

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**

**Система забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти**  
Сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 / ISO 9001:2015

**Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

вченою радою

(пос'єд № 7 від «28» 11 2024 р.)

Ректор



Анатолій МАЗАРАКІ

**ПРОГРАМА**

**підготовки до атестаційного екзамену**

<b>освітній ступінь</b>	<b>бакалавр</b>
<b>галузь знань</b>	<b>01 Освіта</b>
<b>спеціальність</b>	<b>017 Фізична культура і спорт</b>
<b>освітня програма</b>	<b>Спортивний менеджмент</b>

**Київ 2024**

**Розповсюдження і тиражування без офіційного дозволу ДТЕУ заборонено**

**УКЛАДАЧІ:**

**В'ячеслав ГАМОВ**, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації;

**Олександр КОЛУМБЕТ**, професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації;

**Тетяна ТКАЧЕНКО**, професор, доктор економічних наук, завідувач кафедри туризму та менеджменту креативних індустрій;

**Наталія РОСКЛАДКА**, професор, доктор економічних наук, професор кафедри туризму та менеджменту креативних індустрій;

**Юлія ЗАБАЛДІНА**, доцент, кандидат економічних наук, доцент кафедри туризму та менеджменту креативних індустрій;

**Алла КЛІМОВА**, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри туризму та менеджменту креативних індустрій.

Програму обговорено і схвалено на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації, протокол №5 від 24 жовтня 2024 р.

**Рецензенти:**

**Георгій КОРОБЕЙНИКОВ**, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, доктор біологічних наук, професор;

**Сергій БОБРОВНИК**, начальник Київського міського відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

**Олександр БАКАНИЧЕВ**, президент федерації каное, каякінга та аутрігера України, кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України.

**ПРОГРАМА  
підготовки до атестаційного екзамену**

<b>освітній ступінь</b>	<b>бакалавр</b>
<b>галузь знань</b>	<b>01 Освіта</b>
<b>спеціальність</b>	<b>017 Фізична культура і спорт</b>
<b>освітня програма</b>	<b>Спортивний менеджмент</b>

## ВСТУП

Програма розроблена відповідно до вимог освітньо-професійної програми «Спортивний менеджмент» для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» у галузі знань 01 Освіта за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Завершальним етапом навчання здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» галузі знань 01 Освіта спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітньої програми «Спортивний менеджмент» є атестація у вигляді атестаційного екзамену.

Атестація здобувачів вищої освіти проводиться на основі встановлення відповідності засвоєних здобувачами вищої освіти рівня та обсягу знань, умінь, інших компетентностей вимогам стандарту вищої освіти.

Атестація здійснюється відповідно до вимог Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про організації роботодавців, їх об'єднання, права і гарантії їх діяльності», постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій», стандартів вищої освіти, інших нормативних актів України з питань освіти, Статуту Державного торговельно-економічного університету, Положення про організацію освітнього процесу студентів, Положення про оцінювання результатів навчання студентів і аспірантів, Положення про атестацію здобувачів вищої освіти та екзаменаційну комісію з атестації у ДТЕУ.

Особі, яка успішно виконала освітню програму «Спортивний менеджмент» та пройшла атестацію, ДТЕУ на підставі рішення екзаменаційної комісії присвоює кваліфікацію: ступінь вищої освіти бакалавр спеціальність «Фізична культура і спорт» та видає документ про вищу освіту встановленого зразка.

**Атестаційний екзамен** – це підсумковий етап навчання, який проводиться з метою виявлення рівня та якості підготовки здобувачів вищої освіти ДТЕУ за освітньою програмою «Спортивний менеджмент» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта.

**Мета** проведення атестаційного екзамену – визначення рівня та якості теоретичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти, їх вміння самостійно, науково обґрунтовано і творчо приймати професійні рішення у сфері фізичної культури і спорту.

**Завдання** проведення атестаційного екзамену – визначення рівня сформованості загальних і фахових компетентностей для успішного здійснення діяльності у галузі фізичної культури і спорту.

Результати атестаційного екзамену мають свідчити про опанування бакалавром системи загальних наукових, спеціальних та професійних знань, володіння відповідними компетентностями.

Компетентності, набуті у процесі опанування освітньої програми «Спортивний менеджмент», складаються зі знань та вмінь, що дають можливість здобувачеві вищої освіти ставити та успішно вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту.

*Місце в структурі освітньої програми.* Атестаційний екзамен проводиться після завершення теоретичної та практичної частини навчання на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти з метою встановлення відповідності засвоєних здобувачами вищої освіти рівня та обсягу знань, умінь, інших компетентностей вимогам стандарту вищої освіти України та освітньої програми «Спортивний менеджмент».

До складання атестаційного екзамену допускаються здобувачі, які повністю виконали робочий навчальний план.

Терміни проведення атестації здобувачів вищої освіти визначаються робочими навчальними планами підготовки фахівців та встановлюються графіком освітнього процесу.

Атестація осіб, які здобувають ступінь бакалавра, здійснюється екзаменаційною комісією, до складу якої можуть включатися представники роботодавців та їх об'єднань, відповідно до Положення про атестацію здобувачів вищої освіти та екзаменаційну комісію з атестації у ДТЕУ.

Атестаційний екзамен засвідчує ступінь сформованості компетентностей та програмних результатів навчання, передбачених освітньою програмою.

**Програма** атестаційного екзамену базується на ключових дисциплінах освітнього ступеня бакалавр, що забезпечує комплексний контроль знань з дисциплін, які формують профіль майбутнього фахівця і рівень його кваліфікації.

Атестаційний екзамен **складається** з двох частин:

- тестування із застосування Системи дистанційного навчання ДТЕУ;
- письмового випробування з вирішення комплексного творчого завдання.

Зокрема, здобувачі ОП «Спортивний менеджмент» **мають надати** відповіді на тестові завдання з таких дисциплін:

- Теорія і методика фізичної культури;
- Теорія і методика спорту;
- Фізична культура та види спорту;
- Педагогіка спорту;
- Менеджмент спорту та рекреації;
- Маркетинг спорту та рекреації;
- Економіка спорту та рекреації.

Комплексне творче завдання передбачає оцінювання знань здобувачів вищої освіти з дисциплін:

- Фізична культура та види спорту;

- Теорія і методика фізичної культури і спорту.

Вирішення творчого завдання демонструє не лише набуті фахові знання та навички, але й загальні наукові компетентності здобувача щодо критичного читання, логічного мислення, аналітичного мислення та письма.

# 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## 1.1. Предмет і зміст теорії і методики фізичної культури

Теорія і методика фізичної культури — це наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль і місце фізичної культури в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку.

*Об'єктом* вивчення цієї дисципліни є фізичні можливості та здібності людини, які змінюються під час цілеспрямованої дії засобами фізичної культури.

*Предметом* дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичної культури людини. В теорії і методиці фізичної культури можна виділити три напрями: соціологічний, педагогічний та біологічний.

*Соціологічний напрям* включає питання про причини виникнення фізичної культури, його роль та місце як соціальної підсистеми в житті людини та суспільства на сьогодні, співвідношення фізичної культури з іншими соціальними явищами (навчання, виховання, трудова діяльність), перспективи розвитку у зв'язку з матеріальними, духовними та соціальними умовами життя людини та суспільства, що змінюються, оптимальні форми спеціальної організації населення відповідно до цілей фізичної культури.

*У педагогічному напрямі* теорії і методики фізичної культури виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичної культури та його різновидів (професійно-прикладна фізична культура, рекреація, реабілітація).

*У біологічному напрямі* вивчаються вплив рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів і систем; адаптація організму до рухової активності, різної за обсягом та інтенсивністю; умови, в яких рухова активність позитивно діє на організм людини, підвищує її життєдіяльність та рівень здоров'я (фактори здорового способу життя). Основними завданнями теорії і методики фізичної культури як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичної культури, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

*Фізична культура* людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат — рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

*Фізичне виховання* — спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку

фізичних (рухових) якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

**Фізична освіта** — процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

**Фізичний розвиток** — природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

**Рухові (фізичні) якості** — властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

**Фізичне здоров'я** — динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

**Фізичний стан** — за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

**Фізична працездатність** — потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу, його серцево-судинної та дихальної систем.

**Фізична працездатність** — комплексне поняття. Воно визначається значною кількістю факторів: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та ін., тому висновок про її величину можна скласти тільки на основі комплексної оцінки.

**Фізична підготовленість** — рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичної культури, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів, льотчиків та ін).

**Фізична рекреація (відновлення)** — комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.

**Фізична рекреація** — здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

**Фізична реабілітація** (відновлення здатності) — комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичної культури останні роки розповсюдженим є термін «*фітнес*», який поки що не має чіткого наукового обґрунтування.

## **1.2. Фізична культура як соціальне явище.**

### **Система фізичної культури**

Виникнення і розвиток систем фізичної культури визначаються потребами суспільства та окремих осіб і обумовлюються рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальними уявленнями про цілі, завдання, засоби і методи фізичної культури.

Під соціальною системою фізичної культури розуміється сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів і способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичної культури в країні.

В основі системи фізичної культури як педагогічного процесу, спрямованого на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини, лежить використання біологічного явища вправління як властивості точної, конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду і характеру діяльності, що повторюється (фізична, розумова).

