потребують чіткої координації дій, що сприяє розвитку організаторських здібностей і відповідальності серед учасників цього процесу.

У структурі багаторічної підготовки спортсменів змагання виконують також функцію етапного підсумку. Вони є логічним завершенням певних циклів тренування (мікро-, мезо- та макроциклів) і дозволяють оцінити динаміку спортивних результатів у довгостроковій перспективі. При цьому розрізняють підготовчі, контрольні, відбіркові та головні змагання, кожні з яких мають свої специфічні завдання та місце у тренувальному процесі.

Емоційний фактор змагань є одним із найважливіших. Атмосфера суперництва, прагнення досягти максимального результату (швидше, вище, сильніше) викликають у спортсменів сильні переживання, що сприяє підвищенню інтенсивності діяльності та формуванню стійкості до психоемоційних навантажень. Саме в умовах змагань відбувається перевірка здатності спортсмена реалізувати свій потенціал у складних і відповідальних ситуаціях.

### ***3.1. Організація спортивних змагань.***

Організація спортивних змагань є складним і багатограним процесом, який охоплює комплекс взаємопов'язаних заходів, спрямованих на забезпечення їх якісного проведення. До основних складових організації належать: планування змагань, підготовка суддівського апарату та організаційного активу, підготовка місць проведення, матеріально-технічне, фінансове та медичне забезпечення, а також інформаційно-агітаційна робота.

Планування спортивних змагань виступає початковим і одним із найвідповідальніших етапів організації. Воно передбачає визначення строків і місць проведення змагань, їх рівня, масштабу, кількості учасників, а також формату (особисті, командні, особисто-командні). Важливо враховувати, що строки проведення змагань безпосередньо впливають на побудову навчально-тренувального процесу, режим занять у спортивних секціях і загальну підготовку спортсменів. Саме тому календарний план спортивних заходів має бути ретельно обґрунтованим, логічно узгодженим і відповідати принципам поступовості та систематичності.

Як правило, календарний план складається на один рік і включає всі основні спортивні заходи з урахуванням змагань різного рівня — від внутрішніх (група, факультет, навчальний заклад) до міських, обласних і всеукраїнських. При його формуванні обов'язково враховуються строки проведення офіційних змагань вищого рівня. Це дозволяє організовувати відбіркові старты заздалегідь, щоб підготувати спортсменів і сформувати збірні команди. Наприклад, якщо обласні змагання заплановані на середину травня, внутрішні старты доцільно провести за 1–2 тижні до цього для визначення найсильніших учасників.

Важливим завданням планування є забезпечення регулярності змагань. Вони не повинні мати випадковий або епізодичний характер, а мають проводитися систематично протягом усього року. Такий підхід створює необхідні умови для постійного підвищення рівня спортивної підготовленості, стимулює інтерес до занять спортом і сприяє зростанню результатів. Оптимальним вважається, коли кожен спортсмен бере участь у 6–8 змаганнях на рік, а кваліфіковані спортсмени — у 10–15, що дозволяє набувати змагального досвіду та підтримувати високий рівень підготовки.

Не менш важливим є організаційне забезпечення змагань. Воно включає формування суддівської колегії, підготовку кваліфікованих суддів, секретаріату, технічного персоналу. Значна увага приділяється підвищенню кваліфікації суддівських кадрів через проведення семінарів, інструктажів і практичних занять. Від професіоналізму суддів залежить об'єктивність результатів і загальний рівень проведення змагань.

Підготовка місць проведення змагань передбачає приведення спортивних споруд у відповідність до встановлених вимог: належний стан стадіонів, залів, майданчиків, наявність необхідного обладнання та інвентарю, забезпечення безпеки учасників і глядачів. Велике значення має також організація технічного супроводу — системи хронометражу, звукового забезпечення, інформаційних таблиць тощо.

Матеріальне та фінансове забезпечення змагань охоплює витрати на підготовку спортивних об'єктів, придбання інвентарю, нагородну атрибутику

(грамоти, медалі, кубки), оплату роботи суддів, медичного персоналу та обслуговуючого персоналу. Раціональне використання ресурсів є важливою умовою ефективної організації змагань.

Особливу роль відіграє медичне забезпечення. Воно включає допуск спортсменів до участі у змаганнях, контроль за станом їх здоров'я, чергування медичних працівників під час проведення заходів, а також надання першої медичної допомоги у разі потреби. Без належного медичного супроводу проведення змагань є неможливим.