Під педагогічною системою розуміється система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини

Соціальна система фізичної культури забезпечує функціонування педагогічної системи,

Така залежність дозволяє об'єднати їх у загальну структуру системи фізичної культури, оскільки досягнення мети фізичної культури конкретної людини або групи людей (школярів, студентів) визначається соціально-економічними умовами суспільства, програмно-нормативними організаційними основами побудови обов'язкового процесу фізичної культури у навчальному закладі, а також доступністю фізкультурних занять популярними видами рухової активності у вільний час.

Узагальнене поняття «система фізичної культури» — це сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичної культури. Основні принципи фізичної культури:

1. *Принцип гуманістичної орієнтації.* Не дозволяється застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

2. *Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості* передбачає побудову системи фізичної культури в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних



потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливаючих зовнішніх і внутрішніх факторів.

3. *Принцип всебічного розвитку особистості* передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

4. *Принцип оздоровчої спрямованості* передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. *Принцип індивідуалізації* передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичної культури відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається, та їхнього рівня фізичного стану.

6. *Принцип зв'язку фізичної культури з іншими видами діяльності й зайнятості людей* передбачає раціональне поєднання засобів фізичної культури з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку населення.

### **1.3. Засоби фізичної культури**

Слід мати на увазі, що кожна фізична вправа має не одну, а кілька характерних ознак, тому одна і та сама вправа може бути подана в різних класифікаціях.

У зв'язку з цим не може бути створено придатної для кожного випадку єдиної класифікації вправ.

Розглянемо основні з них.

1. *Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.* За цією ознакою вправи підрозділяються на загальнорозвивальні, професійно-прикладні, спортивні, відновлювальні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні та ін. У свою чергу, залежно від їхньої значущості у відповідному виді фізкультурної діяльності, вони можуть мати певні різновиди, наприклад, спортивні вправи підрозділяються на змагальні, спеціально-підготовчі та загально-підготовчі.

2. *Класифікація вправ за їх переважним впливом на розвиток окремих якостей (здатностей) людини.* За цією ознакою виділяють вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових і координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних, вольових здатностей та ін.

3. *Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок.* Тут зазвичай розрізняють акробатичні, гімнастичні, ігрові, бігові, стрибкові, металеві та інші вправи.

4. *Класифікація вправ за структурою рухів.* У цьому випадку вправи підрозділяються на циклічні, ациклічні та змішані. До групи циклічних вправ належать ходьба, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді, пересування на лижах, біг на ковзанах та ін. Їхніми характерними ознаками є закономірна послідовність, повторюваність та зв'язок самих циклів. До ациклічних вправ належать: метання диска і молота, штовхання ядра,

стрибки з місця, гімнастичні вправи на снарядах, ривок і поштовх штанги та ін. Тут кожна вправа являє собою закінчену дію, а якщо вона буде багаторазово повторюватися, то не стане циклічною, тому що повторення не витікає із суті самої дії. До змішаних вправ належать такі, в яких поєднуються дії циклічного і ациклічного типу. До цієї групи входять стрибки у довжину з розбігу, стрибки із жердиною, метання списа з розбігу та ін.

5. *Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп.* Залежно від того, на які м'язові групи вони діють, виділяють вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового поясу, плеча, передпліччя, кисті, таза, стегна, гомілки і стопи. Така класифікація широко застосовується при складанні комплексів силових вправ у процесі проведення занять з бодібілдингу, атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту та ін.

6. *Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.* При цьому виділяють динамічні вправи, якщо у процесі виконання будь-якої дії м'язи, скорочуючись, укорочуються або подовжуються; статичні (ізометричні), під час виконання яких довжина м'язів при скороченні залишається незмінною; комбіновані, тобто ті, що одночасно поєднують обидва режими роботи м'язів.

7. *Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі.* В цьому випадку розрізняють вправи аеробного характеру, коли енергозабезпечення м'язової роботи здійснюється в основному за рахунок процесів окислення; анаеробного характеру, виконання яких відбувається у безкисневих умовах; аеробно-анаеробні вправи, тобто змішаного характеру.

8. *Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.* Існують різні способи оцінки інтенсивності, тому групування та рівні градації вправ за цією ознакою в окремих видах фізичної культури може відбуватися по-різному. Як правило, вони підрозділяються на вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності.

Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання.

2. Класифікація вправ за їх переважною дією на розвиток окремих якостей (здатностей) людини.

3. Класифікація вправ за їх переважним проявом певних рухових умінь і навичок.

4. Класифікація вправ за структурою рухів. У цьому випадку вправи поділяються на циклічні, ациклічні та змішані.

5. Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп.

6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів.

7. Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі.

8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи.

#### **1.4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ**

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

*Фізичне навантаження* — це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

*Інтенсивність навантаження* — це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм.

*Обсяг навантаження* визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті: наприклад, в силовому тренуванні обсяг навантажень визначається кількістю повторень та загальною масою піднятого вантажу; в спортивних іграх та поєдинках — часом рухової активності. Досягнути ефективності при вдосконаленні рухових якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається. Таке навантаження називають впливовим.

Інтенсивність можна регулювати, змінюючи:

- швидкість пересування;
- величину прискорення;
- координаційну складність вправ;
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;
  - амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);
  - опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо);
  - величину додаткового обтяження;
  - психічну напруженість під час виконання вправи.

Якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони то відповідні рухові якості розвиваються повільно, але досягають високого рівня міцності. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні. Між

інтенсивністю й обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високо інтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи.

Учитель повинен також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дійовим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг. Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження необхідно керуватися метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується.

### **1.5. Методи, що застосовуються у фізичній культурі та спорті**

Перед педагогом під час вирішенні виховних і освітніх задач та завдань фізичного розвитку у процесі фізичної культури, спортивного тренування, фізичної рекреації та реабілітації особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягти.

Незважаючи на деякі відмінності у розумінні категорії «метод» можна виділити ряд загальних суттєвих ознак, властивих багатьом із цих визначень:

1. Будь-який метод передбачає усвідомлену мету, без чого неможлива цілеспрямована діяльність суб'єкта, тобто він завжди доцільний і характеризується плановістю та реалізацією певного способу діяльності. *Спосіб* — це технологічна сторона методу. На практиці засекречується не спосіб дії, а технологія її засвоєння.

2. Досягнення наміченої мети здійснюється у процесі діяльності, котра складається з певної сукупності дій, порядок і послідовність яких визначаються суб'єктом діяльності.

3. Метод має свій предметний зміст. До його складу входить інструмент, засоби, необхідні людині для досягнення мети. Ці засоби можуть бути інтелектуальні, практичні та матеріалізовані (предметні) та ін.

4. Будь-який метод призначений для дії на будь-який об'єкт, і тому для успішного застосування методу людині треба мати інформацію про об'єкт, про його властивості, про хід його зміни під впливом дій над ними.

Об'єктом і суб'єктом дій під час занять фізичними вправами є особистість учня, різні його сфери: емоції, воля, інтелект, статура, фізичні якості та ін.

5. У методах проявляються закономірності навчання, виховання і розвитку особистості. Оскільки вони діють об'єктивно, незалежно від волі людей, то метод, формуючись на основі цих пізнаних законів, виступає як конструктивний принцип побудови певних процедур, технологічних прийомів, способів дій.

6. Застосування методу повинно неминуче та закономірно вести до досягнення мети, тобто наміченого результату.

Хотілося б також звернути увагу ще на одну особливість. Метод застосовується, як правило, для вирішення завдань певного типу, класу, наприклад освітніх або виховних завдань.

Якщо узагальнити всі викладені вище міркування, то поняття «метод» у самому загальному вигляді можна визначити таким чином — це спосіб виконання будь-якої роботи, спосіб застосування будь-якого засобу для досягнення поставленої мети.

У теорії фізичної культури під методом розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (слова), які забезпечують досягнення поставленої мети при виконанні вправ (розвитку якостей, навчанні, контролі та ін.).

У діяльності учителя фізичної культури, тренера зі спорту, педагога-організатора з фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи окрім поняття «метод» використовується і термін «методичний прийом».

Під методичним прийомом розуміють способи реалізації того або іншого методу у конкретній педагогічній ситуації.

Прийом — це складова частина методу, що виражає поодинокі, одноактні дії педагога. Всередині кожного прийому застосовуються різноманітні методичні прийоми, тому не випадково іноді методи розглядають як певне поєднання, сукупність різних прийомів. З іншого боку — при одному і тому самому методі його реалізація може здійснюватися за рахунок різних прийомів.

Поняття методика використовується в теорії фізичної культури і спорту у двох значеннях:

- у вузькому — як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);

- у широкому — як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичної культури — у дошкільних установах, школі, ЗВО та ін.).

Термін «методика» означає сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. У методиці, по можливості, повинне міститися точне розпорядження про виконання певних дій (операцій), що приводять до вирішення поставленого завдання.

## 1.6. Навчання руховим діям

Теорія навчання руховим діям досліджує, пояснює та опосередковано вдосконалює свій об'єкт — навчання руховим діям. Щоб вирішити ці завдання на рівні запитів практики, теорія навчання руховим діям спирається на деякі положення, що виконують функції основи системи

засобів і методів вирішення окремих завдань наукового дослідження, аналізу та інтерпретації явищ і процесів, за якими спостерігають. Такого роду вихідні положення, що лежать поза сферою самої теорії, становлять її методологічну основу.