Важливою складовою організації є інформаційно-агітаційна робота. До неї належать проведення спортивних свят, показових виступів, відкритих стартів, різноманітних конкурсів і турнірів, що сприяють популяризації спорту. Такі заходи підвищують інтерес населення до фізичної культури, залучають нових учасників і формують позитивне ставлення до здорового способу життя.

Значну увагу приділяють проведенню змагань різного рівня всередині навчального закладу: першості груп, факультетів, університету. Вони створюють основу для відбору найсильніших спортсменів, формування збірних команд і підготовки до участі у більш престижних стартах. Такі змагання також сприяють розвитку внутрішньої спортивної конкуренції та підвищенню загального рівня підготовки.

Кожне змагання має чітко визначені цілі та завдання, які відображаються у відповідній документації — положенні та програмі змагань. До основних завдань належать: підбиття підсумків тренувальної роботи, виявлення найсильніших спортсменів, формування команд, підвищення рівня спортивної майстерності та популяризація виду спорту.

Отже, організація спортивних змагань є комплексним процесом, що потребує ретельного планування, координації та відповідального підходу. Її ефективність визначає не лише якість проведення окремого заходу, а й рівень розвитку спортивної діяльності загалом.

### ***3.1.1. Програма змагань.***

Програма змагань - це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів МНАУ. В залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для інших змагань програми можуть складатися організаціями, що їх проводять. Програми можуть передбачати проведення змагань за спрощеними правилами.

### ***3.1.2. Положення про змагання.***

Положення про змагання, затверджене організацією, що їх проводить, є провідним керівним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів спортивного клубу Миколаївського НАУ та Обласного управління та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань.

В Положенні вказуються:

1. мета та завдання;
2. місце і час проведення;
3. фінансування та керівництво змаганнями;
4. програма;
5. вимоги до учасників та команд;
6. порядок визначення переможців;
7. нагородження.

### ***3.1.3. Підготовка змагань.***

Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає в себе підготовку необхідної документації,

підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. Всю підготовку доцільно розділити на 3 етапи.

На першому етапі – визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується Положення, а також наказ про проведення змагань, який складається з таких пунктів:

- 1) з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- 2) терміни та місце проведення;
- 3) склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;
- 4) кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплати суддів, транспортні розходи, призи та нагороди.
- 5) термін складання звіту про проведенні змагання.
- 6) організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

До наказу додається План підготовки та проведення змагань, в якому передбачається:

- 1) матеріальне та організаційне забезпечення (підготовка місць, інвентарю, зустріч учасників та глядачів, обслуговуючий персонал та ін.);
- 2) план-календар або графік проведення змагань, який готує головний суддя.

На другому етапі уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються суддівські бригади, готується організаційна документація.

Головною суддівською колегією проводяться наступні підготовчі роботи:

- складаються схеми розташування приладів та затверджується відповідальна особа (комендант змагань);
- визначається склад команд (за попередніми заявками), уточнюється графік, та кількість потоків;
- визначається склад суддівських бригад по видам багатоборства, підбір складу апеляційної комісії;
- готуються робочі та підсумкові протоколи, інформаційні таблиці.

На третьому етапі підготовки проводяться мандатна комісія з перевірка листів-заявок на участь у змаганнях та відповідності учасників встановленим вимогам, нарада представників команд, жеребкування, перевіряється надійність приладів, проводиться випробування приладів учасниками та пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях.

**3.1.4.Порядок проведення змагань** - це чітке управління процесом змагань.

Чітке управління ходом змагання залежить від першої наради представників команд, де головний суддя повинен представити суддівську колегію, розібрати окремі пункти положення, надати пояснення про техніку суддівства, інформувати про порядок проведення змагань. До наради представників доцільно підготувати папки з програмою та графіком проведення змагань тощо.

Змагання відкриваються парадом учасників. Цю частину змагань слід проводити урочисто з запрошенням максимальної кількості глядачів. Місце для проведення параду повинно бути святковим і радіофікованим. Учасники повинні виходити на парад у супроводі музикального маршу. Переможцям попередніх змагань дається почесне право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу.

Управління ходом змагань (вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, зміну видів) здійснює замісник судді або суддя при учасниках.

Оцінку виступів проводять суддівська бригада (на змаганнях з багатоборства - відповідно суддівські бригади по видам багатоборства).

Суддівська бригада складається з головного судді і суддів. Головний суддя керує бригадою та учасниками змагань, слідкує за їх дисципліною, виявляє причини розходжень у оцінках, заповнює робочий протокол.