Аналіз формування наукових елементів методологічної основи теорії навчання рухових дій проходить три стадії:

- *стадія іррадіації* — зовнішнє виявляється у наявності «зайвих» рухів і напруження;
- *стадія концентрації* — процеси збудження і гальмування концентруються до оптимальних розмірів;
- *стадія стабілізації* — стабільно існують та чергуються осередки збудження і гальмування в корі головного мозку.

У 30-40-ві роки ХХ ст. М.Бернштейн розробив учення про побудову рухів, яке стало основою фізіології активності. За цієї теорією, в основі управління рухами лежить не пристосовування до умов зовнішнього середовища, не відповідь на зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, його перебудова відповідно до потреб індивідуума. М.Бернштейн доходить висновку, що рух програмується розумінням, яке виступає як основа «образу потрібного майбутнього». Він не тільки пояснив принцип управління рухом, а й показав механізм його формування. Формуючись, рух проходить три стадії, для яких характерні:

- 1) невисока швидкість руху;
- 2) поступове зникнення напруженості, становлення чіткої м'язової координації, підвищення швидкості та точності рухового акту;
- 3) зниження частки участі активних м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок використання сил тяжіння, інерції, відцентрових сил, що забезпечує економічність енерготрат.

Сучасний науковий підхід передбачає, що методологічною основою теорії навчання рухових дій є закономірності та положення таких наук, як дидактика (у сфері педагогіки), теорія діяльності та теорія управління засвоєнням знань, формування дій та понять (у сфері психології), теорія побудови й управління рухів, фізіологія активності, принципи та положення системного підходу.

### **1.7. Основи методики розвитку фізичних якостей**

*Фізична підготовка* — це методично грамотно організований процес рухової діяльності людини для оптимального розвитку її фізичних якостей. Термін «якість» відображає рухові можливості людини і передбачає наявність в якостях задатків, якими люди наділені від природи, до їхнього прояву в руховій діяльності. Виходячи з цього, можна дати таке визначення фізичних (рухових) якостей.

*Фізичні (рухові) якості* — це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за можливо менший відрізок часу — бистрота; для тривалого й ефективного виконання будь-якої фізичної роботи — витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно зі зміною умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, необхідні спритність, а для збереження раціонального положення тіла потрібна координація. Особливо великого значення фізичні якості набувають у змагальній діяльності.

«Перенесення» рухових якостей. У теорії фізичної культури і спорту, медико-біологічній літературі та спортивно-педагогічній практиці сила, бистрота, витривалість, гнучкість і спритність розглядаються переважно як окремі рухові якості. І це значною мірою виправдано як з точки зору вчення фізичних якостей людини, так і з точки зору цілеспрямованого їхнього розвитку в заняттях фізичними вправами. У спортивній літературі явище взаємозв'язку між фізичними якостями прийнято називати «перенесенням».

### **1.8. Форми організації занять**

Уроки фізичної культури можна класифікувати за цільовою спрямованістю та характером завдань, які вирішуються.

За *спрямованістю* уроки підрозділяють на уроки загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття з видів спорту, уроки професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), уроки з лікувальною метою, методичні уроки.

*Уроки загальної фізичної підготовки* спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку. Вони проводяться з усіма віковими групами (дитячий садок, школа, ЗВО, групи здоров'я та ін.). Для цих уроків характерні різноманітність навчального матеріалу і помірні фізичні навантаження. Вони також мають місце у навчально-тренувальному процесі спортсменів, але носять специфічний характер з переважанням вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей.

*Тренувальні заняття* застосовуються в роботі з тими, хто займається обраним видом спорту. В кожному окремому випадку вони потребують специфічної методики, підвищеної уваги до дозування навантаження.

*Уроки професійно-прикладної спрямованості* проводяться з підлітками, юнаками, дорослими. Характерною особливістю є навчання руховим діям, які мають схожість із професійною діяльністю, і забезпечення необхідної фізичної і вольової підготовки.

*Уроки з лікувальною метою* проводяться для відновлення здоров'я та функціональної повноцінності організму. Вони у свою чергу поділяються на уроки лікувальної фізичної культури (ЛФК), профілактичні, реабілітаційні, компенсаторні (або рекреаційні) і проводяться за спеціально розробленими методиками.

*Методичні уроки* мають місце в системі підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів. Вони проводяться для навчання методиці, розробки і проведення уроків фізичної культури, формування методичних умінь майбутніх педагогів, а також підвищення кваліфікації фахівців.

### **1.9. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами**

Залежно від різноманіття виконуваної роботи розрізняють *два види планування*: загальний і частковий.

У *загальному плані* передбачається основний зміст фізкультурно-спортивної роботи. Він оформлюється на календарний або навчальний рік. У школі загальний план розробляє вчитель фізичної культури, у спортивній школі відповідно старший тренер або заступник директора з навчально-спортивної роботи. Загальний план обговорюється перед початком навчального (календарного) року і затверджується керівником закладу. Загальний річний план із фізичної культури є своєрідною програмою дій для всіх підрозділів навчального закладу.

У загальному плані звичайно вказуються такі види роботи:

- організаційна — комплектування навчальних груп, підбір викладачів і розподіл обов'язків між ними, підготовка активу (громадських інструкторів, суддів), проведення зборів з організаційних питань, звіти;
- навчально-методична — складання навчально-методичної документації, проведення заходів із підвищення кваліфікації викладачів, тренерів (відкриті та показові уроки, взаємовідвідування) та ін.;
- навчально-тренувальна — терміни занять по тренувальних періодах, розклад по групах, календар і положення про спортивні змагання, строки підготовки та виконання нормативних вимог;
- фізкультурно-оздоровча — заняття в режимі дня (гімнастика до занять, ігри, спортивні розваги, прогулянки), змагання, спортивні вечори і свята, туристичні походи та ін.;
- виховна — доповіді, бесіди, лекції, зустрічі зі спортсменами, заслуженими педагогами та ін.;
- лікарський контроль — терміни медичних оглядів тих, хто займається, учасників змагань, спеціальні медичні спостереження та дослідження, контроль за санітарним станом місць занять, консультації лікаря;
- агітаційно-пропагандистська — лекції і бесіди, показові виступи, оформлення спеціальних стендів і газет, масові змагання, виступи та ін.;
- господарська — забезпечення занять необхідним обладнанням, інвентарем, наочними посібниками та

Під час оформлення загального плану, як правило, виділяють такі розділи:

- зміст роботи;
- терміни виконання;



- відповідальні за виконання;
- відмітка про виконання.

### **1.10. Управління процесом фізичної культури**

Специфіка фізичної культури полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонукачем до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, що сприяє досягненню як власних, так і громадських цілей.

У фізичному вихованні під управлінням розуміють процес спрямованої, контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети.

Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Головним компонентом фізичної культури є заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи.

Рухи — продукт організованої м'язової діяльності, що регулюється фізіологічними механізмами і забезпечується численними морфологічними і функціональними системами організму. Цілеспрямованість рухів визначається терміновими, поточними і довготривалими цілями фізичної культури.

Тривалі заняття фізичними вправами, об'єднані у серії, комплекси, форми, що регламентуються параметрами фізичних навантажень і відпочинку, являють систему занять і сприяють підвищенню рівня фізичного потенціалу людини, формуванню здоров'я, вихованню завзятості, працьовитості, самодисципліни та інших морально-вольових якостей особистості.

Досягнення мети фізичної культури обумовлюється рядом обставин, які знаходяться у причинно-наслідкових зв'язках, а також підвладністю впливу випадкових факторів. Так, при акцентованій увазі суспільства на зміцнення здоров'я молоді відмічається неадекватність її реалізації — здоров'я значно погіршилося.

### **1.12. Рухова активність та здоров'я дітей і підлітків**

Рухова активність — невіддільна частина способу життя і поведінки дітей, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичної культури, морфофункціональних особливостей організму, що росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків.

Неабияку роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичної культури та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичної культури та їх виконання кваліфікованими викладачами.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) — це різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи та зі школи.

У шкільному віці спеціально організована фізкультурна активність може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програмами фізичної культури у школі, так і добровільна — у вільний від навчання час у вигляді організованих або самостійних занять.

Рухова активність у дитячому та підлітковому віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби школярів. Потреби — це нестачі або нестатки будь у чому організму, особистості, соціальної або вікової групи, суспільства в цілому, тобто внутрішній спонукач активності.

### **1.13. Фізична культура дітей дошкільного віку**

Протягом перших семи років дитина долає величезний шлях фізичного і духовного розвитку. Народжуючись зовсім безпомічним створінням, яке не в змозі ні доцільно діяти, ні розмовляти, ні мислити, вона повинна всьому вчитися, щоб до закінчення дошкільного віку стати особистістю, яка має великий запас знань та умінь і свій складний внутрішній світ.

Цілеспрямоване використання фізичної культури протягом перших семи років життя, яке здійснюється спеціальними дошкільними закладами, є початковою і дуже важливою ланкою системи фізичної культури. Проте далеко не усі діти дошкільного віку охоплені мережею дошкільних закладів.

У зв'язку з цим суттєво зростає роль сім'ї у здійсненні всебічного гармонійного розвитку дітей та повноцінної підготовки їх до школи. З метою розширення кругозору батьків із питань фізичної культури для них проводяться консультації, читаються лекції, видається спеціальна науково-популярна література. Дедалі більшого значення у розповсюдженні фізкультурних знань серед батьків набувають кіно та телебачення. Частково цілеспрямоване використання фізичної культури здійснюється дитячими спортивними школами.

Найбільш сприятливі умови для цілеспрямованого використання фізичної культури створені у дошкільних закладах і регламентуються єдиною державною «Програмою виховання у дитячому садку», яка містить такі положення:

- визначення змісту занять з фізичного, розумового, морального, естетичного та трудового виховання дітей, конкретних знань, умінь і навичок, які повинні бути засвоєні дітьми на різних вікових етапах, а також якості, котрі необхідно у них виховувати;
- перебування дітей протягом усього дня, нерідко понад 10 год., під наглядом кваліфікованих фахівців (педагогів і медичних працівників), які дбають про максимальне розширення рухового режиму.

#### **1.14. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку**

До шкільного віку відносяться діти від 6-7 до 17-18 років. Відповідно до існуючої системи загальної освіти цей віковий період поділяється на 3 етапи: молодший, середній і старший. На останньому завершується навчання у загальноосвітніх школах різного типу або здійснюється перехід до ліцеїв, коледжів, медичних, педагогічних та інших спеціальних училищ.

Нині склалася науково обґрунтована система фізичної культури, розрахована на залучення до фізичної культури усього підростаючого покоління. Основа цієї системи - обов'язковий курс фізичної культури, що здійснюється за державними програмами. Він поєднується з різноманітними формами використання фізичної культури у режимі навчального дня і домашнього побуту, з епізодичними масовими і регулярними фізкультурними заняттями за власним вибором учнів у своєму колективі фізичної культури, у дитячо-юнацьких спортивних школах та інших позашкільних установах. Функціонування системи фізичної культури забезпечене матеріально-технічними засобами, кваліфікованими педагогічними кадрами, фінансовими ресурсами та іншими умовами. Вона безперервно розвивається і вдосконалюється з урахуванням нових потреб та можливостей суспільства, передового досвіду практичної роботи і досягнень науки.

Винятково важливою є та обставина, що система використання засобів фізичної культури у шкільному віці забезпечує тривале (протягом 10-12 років) планомірне і регулярне фізичне виховання підростаючого покоління, досягнення ним досить високих рівнів загальної фізичної підготовленості до будь-якої суспільно корисної діяльності, а також базової професійно-прикладної та спортивної підготовленості. Все це може стати фундаментом подальшого фізичного вдосконалення в усі наступні роки.

#### **1.15. Основи фізичної культури школярів із ослабленим здоров'ям.**

##### **Спеціальні медичні групи**

Результатами медичних оглядів, які проводились у школах України наприкінці ХХ на початку ХХІ ст., виявлено, що до категорії здорових можна віднести не більше 10% учнів; решта має ті або інші відхилення у стані здоров'я.

Причини такого стану здоров'я учнів знайшли своє відображення в таких державних програмах, як «Діти — інваліди», «Фізичне виховання — здоров'я нації» та ін. і пов'язані з різними соціальними проблемами, до яких належать:

- погіршення екології (в Україні тільки одна Чорнобильська аварія збільшила кількість уроджених каліцтв у 5,7 рази);
- соціально-економічні проблеми та обумовлений ними стан хронічного стресу у більшості населення;

- низький духовний і культурний рівень суспільства: зростання алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, інфекційних захворювань, високий рівень захворюваності батьків;
- гіпокінезія, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом;
- нераціональне харчування;
- погані побутові умови.

Навчання у школі значно збільшує навантаження на організм дитини, знижує рухову активність, викликає дефіцит м'язової діяльності та підвищує статичні напруження. У процесі навчання зростає кількість різноманітної інформації для засвоєння і переробки, відмічається перенапруження зорового аналізатора. Чергування занять фізичними вправами із розумовою роботою забезпечує більш швидке відновлення працездатності, що дуже важливо для ослаблених дітей, у яких швидше настає стомлення.

### **1.16. Фізичне виховання студентів.**

#### **Фізична підготовка у Збройних силах України**

*Мета фізичного виховання у закладах вищої освіти — сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.*

Для досягнення мети фізичної культури у ЗВО передбачається вирішення таких завдань:

- всебічний розвиток фізичних здатностей і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності;
- оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематичних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм;
- досягнення загальної фізичної підготовленості в обсязі вимог і норм, які відповідають обов'язковій програмі навчальних закладів;
- забезпечення необхідної фізичної підготовленості відповідно до вимог обраного фаху;
- знання основ організації методики впровадження найефективніших видів рухової активності;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчим або спортивним спрямуванням;
- освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою.

Мета фізкультурної освіти — задовольнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні систем спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навичок. До обов'язків тих, хто працює у сфері студентського фізичного виховання, входить проведення заходів із

формування потреб студентів у здоровому способі життя та самовдосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу передбачає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів під час реалізації генетично обумовлених природних завдатків кожного студента протягом його навчання у ЗВО.

Система фізичної підготовки розроблена відповідно до вимог, що висуваються бойовою діяльністю до фізичного стану особового складу, і містить у собі три підсистеми:

- концептуальні основи;
- процес фізичного вдосконалення військовослужбовців;
- управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Дана схема властива будь-яким системам фізичної підготовки, незалежно від їх належності до тих чи інших епох і типів армій. Концептуальні основи системи фізичної підготовки військ — це суб'єктивне відображення вимог сучасного бою до фізичного стану особового складу, а також реальних можливостей і шляхів забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Вони включають мету, завдання і принципи фізичної підготовки.

Мета — це загальна спрямованість фізичної підготовки, її специфічне призначення як складової частини системи бойового вдосконалення військ.

### **1.17. Фізична культура дорослого населення**

Згідно з віковою класифікацією у дорослих людей виділяють 4 періоди — зрілий, похилий, старший вік і довгожителі. У свою чергу зрілий вік поділяється на 2 періоди: перший відмічається у чоловіків у 22-35 років, у жінок 21-35 років; другий — у чоловіків 36-60 років, у жінок 36-55 років. До похилого віку відносять людей 61-74 років (чоловіки) і 56-74 (жінки); до старшого віку — 75-90-літніх; довгожителів — старше 90 років.

Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності та підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Так, ергометричні та метаболічні показники фізичної працездатності у 30-39 років становлять 85-90%, у 40-49 років — 75-80%, у 50-59 років — 65-70%, у 60-69 років — 55-60% від рівня 20-29-літніх.

Максимальний прояв сили (23-25 років у жінок і 26-30 років у чоловіків), як і перші ознаки її зниження, відмічаються вже у першому періоді зрілого віку, проте її різке падіння зареєстровано після 50 років.

Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається у 18-19 років, у жінок — у 14-16 років. До 25-29 років

витривалість стабілізується, після 30 і до 50 років настає її поступове зниження, після 50 років — різкий спад.

Швидкість знижується в період 22-50 років, спритність, координація рухів погіршуються у 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, у жінок — після 25 років.

Причини погіршення фізичних спроможностей обумовлені зовнішніми і внутрішніми факторами.

### **1.18. Адаптивна фізична культура**

*Адаптивна фізична культура (АФК)* — наука, що вивчає різні аспекти фізичної культури людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні спроможності, в тому числі рухові.

За визначенням сучасного вітчизняного законодавства, *інвалід* — це особа зі стійким порушенням функцій організму, котре є наслідком захворювань, травм або вроджених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження її життєдіяльності та потреби в соціальній допомозі та захисті.

Сьогодні у більшості розвинутих країн відмовилися від застосування слова інвалід у зв'язку з його негативним психологічним навантаженням. Замість цього використовують такі визначення, як недієздатні особи, люди з фізичними вадами, люди з функціональними (фізичними) обмеженнями (порушеннями), люди з особливими потребами, аномальні особистості (діти).

За даними ВООЗ, на межі II і III тисячоліть у кожній четвертій сім'ї світу є така людина, що взагалі становить 10% усього населення земної кулі (близько 500 млн, з них приблизно 3 млн дітей). Причини інвалідизації — екологічні катастрофи, війни, криміногенні ситуації, спадковість, інфекційні захворювання, травми, каліцтва, отримані на виробництві, в побуті, на транспорті тощо. В Україні до початку XXI ст. нараховувалося 2,3 млн. інвалідів різних категорій, серед них 1,2 млн. інвалідів I та II груп, 120 тис. інвалідів дитинства, 2 млн. психічно хворих осіб. Щороку в нашій країні кількість людей з особливими потребами збільшується на 200-250 тис. осіб.

### **1.19. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній культурі**

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття *фізкультурно-оздоровча технологія* об'єднує процес використання засобів фізичної культури в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні *фітнес-програми*, котрі становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на

базі фізкультурно-спортивних товариств, а також персональних фітнес-занять.

Класифікація фітнес-програм. Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, у другому — спортивно-орієнтовного або рухового.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя.

## **1.20. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичній культурі і спорті**

*Адаптація* — процес пристосовування будови і функцій організмів та їхніх органів до умов середовища.

Виділяють генотипну і фенотипічну адаптацію.

*Генотипна* адаптація, що лежить в основі еволюції, являє собою процес пристосовування до умов середовища популяцій шляхом спадкових змін і природного відбору. Вона лежить в основі еволюційного вчення — сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін у живій природі.

*Фенотипічна* адаптація являє собою процес пристосовування, який розвивається в окремій особі протягом життя у відповідь на дію факторів навколишнього середовища.

Вивчаючи закономірності адаптації організму до різного роду подразників, можна виділити такі властивості, як *специфічність* реакцій пристосування, їхня *перехресність* та *адекватність*, що лежать в основі управління фізичним вихованням.