Матеріально-технічне обслуговування змагань (установку, ремонт та заміну приладів, постачання магnezії, каніфолі і ін.) здійснює комендант, який

підкоряється головному судді. Лікарське обслуговування та контроль здійснює лікар змагань (помічник головного судді з медичного обслуговування). Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор.

### ***3.1.5. Підведення підсумків.***

Швидке підведення підсумків залежить від чіткої роботи судді-секретаря, який перевіряє правильність запису результату в кожному протоколі, сумує його з результатами оцінювання виступів спортсменів на попередніх видах програми, визначає кінцеву суму балів у багатоборстві з урахуванням результатів виступів попередньої зміни, виводить командні результати, заповнює грамоти. Завершуються змагання урочистим парадом, при дотриманні спеціальних ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапору змагань новими чемпіонами).

### ***3.1.6. Парад закриття змагань.***

На парад доцільно запрошувати всіх учасників (як виняток – учасників останньої зміни). Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць. Оголошуються підсумки, проводиться нагородження переможців. Після спуску прапору учасники урочистим маршем покидають залу.

### ***3.1.7. Нагородження переможців.***

Нагородження переможців проводиться до закриття змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим та цікавим як для учасників, так і для глядачів.

### ***3.1.8. Складання звіту про змагання.***

По завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар складають звіт, в якому повинно бути наступне:

- назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- результати особистої та командної першості, а також інформація про виконання розрядних вимог;
- склад суддівських бригад по видам багатоборства;
- окремі недоліки та пропозиції на наступні змагання.

#### **4.ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ.**

Аналіз сучасної системи спортивного тренування свідчить, що ефективність підготовки спортсменів значною мірою визначається комплексним поєднанням фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. В умовах сьогодення, коли спорт характеризується високою конкуренцією, інтенсифікацією тренувального процесу та зростанням вимог до результатів, особливого значення набуває науково обґрунтована організація підготовки спортсменів.

Сучасне спортивне тренування повинно базуватись на принципах індивідуалізації, варіативності навантажень, цифрового контролю та використання інноваційних технологій. Важливо враховувати не лише фізичні можливості спортсмена, але й його психологічний стан, рівень мотивації, здатність до адаптації та відновлення.

Особливої уваги потребує психологічна підготовка спортсменів, яка є одним із ключових факторів успішного виступу у змаганнях. В сучасних умовах вона повинна включати:

- формування стресостійкості;
- розвиток концентрації уваги;
- управління емоційними станами;
- використання методів психорегуляції (аутогенне тренування, візуалізація тощо).

Не менш важливим є застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, зокрема:

- використання фітнес-трекерів і систем моніторингу функціонального стану;

- аналіз біомеханічних показників рухів;

- застосування відеоаналізу техніки;

- використання цифрових платформ для планування тренувань.

В умовах розвитку спорту в Україні важливо враховувати також соціально-економічні та організаційні чинники, які впливають на підготовку спортсменів, зокрема матеріально-технічне забезпечення, рівень підготовки тренерських кадрів та доступність спортивної інфраструктури.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У процесі самостійної підготовки здобувачам вищої освіти пропонується низка навчально-практичних завдань, спрямованих на поглиблення знань із питань організації та участі у спортивних змаганнях високого рівня, формування навичок самоаналізу, стратегічного планування та усвідомлення ролі спорту у професійному зростанні майбутніх фахівців.

Здобувачам вищої освіти рекомендується:

Ознайомитися з правилами обраного виду спорту

Перед початком активної підготовки студент має ознайомитися з офіційними правилами та регламентом змагань у своєму виді спорту. Джерелом достовірної інформації є офіційні сайти національних і міжнародних федерацій, наприклад:

Федерація легкої атлетики України — [uaf.org.ua](http://uaf.org.ua);

Федерація футболу України — [uaf.ua](http://uaf.ua);

Федерація єдиноборств — відповідні офіційні сторінки міжнародних організацій (наприклад, World Karate Federation або World Taekwondo).

Ознайомлення з правилами допоможе студенту уникнути типових помилок, пов'язаних із незнанням технічних вимог чи дисциплінарних норм. Наприклад, у легкій атлетиці важливе чітке розуміння, з якого моменту старт вважається фальстартом, а в командних видах спорту — знання правил заміну, тайм-аутів, штрафних санкцій тощо.

Також варто вивчити формати проведення змагань — кваліфікаційні тури, групові етапи, відбіркові раунди. Таке знання дозволяє правильно розподіляти сили й психологічно підготуватися до тривалих турнірів.