*Специфічність адаптації* полягає у прагненні організму до найвищої пристосованості до конкретного подразника. З цього випливає, що можна при дотримуванні деяких правил змусити організм пристосуватися до будь-якої доволіно взятої нами дії. Підбираючи одну або декілька дій та регулюючи їхню силу, частоту і кількість повторень, можна управляти життєдіяльністю організму, при цьому буде використовуватися прагнення організму як саморегулюючої системи до найвищого ступеня пристосованості до конкретної діяльності.

В основі явища вправління, що отримало у спеціальній спортивній літературі назву «процесу розвитку функціональних спроможностей організму» (розвиток або виховання рухових якостей і навичок), лежить біологічно важлива властивість тривалої адаптації організму до умов зовнішнього середовища, а процес фізичної культури у вузькому аспекті можна розглядати як процес управління адаптацією організму. Практично це означає, що організм буде дуже чітко пристосовуватися саме до тієї справи, що багаторазово повторюється. Цей процес може йти як у напрямку покращання координації рухів (удосконалення техніки), так і в напрямку накопичення специфічних енергетичних потенціалів і специфічних пристосувань регуляторних механізмів, що проявиться у покращанні фізичних якостей.

*Перехресність адаптації.* Вже давно помічено, що деякі фактори навколишнього середовища викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму.

Ряд факторів навколишнього середовища (гіпоксія, холод, фізичне навантаження) викликають комплекс однотипних зрушень у стані функцій організму. Таким чином, адаптуючись, наприклад, до умов фізичного навантаження, можна набути підвищену резистентність до дії холоду та ін. Це явище отримало назву неспецифічної резистентності або перехресної адаптації.

## **2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТУ**

### **2.1. Спорт як громадське і педагогічне явище. Визначення спорту, його суть і узагальнена класифікаційна характеристика.**

Спорт як специфічна людська діяльність, що історично склалася. Спорт в структурі сучасного суспільства. Функції сучасного спорту. Роль спорту в рішенні завдань фізичного виховання населення в широкому віковому діапазоні. Різноманіття видів спорту.

Типи спорту, що склалися у світі. Базовий (масовий) спорт, в якому виражені, передусім, загальні освітньо-виховні, загальні підготовчі та оздоровчі функції. Головна риса - доступність для тих, що усіх, що бажають, відсутність спеціального відбору осіб для зайняття і участі в змаганнях.

Спорт вищих досягнень («великий» спорт або рекордний спорт). Установка на перемогу, рекорд, призове місце. Критерії ефективності - за підсумками найбільших змагань. Наявність спеціального відбору осіб для зайняття і участі в змаганнях.

Дитячий спорт. Два напрями: перше - підготовка спортивних резервів, зв'язок із спортом вищих досягнень; друге - використання засобів і методів із спорту для ефективного вирішення завдань фізичного виховання підростаючого покоління, зв'язок з масовим спортом.



Професійний спорт. Основа - прагнення спортсмена перемогти і отримати винагороду. Джерела існування - самоокуповування, прибуток, реклама і ін. характеристика спортсменів-професіоналів і професійних клубів.

## **2.2. Навчання рухам (руховим діям), фізіологічні закономірності формування рухових навичок. Формування рухових навичок, структура процесу навчання руховим діям і особливості його етапів.**

Рівні володіння руховою дією в процесі навчання: рухове уміння, рухова навичка, рухове уміння вищого порядку (суперуміння).

Фізіологічні закономірності формування рухових навичок: теорія умовних рефлексів; формування динамічного стереотипу; екстраполяція (екстрене пристосування).

Формування рухових навичок: взаємодія навичок і послідовність навчання; залежність процесу навчання від співвідношення рухових навичок і фізичних якостей; залежність процесу навчання від складності структури рухової дії.

Структура навчання як етапність навчання окремої рухової дії.

Етап початкового розучування: конкретизація завдань; особливості складу засобів і методів; формування орієнтовної основи рухової дії; контроль і самоконтроль на етапі початкового розучування.

Етап поглибленого розучування: завдання, засоби і методи; засвоєння ритму цілісної рухової дії; шляхи і умови стабілізації рухових дій (умінь); особливості контролю і самоконтролю; заходи попередження і виправлення рухових помилок.

Етап вдосконалення: завдання, засоби і методи; освоєння рухової дії на рівні навички; методичні підходи, спрямовані на досягнення необхідного діапазону доцільної варіативної рухових навичок; освоєння рухових дій на рівні умінь вищого порядку (суперумінь).

Особливості навчання руховим діям: «звичайної людини», майбутнього спортсмена з орієнтацією на спорт вищих досягнень; майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту (викладача, тренера).

## **2.3. Координаційні якості людини: суть і психофізіологічні передумови їх формування. Класифікація координаційних якостей, сенситивні періоди їх розвитку.**

Основи виховання координаційних і безпосередньо пов'язаних з ними якостей. Поняття про координаційні якості як комплексні психомоторні якості людини. Основні прояви координаційних якостей і сучасні уявлення про їх суть. Критерії, що використовуються в практиці фізичного виховання для оцінювання і контролю за розвитком координаційних якостей. Загальні завдання по вихованню координаційних якостей та їх особливості, обумовлені віком, статтю і провідним напрямом фізичного

виховання в різні періоди життя. Вікові періоди, найбільш сприятливі для виховання координаційних якостей.

#### **2.4. Методика вдосконалення координаційних якостей (дифференційні, реагуювальні, орієнтаційні, ритмічні, здібності до збереження рівноваги і перемикання дій).**

Засоби і визначальні риси методики. Типові ознаки вправ; узагальнена характеристика їх складу на різних східцях фізичної культури. Регулярне розширення, оновлення фонду рухових умінь і навичок як головна лінія у вихованні координаційних якостей на перших стадіях фізичної культури. Тенденція систематичного ускладнення рухових завдань в процесі вдосконалення координаційних якостей. Основні методичні підходи, методи і прийоми, які використовуються в процесі виховання цих якостей.

Принципи вдосконалення координаційних якостей: різноманіття використовуваних вправ на розвиток координаційних якостей; різноманіття варіантів використовуваної вправи; відносно невелике число повторень. Прийоми вдосконалення координаційних якостей.

Раціональне розслаблення м'язів і методика його вдосконалення. Визначення понять: «збудження», «розслаблення». Психічна і м'язова напруженість. Причини і форми зайвої м'язової напруженості при виконанні фізичних вправ. Завдання по подоланню тонічної, «швидкісної» і «координаційної» напруженості, що виникають в процесі фізичного виховання. Вправи на розслаблення. Інші засоби, методи і прийоми подолання нераціональної м'язової напруженості.

Рівновага і методика його виховання. Визначення поняття «рівновага» (статична, динамічна). Методи реєстрації коливання тіла (кефалографія, динамічна платформа, стабілографія, контрольні вправи або проби). Вправи на рівновагу. Засоби, методи і методичні прийоми підвищення статичної і динамічної стійкості.

#### **2.5. Поняття рухових якостей: їх суть, роль у фізичному розвитку людини і класифікація різновидів. Закономірності розвитку рухових якостей (гетерохронність, етапність, фазність розвитку, перенесення).**

Визначення поняття фізичних (рухових) якостей. Класифікація рухових якостей, їх характеристика.

Виховання рухових якостей як єдиний процес. Диференційоване фізичне виховання. Розвиток моторики (рухових якостей) в дошкільному, шкільному віках і періоді дозрівання. Закономірності розвитку рухових якостей (гетерохронність, етапність і фазність розвитку, перенесення). Принципи виховання рухових якостей (відповідності педагогічних дій, розвивального ефекту, зв'язаної дії, варіативної).

#### **2.6. Силкові якості людини: суть, класифікація різновидів; чинники, що визначають їх прояв.**

Виховання сили (силових якостей). Загальна характеристика м'язової сили людини. Вікові періоди розвитку якості сили. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку сили.

Методика вдосконалення силових якостей: завдання, засоби, методи і параметри навантаження.

Методи виховання сили м'язів: метод повторних зусиль (неграничні, граничні обтяження); метод короткочасної максимальної напруги; метод ізометричної напруги. Виховання абсолютної сили. Виховання швидкої сили: оптимальна вага обтяження; темп руху; тривалість виконання рухової дії. Виховання силової витривалості: величина навантаження; темп рухів; тривалість роботи і її характер; інтервали між заняттями; тривалість періоду заняття; початковий рівень розвитку силової витривалості.

### **2.7. Швидкісні якості людини: їх суть і класифікація форм прояву бистроти; чинники, що обумовлюють цілеспрямований розвиток.**

Виховання бистроти (швидкісних якостей). Характеристика бистроти: визначення поняття, форми прояву бистроти, перенесення бистроти. Виховання простої реакції (розчленований і «сенсорний» методи) і складної реакції (реакція на рушійний об'єкт і реакція з вибором варіанту). Вікові періоди розвитку бистроти. Контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку бистроти. Силова і технічна підготовка у зв'язку з вихованням бистроти.

### **2.8. Методика вдосконалення швидкісних якостей: завдання, засоби, методи і параметри навантаження.**

Виховання бистроти рухів: типові риси власне швидкісних вправ; основні методи і методичні прийоми виховання бистроти рухів; проблема попередження і подолання «швидкісного бар'єру» в процесі спортивного тренування.

Методи вдосконалення швидкісних якостей: повторний, ігровий, змагальний. Вимоги до побудови методики виховання швидкісних якостей.

### **2.9. Витривалість: її суть і класифікація різновидів; чинники, що обумовлюють прояв витривалості як фізичної якості людини.**

#### **Енергетичні механізми прояву аеробної і анаеробної витривалості.**

Виховання витривалості. Загальне уявлення про витривалість як про комплекс функціональних можливостей, що визначають здатність людини протистояти стомленню в процесі рухової діяльності; головні чинники витривалості, їх структура. Різноманіття форм прояву витривалості. Взаємозв'язок понять «стомлення» і «працездатність». Класифікація видів стомлення і м'язової роботи. Аеробна і анаеробна витривалість. Вікові періоди розвитку витривалості.

Методика вдосконалення витривалості (аеробної і анаеробної): завдання, засоби, методи і параметри навантаження.

Методичні підходи, засновані на переважно виборчій і цілісній дії на чинники, що визначають витривалість.

Методи виховання загальної (аеробної) витривалості: рівномірний (стандартно-безперервний); безперервно-змінний; інтервальний.

Методика розвитку спеціальної витривалості (алактатної, швидкісної гліколітичної; змішаної аеробно-анаеробної, силової).

## **2.10. Гнучкість як фізична якість: її суть і класифікація різновидів; анатоμο-фізіологічні основи; чинники, що впливають на процес її розвитку.**

Виховання гнучкості (рухливості в суглобах). Узагальнене поняття про гнучкість як особливу фізичну якість людини і чинники, його визначальні. Особливості розвитку гнучкості в онтогенезі. Критерії і способи оцінки гнучкості у фізичному вихованні. Специфіка завдань по оптимізації розвитку гнучкості в процесі фізичного виховання.

Методика вдосконалення гнучкості: завдання, засоби і методи.

Типові риси вправ на розтягання; коротка характеристика їх складу на різних східцях фізичного виховання. Інші засоби, які використовуються для спрямованої дії на розвиток гнучкості.

Методи розвитку гнучкості: балістичний, балістичний із затримкою; пасивний підйом і активна затримка; пасивне розтягання і тривала затримка.

Дозування навантаження. Кількість повторень в одному підході. Інтервали відпочинку.

## **2.11. Характеристика, чинники, що визначають осанку; типи постави і причини її порушення. Методика формування правильної постави.**

Виховання постави. Характеристика постави; чинники, її визначальні. Типи постави і причини її порушення. Завдання по вихованню оптимальної постави; особливості їх постановки на різних східцях фізичного виховання з урахуванням вікових і статевих особливостей. Вправи «на поставу»; їх місце на різних етапах фізичного виховання. Інші засоби, сприяючі вихованню постави. Лікувальна фізкультура (основа, форми).

## **2.12. Основи теорії і методики спортивного відбору юних спортсменів, поняття «спортивний відбір», «спортивні здібності», «спортивна орієнтація». Завдання, методи, основні критерії та особливості контингенту тих, що займаються на різних етапах спортивного відбору.**

Відбір в спорті як система організаційно-методичних заходів комплексного характеру спрямованих на виявлення обдарованих спортсменів. Спортивна орієнтація як система організаційно-методичних заходів спрямованих на виявлення придатності спортсмена до

вужькоспеціалізованої спортивної діяльності. Спортивна селекція як відбір перспективних для спортивного вдосконалення і відсіювання безперспективних спортсменів. Спортивний талант і спортивна діяльність.

Прогнозування в спорті як вид пізнавальної діяльності спрямованої на формування судження про розвиток об'єкту прогнозу. Прогноз - імовірнісне науково обгрунтоване судження відносно спостережуваного стану об'єкту.

Зміст процесу відбору, орієнтації, прогнозування в спорті. Мета, завдання, методи і засоби відбору і прогнозування в спорті. Стадії і етапу відбору в спорті.

### **2.13. Структура багаторічної підготовки юних спортсменів: основні визначальні чинники; завдання, зміст і спрямованість етапів багаторічної підготовки.**

Основні напрями спортивної роботи з дітьми шкільного віку. Використання елементів спорту в руховій діяльності дітей. Спеціалізоване зайняття спортом в шкільному віці.

Характеристика етапів спортивного зайняття з дітьми шкільного віку; попередня спортивна підготовка; початкова спортивна спеціалізація; поглиблене спортивне вдосконалення.

Вікові особливості юних спортсменів і специфіка реалізації принципів спортивного тренування.

Специфічні риси спортивної підготовки в молодшому, середньому і старшому шкільному віці.

Система спортивної підготовки як спеціалізований процес. Мета системи спортивної підготовки. Структура системи спортивної підготовки (фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психічна підготовка, інтегральна підготовка). Мета і відмінні риси спортивного тренування юних спортсменів.

Етапи багаторічної підготовки юних спортсменів. Чинники, що визначають структуру багаторічної підготовки. Етап попередньої підготовки (основні завдання, спрямованість, контингент, співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки, особливості методики). Етап початкової спортивної спеціалізації (завдання, спрямованість, контингент, співвідношення засобів ОФП і СФП. Етап поглибленого тренування (завдання, спрямованість, контингент, співвідношення використовуваних засобів в різних видах спорту. Етап спортивного вдосконалення (терміни, завдання, спрямованість, характеристика використовуваних засобів.

Специфічні особливості побудови тренування юних спортсменів. Тренувальний урок (заняття) як основна організаційна форма проведення тренування юних спортсменів. Загальні закономірності побудови тренувального заняття з юними спортсменами. Варіанти побудови тренувального заняття (виборчої або комплексної спрямованості, з паралельним і послідовним рішенням поставлених завдань).

Особливості періодизації і структури тренування юних спортсменів : малих циклів (мікроциклів), середніх (мезоциклов) і великих (макроциклів).

Основні напрями інтенсифікації тренувального процесу юних спортсменів.

Система організації підготовки юних спортсменів в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Основні документи планування навчально-тренувального процесу.

Характеристика програм підготовки спортивних резервів ДЮСШ в різних видах спорту. Загальний план роботи ДЮСШ на навчальний рік (аналіз діяльності за минулий рік; завдання; організаційна, навчально-спортивна, виховна, агітаційно-пропагандистська робота; фінансово-господарська діяльність; робота з батьківським колективом; підвищення кваліфікації тренерсько-викладацького складу; робота із загальноосвітніми школами; медичний контроль і контроль за організацією роботи ДЮСШ).

#### **2.14. Еволюція методики спортивного тренування.**

Характеристика сучасного етапу розвитку методики тренування в обраному виді спорту. Основні напрями інтенсифікації тренувального процесу.

Особливості методики спортивного тренування на різних етапах еволюції (характеристика обсягів тренувальних і змагальних навантажень, засобів і методів тренування, матеріально-технічного і наукового забезпечення).

Характеристика сучасного етапу розвитку методики тренування в обраному виді спорту (характеристика обсягів тренувальних і змагальних навантажень, засобів і методів тренування, матеріально-технічного і наукового забезпечення).

Перелік основних напрямів інтенсифікації тренувального процесу в обраному виді спорту.

#### **2.15. Загальна характеристика системи спортивної підготовки, визначення понять «підготовка спортсмена» і «спортивне тренування». Основні сторони (чинники) в системі підготовки спортсменів.**

Основні сторони (чинники) в системі підготовки спортсменів; їх роль і співвідношення як «підсистем» в системі спортивної підготовки.

Визначення спільної мети, що досягається в процесі підготовки спортсменів. Основні завдання, що реалізуються в аспекті окремих розділів (сторін) спортивної підготовки: патріотичного, морального, естетичного, інтелектуального виховання і спеціальної психологічної підготовки, загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Сукупність позатренувальних і позазмагальних чинників, які доповнюють спортивне тренування і змагання, посилюють їх ефект і оптимізують відновлювальні процеси; умови включення цих чинників до системи підготовки спортсменів. Характеристика чинників позатренувальних дій.

Загальні і спеціальні принципи підготовки спортсмена; закономірності, що визначають їх. Значення загальних педагогічних (дидактичних) принципів (загальних принципів навчання і виховання) і методичних принципів фізичного виховання як відправних положень діяльності тренера-викладача.

Спеціальні принципи і положення, що відображають специфічні закономірності спортивної підготовки:

- спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація і індивідуалізація як закономірні риси спортивної підготовки; принципові положення, відбиваючи ці риси;

- діалектичний взаємозв'язок різних сторін спортивної підготовки; основні положення принципу єдності загальної і спеціальної підготовки спортсмена;

- безперервність як закономірність тренувального процесу і процесу підготовки спортсмена в цілому; основні положення принципу безперервності;

- принципові положення, що виражають тенденції чинників, які впливають в процесі спортивної підготовки: динамічність, повторюваність і варіативна, поступовість і «граничність», хвилеподібність, контрастність та ін.; закономірності, що лежать в їх основі, і їх методична інтерпретація.

- циклічність як одна з фундаментальних закономірностей процесу спортивної підготовки; основні положення принципу циклічності.

## **2.16. Спортивне тренування – основа (головний компонент і основна форма) спортивної підготовки; мета, завдання і основні сторони змісту спортивного тренування.**

Спортивне тренування - основа спортивної підготовки; специфічні особливості, що відрізняють тренування від інших чинників і умов спортивного вдосконалення. Тренувальний ефект, його різновиди. Чинники, що визначають тренувальний ефект.

Спортивна форма, фази її розвитку. Критерії спортивної форми. Вплив процесів адаптації на динаміку спортивної форми. Типи адаптації в спортивному тренуванні.