Студент повинен детально вивчити офіційні правила та регламент обраного виду спорту, користуючись вебсайтами національних і міжнародних спортивних федерацій. Це сприятиме глибшому розумінню специфіки змагальної діяльності, правил поведінки на спортивному майданчику, а також

вимог до спортсменів. Варто звернути увагу не лише на технічні аспекти, але й на етичні норми, суддівські критерії, процедури допуску до змагань і систему оцінювання результатів.

Самостійно проаналізувати виступи провідних спортсменів

Рекомендується здійснити перегляд записів змагань чемпіонатів України, Європи, світу або Олімпійських ігор у відповідному виді спорту. Під час аналізу необхідно звернути увагу на технічну, тактичну та психологічну підготовку спортсменів, стратегію побудови змагальної діяльності, характер прийняття рішень у стресових ситуаціях. Доцільно зробити висновки, які з прийомів або методів підготовки можна застосувати у власній практиці.

*Приклад: студент, який готується до легкоатлетичних змагань, може переглянути фінал бігу на 800 метрів на Олімпійських іграх і звернути увагу, як атлети розподіляють швидкість по дистанції, контролюють дихання, обирають момент для фінішного спурту. Це допоможе моделювати власну стратегію змагання.*

*Інший приклад: майбутній учасник студентського чемпіонату з баскетболу може дослідити тактичні рішення команд NBA чи Євроліги — як капітан координує гру, як відбувається взаємодія під час пресингу. Здобуті знання можна застосувати у власних ігрових ситуаціях.*

Розробити власну програму підготовки до змагань

Здобувач має скласти індивідуальний план підготовки до участі у змаганнях з урахуванням рівня фізичної підготовленості, спортивного досвіду, наявного часу та умов.

Програма повинна включати:

- мету та завдання підготовки;
- розподіл тренувальних навантажень за періодами (підготовчий, передзмагальний, змагальний, відновлювальний);
- комплекс вправ для розвитку фізичних і спеціальних якостей;
- засоби відпочинку, відновлення та раціонального харчування;

- заходи контролю самопочуття і результативності тренувального процесу.

Розробка такого плану формує у здобувачів вищої освіти відповідальність, самостійність і здатність організовувати власну спортивну діяльність.

Приблизна структура програми:

Мета: підвищення швидкісної витривалості для успішного виступу у бігу на 400 м.

Періоди підготовки:

- підготовчий (6 тижнів) — робота над загальною фізичною підготовкою (кроси, вправи на гнучкість, силові тренування);
- передзмагальний (3 тижні) — опрацювання техніки старту, прискорень і фінішу, участь у контрольних стартах;
- змагальний (1 тиждень) — підтримка форми, психологічна підготовка, зниження навантажень;
- відновлювальний період (1–2 тижні) — активний відпочинок, легкі тренування, плавання, масаж.

Організаційні аспекти: ведення спортивного щоденника, контроль пульсу, складання раціону харчування, дотримання режиму сну.

*Приклад: студент, який займається боротьбою, може скласти план, де вказано 3 силових тренування та 2 техніко-тактичних заняття на тиждень, передбачивши відновлювальні дні з розтяжкою та масажем. У кінці тижня — самооцінка: відмітити, які прийоми вдалося вдосконалити, а які потребують додаткової уваги.*

Виконання зазначених завдань дає змогу здобувачам вищої освіти глибше усвідомити роль спорту як важливої складової гармонійного розвитку особистості, сформувати вміння застосовувати набуті знання на практиці та підвищити загальний рівень фізичної і психологічної підготовленості до участі у змаганнях різного рівня.

## ЛІТЕРАТУРА :

1. Лук'янець Т. Г. Sport and play for all: методичні вказівки. Київ : НУФВСУ, 2021. 150 с.
2. Фізична культура, спорт і українське студентство: досвід Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого від заснування до сьогодні : До 220-річчя Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та 90-річчя кафедри фізичного виховання / О. С. Нестерович, О. В. Попрошаєв, Г. І. Приходько та ін. Харків : Право, 2025. 348 с.
3. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболична підтримка процесу підготовки спортсменів : монографія / Л. М. Гуніна та ін. ; за заг. ред. Л. М. Гуніної, Ю. О. Атамана. Суми : Сумський державний університет, 2023. 549 с.
4. Проблеми та особливості гендерної рівності в олімпійському та професійному спорті. Physical culture and sport: scientific perspective. 2025. Вип. 3. С. 59-64. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.6>

## **ДЛЯ НОТАТОК**

Навчальне видання

**Фізичне виховання :**

Методичні рекомендації

Укладач: **Охрімчук** Ірина Володимирівна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк. \_\_

Тираж 30 прим. Зам. № \_\_

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.