Узагальнена оцінка кумулятивних станів, обумовлених тренуванням і підготовкою спортсменів (тренуваності та підготовленості).

## **2.17. Специфічні особливості, що відрізняють тренування від інших чинників і умов спортивного вдосконалення. Навантаження і**

## **Відпочинок як компоненти спортивного тренування, загальна схема тренувального процесу.**

Загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні і змагальні вправи як основні специфічні засоби спортивного тренування. Завдання загальної, спеціальної і допоміжної підготовки.

Навантаження і відпочинок як компоненти тренувального процесу. Параметри і критерії тренувальних навантажень; їх обсяг та інтенсивність; зони потужності. Зовнішні і внутрішні характеристики навантаження. Функції і типи інтервалів відпочинку в тренувальному процесі (ординарні, жорсткі, максимальні). Проблема об'єктивного узагальненого оцінювання параметрів тренувального навантаження і зміни їх ефективності залежно від типу інтервалів відпочинку. Узагальнене поняття про ефект тренувальних дій: найближчий, відставлений і кумулятивний ефекти тренування («тренувальні ефекти»); їх відмітні ознаки і взаємозв'язок.

Специфічний зміст фізичної підготовки: її роль, підрозділи і співвідношення з іншими розділами спортивної підготовки. Взаємозв'язки розділів (підрозділів) фізичної підготовки спортсмена. Теоретико-методичні основи використання ефекту «перенесення» при вдосконаленні різних рухових якостей в процесі спортивної підготовки. Залежність змісту і співвідношення сторін фізичної підготовки від особливостей спортивної спеціалізації, вікових, статевих особливостей і етапу спортивного вдосконалення.

### **2.18. Засоби і методи спортивного тренування.**

Методи спортивного тренування. Методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагання методи в спортивному тренуванні (їх класифікація і ввідна характеристика).

Засоби і методи спортивного тренування в обраному виді спорту. Загально педагогічні засоби і методи в процесі спортивної підготовки. Використання в підготовці спортсменів спеціалізованих форм мовного спілкування, переконання, навіювання, роз'яснення і управління, ідеомоторних, аутогенних і інших методів.

Засоби і методи наочно-інформаційного і сенсорного впливу в підготовці спортсменів; використання в ній сучасних технічних пристроїв, нових інформаційних технологій, тренажерного і контрольного призначення.

Місце в системі спортивної підготовки гігієнічних, медико-біологічних, фізіологічних, дієтологічних і інших спеціальних засобів підвищення функціональних можливостей організму, посилення ефекту тренування і оптимізації відновних процесів (загальна систематизуюча характеристика); етичні і методичні проблеми їх застосування.

Середові чинники підготовки спортсмена (спрямоване використання умов гірської місцевості, сезонно-кліматичних умов і так далі); основні методичні правила, що регулюють їх доцільне застосування.



Загальні умови життя спортсмена як чинники, що впливають на систему його спортивної підготовки; взаємозв'язок режиму життя і режиму спортивної діяльності.

### **2.19. Методика підвищення силових якостей (силова підготовка) спортсмена. Методика оцінювання і контролю за рівнем розвитку силових якостей спортсмена.**

Загальна характеристика силових якостей. Загальні і приватні завдання, що вирішуються в процесі силової підготовки спортсмена; критерії їх реалізації. Особливості складу засобів і визначальні риси методики вдосконалення власне силових (максимальна сила, вибухова сила, силова витривалість) і швидко-силових якостей спортсмена. Вікові особливості розвитку силових якостей.

Засоби вдосконалення силових якостей (загальна фізична (силова) підготовка; спеціальна і допоміжна силова підготовка); загальної, приватної і локальної дії на організм спортсмена.

Методи вдосконалення силових якостей (режими роботи).

Проблеми регулювання м'язової маси спортсмена, що виникають в процесі силової підготовки залежно від специфіки виду спорту; шляхи їх рішення. Тенденції планування силової підготовки в процесі багаторічного тренування.

Загальне уявлення про спеціальні додаткові чинники, використовувані в ході силової підготовки спортсменів (спеціалізоване харчування, засоби електростимуляції та ін.).

Оцінювання силових можливостей спортсменів в обраному виді спорту.

Методика вдосконалення силових якостей в обраному виді спорту.

### **2.20. Методика підвищення швидкісних якостей спортсмена. Методика оцінювання і контролю над рівнем розвитку швидкісних якостей спортсмена.**

Загальна характеристика швидкісних можливостей. Загальні і приватні завдання, що вирішуються в процесі швидкісної підготовки спортсменів; критерії їх реалізації. Чинники, які лімітують прояв швидкісних якостей. Фізіологічні механізми енергозабезпечення, що обумовлюють прояв швидкісних можливостей. Вікові особливості розвитку швидкісних можливостей.

Особливості комплексу засобів і визначальні риси методики вдосконалення швидкості рухових реакцій (простих і складних) і швидкості (частоти) рухів. Проблеми попередження і подолання «швидкісного бар'єру», що виникають при стимуляції швидкісних якостей, шляху їх рішення. Тенденції зміни процесу вдосконалення швидкісних можливостей в ході багаторічної спортивної підготовки.

Загальне уявлення про спеціальні додаткові засоби, які використовуються у зв'язку з вихованням швидкісних якостей спортсмена (технічні пристрої, що полегшують прояв швидкості, електролідери та ін.).

Оцінювання швидкісних якостей, засоби для їх стимуляції в обраному виді спорту.

### **2.21. Методика підвищення аеробних можливостей спортсмена, оцінювання і контроль за рівнем їх прояву.**

Загальна характеристика витривалості. Загальні і приватні завдання, що вирішуються в процесі виховання витривалості спортсмена; критерії їх реалізації. Сторони прояву витривалості (види витривалості). Фізіологічні механізми енергозабезпечення, що обумовлюють прояв витривалості. Вікові особливості розвитку витривалості.

Особливості комплексу засобів і визначальні риси методики виховання загальної і спеціальної витривалості; проблеми виховання специфічної змагальної витривалості та шляхи їх рішення.

Тенденції зміни процесу виховання витривалості в ході багаторічної спортивної підготовки. Загальне уявлення про спеціальні додаткові чинники, використовувані у зв'язку з вихованням витривалості спортсмена (умови гіпоксії, оксигенації, гіпо- і гіпертермії, спеціалізоване харчування та ін.).

Оцінювання і методика вдосконалення загальної і спеціальної витривалості в обраному виді спорту. Нетрадиційні методи вдосконалення витривалості.

### **2.22. Методика підвищення анаеробних можливостей спортсмена, оцінювання і контроль за рівнем їх прояву.**

Характеристика анаеробних можливостей. Загальні і приватні завдання, що вирішуються в процесі виховання анаеробної витривалості спортсмена; критерії їх реалізації. Сторони прояву анаеробної витривалості (види анаеробної витривалості). Фізіологічні механізми енергозабезпечення, що обумовлюють прояв анаеробної витривалості. Вікові особливості розвитку анаеробної витривалості.

Особливості комплексу засобів і визначальні риси методики виховання анаеробної витривалості; проблеми виховання анаеробної витривалості та шляхи їх рішення.

Тенденції зміни процесу виховання анаеробної витривалості в ході багаторічної спортивної підготовки. Загальне уявлення про спеціальні додаткові чинники, використовувані у зв'язку з вихованням анаеробної витривалості спортсмена (умови гіпоксії, оксигенації, гіпо- і гіпертермії, спеціалізоване харчування та ін.).

Оцінювання і методика вдосконалення анаеробної витривалості в обраному виді спорту. Нетрадиційні методи вдосконалення анаеробної витривалості.

### **2.23. Методика підвищення спеціальної витривалості в обраному виді спорту. Методика оцінювання і контролю над рівнем розвитку спеціальної витривалості.**

Загальна характеристика спеціальної витривалості. Загальні і приватні завдання, що вирішуються в процесі виховання спеціальної витривалості спортсмена; критерії їх реалізації. Сторони прояву спеціальної витривалості (різновиди спеціальної витривалості).

Фізіологічні механізми енергозабезпечення, що обумовлюють прояв спеціальної витривалості.

Особливості комплексу засобів і визначальні риси методики виховання спеціальної витривалості; проблеми виховання специфічної змагальної витривалості та шляхи їх рішення.

Тенденції зміни процесу виховання спеціальної витривалості в ході багаторічної спортивної підготовки. Загальне уявлення про спеціальні додаткові чинники, використовувані у зв'язку з вихованням витривалості спортсмена (умови гіпоксії, оксигенації, гіпо- і гіпертермії, спеціалізоване харчування та ін.).

Оцінювання і методика вдосконалення спеціальної витривалості в обраному виді спорту. Нетрадиційні методи вдосконалення спеціальної витривалості.

### **2.24. Методика вдосконалення гнучкості спортсмена. Методика оцінювання і контролю над рівнем розвитку гнучкості спортсмена.**

Характеристика гнучкості як морфо-функціональної властивості опорно-рухового апарату людини. Активна і пасивна гнучкість. Чинники, які лімітують прояв гнучкості. Завдання по вдосконаленню гнучкості у фізичній підготовці спортсмена; критерії їх організації і обмежувальні умови. Вікові особливості розвитку гнучкості.

Особливості комплексу засобів і визначальні риси методики вдосконалення гнучкості спортсмена. Класифікація засобів вдосконалення гнучкості. Етапи виховання гнучкості. Компоненти тренувальних навантажень при спрямованому вдосконаленні гнучкості.

Тенденції зміни дій, спрямованих на розвиток гнучкості, в процесі багаторічної спортивної підготовки.

Оцінювання і методика вдосконалення гнучкості в обраному виді спорту.

### **2.25. Методика вдосконалення координаційних якостей спортсмена. Оцінювання і контроль над рівнем їх розвитку.**

Загальна характеристика координаційних якостей. Виховання координаційних якостей як один з об'єднуючих напрямів технічною, тактичною і інших розділів підготовки спортсмена. Класифікація

координаційних якостей. Вікові особливості розвитку координаційних якостей.

Основні напрями, вимоги, методи і методичні прийоми вдосконалення координаційних якостей. Засоби вдосконалення координаційних якостей. Шляхи вдосконалення окремих функціональних властивостей і комплексних здібностей, що обумовлюють якість управління спортивними рухами.

Оцінювання і методика вдосконалення координаційних якостей в обраному виді спорту. Засоби і основні положення методики подолання нераціональної м'язової напруженості («скутості»), підвищення статичної і динамічної стійкості тіла (здібності зберігати рівновагу), вдосконалення «почуття простору», просторової точності і ритму рухів в процесі підготовки спортсмена.

## **2.26. Методика оцінювання і контролю над рівнем технічної підготовленості спортсмена.**

Загальні і приватні завдання, що вирішуються в процесі технічної підготовки спортсмена, і критерії їх реалізації. Засоби і методи, переважно використовувані в спортивно-технічній підготовці (характеристика систематизації). Стадії і етапи технічної підготовки спортсмена як багаторічного безперервного процесу досягнення технічної майстерності та його поглибленого вдосконалення; їх співвідношення із загальною структурою тренувального процесу.

Основи методики спортивно-технічної підготовки. Особливості методики формування нових спортивно-технічних умінь і навичок (особливості завдань, засобів, методів і методичних умов при формуванні орієнтовної основи нової дії змагання, при його практичному розучуванні або істотній перебудові освоєних раніше навичок).

Особливості методики стабілізації і вдосконалення, сформованих спортивно-технічних навичок (особливості завдань, засобів, методів і методичних умов початкової стабілізації навичок, розширення діапазону їх виправданої варіативності та збільшення їх «завадостійкості», «надійності»).

Оцінювання і методика вдосконалення техніки в обраному виді спорту.

## **2.27. Види, зміст і основи методики психологічної підготовки спортсмена.**

Види психологічної підготовки. Конкретні мотиваційні основи діяльності спортсмена; проблеми їх спрямованого формування і корекції. Принципи формування і регулювання міжособових і усередині колективних стосунків в умовах спортивної діяльності. Особові якості тренера і стилі його мислення. Теорія спортивного конфлікту.

Виховання вольових і пов'язаних з ними якостей «спортивного характеру»; зміст і основи методики усебічної вольової підготовки спортсмена.

Проблеми спеціальної психічної підготовки спортсмена (до екстремальних тренувальних навантажень і відповідальних змагань); основи методики оперативного формування установки до дії і управління психічними станами спортсмена в екстремальних ситуаціях. Самоврядування і самоконтроль в процесі психологічної підготовки спортсмена.

### **2.28. Поняття про спеціалізовані сприйняття. Методика вдосконалення спеціалізованих сприйняття. Методика оцінювання спеціалізованих сприйняття в різних видах спорту.**

Сприйняття. Поняття про спеціалізовані сприйняття. Основні функції спеціалізованих сприйняття. Взаємодія різних аналізаторів в специфічних умовах конкретної спортивної діяльності.

Методика оцінки спеціалізованих сприйняття в різних видах спорту. Методика вдосконалення спеціалізованих сприйняття.

### **2.29. Основи структури тренування і її початкові ланки: структура тренувального процесу як основа його цілісної впорядкованості.**

Суть зв'язків і стосунків, що визначають структуру спортивного тренування. Зовнішні і внутрішні чинники і умови, що впливають на неї. Взаємообумовленість структури і змісту тренування. Взаємозв'язок структури тренувального процесу і системи спортивних змагань.

Класифікація структур, що характеризують різні ланки, етапи і стадії тренувального процесу (мікроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренувальне заняття як відносно самостійна ланка тренувального процесу. Закономірності побудови і особливості структури окремого заняття в спортивному тренуванні; їх етапи. Основні чинники і умови, що впливають на їх структуру; залежність змісту і форм побудови тренувального заняття від їх завдань, місця в структурі мікроциклів тренування. Типи і організація тренувального заняття (залежно від поставлених завдань; по спрямованості; за величиною навантаження).

### **2.30. Методика побудови і особливості структури окремого заняття в спортивному тренуванні, їх етапи. Методика побудови тренувальних занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями.**

Основи планування занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Поєднання в мікроциклі занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Особливості структури мікроциклу залежно від періоду підготовки і кількості тренувальних занять впродовж дня. Перспективи вдосконалення мікроструктури тренування.

### **2.31. Визначальні риси і закономірності методики побудови мікроциклів в спортивному тренуванні, типи мікроциклів.**

Визначальні риси і закономірності побудови мікроциклів в спортивному тренуванні. Основні чинники і обставини, що обумовлюють варіативну структури мікроциклів в процесі спортивного тренування; типи мікроциклів.

### **2.32. Методика побудови мезоциклів в спортивному тренуванні, типи мезоциклів. Особливості побудови мезоциклів залежно від етапів багаторічної підготовки.**

Мезоцикл як система мікроциклів, що становлять відносно закінчений етап (під етап) тренувального процесу; визначальні риси мезоциклів і закономірності побудови тренування у рамках цих циклів. Типи мезоциклів, їх характеристика; основні чинники, що обумовлюють варіативну їх структури.

Особливості побудови мезоциклів залежно від етапів багаторічної підготовки. Особливості поєднання мікроциклів в мезоциклах різних типів. Проблеми вивчення і перспективи оптимальної побудови тренування у рамках мезоциклів.

### **2.33. Методика побудови великих циклів тренування (макроциклів) типу річних і піврічних. Особливості побудови тренування в різні періоди великого циклу тренування : підготовчий, змагання і передзмагальна підготовка, перехідний періоди.**

Закономірності розвитку спортивної форми як природний початок періодизації спортивного тренування. Суть спортивної форми (як оптимального стану готовності спортсмена до досягнення), її критерії і загальні закономірності розвитку. Співвідношення фаз розвитку спортивної форми і періодів тренування.

Зовнішні умови періодизації спортивного тренування. Основні обставини, варіації, що обумовлюють її.

Визначальні риси підготовчого періоду(періоду фундаментальної підготовки) у великому тренувальному циклі; особливості вирішуваних завдань і критерії їх реалізації, особливості складу засобів, методів і співвідношення розділів підготовки спортсмена, особливості динаміки навантажень і поетапної побудови тренування, характерні для цього періоду. Його часові межі. Система мезоциклів, типова для підготовчого періоду; її виправдані варіації, залежні від умов побудови тренування.

Визначальні риси періоду (періоду основних змагань) змагання у великому тренувальному циклі, характерні для цього періоду особливості тренувального процесу (за спрямованістю, складом засобів і методів, динамікою навантажень і так далі).

Закономірності безпосередньої підготовки до основних (особливо відповідальним) змагань; її особливості, залежні від специфіки умов

змагань(режиму змагання, порядку розіграшу першості, географічних умов і так далі). Правила моделювання майбутніх змагань і умов «поля бою» в передзмагальній підготовці.

Варіанти структури періоду змагання. Умови збереження спортивної форми в періоді змагання великої тривалості; «проміжні» мезоцикли як необхідний компонент його структури.

Часові межі періоду змагання; виправданий діапазон варіювання його тривалості залежно від системи спортивних змагань, особливостей видів спорту, рівня підготовленості спортсмена і інших умов.

Визначальні риси перехідного періоду у великому тренувальному циклі. Основні чинники, що призводять до виділення цього періоду в системі побудови тренування. Специфічні завдання, що вирішуються в цьому періоді; характерні для нього особливості складу засобів, методів, форм побудови зайняття і загального режиму навантаження. Додаткові чинники прискорення відновних процесів в перехідному періоді. Його виправдана тривалість і допустимі межі її коливання залежно від попередніх сумарних навантажень, стану тренуваності спортсмена і інших умов. Обставини, що допускають можливість епізодичного «випадання» перехідного періоду із структури тренувального макроциклу.

### **2.34. Методика планування і контролю в системі підготовки спортсмена. Основні види і документи планування. Загальні принципи і етапи побудови комплексної цільової програми спортивної підготовки.**

Основні способи планування її змісту, порядку побудови і очікуваних результатів (текстові, графічні, математичні тощо).

Перспективне планування багаторічної спортивної підготовки. Сучасні підходи до прогнозування спортивних результатів, розробки «модельних характеристик» спортсмена і програмування його багаторічного тренування. Основні етапи і операції по складанню плану багаторічної підготовки спортсмена(комплексної цільової програми підготовки).

Велике циклове (на рік, півріччя і т.п.), поетапне і оперативне планування процесу підготовки спортсмена; зміст відповідних планів, їх форми і основні операції по складанню.

Комплексний контроль як єдність педагогічного (тренерського), лікарського, наукового контролю і самоконтролю спортсмена. Об'єкти комплексного контролю і самоконтролю спортсмена; проблема вибору найбільш інформативних контрольних показників, що відображають хід підготовки, стан і динаміку підготовленості спортсмена. Основні контрольні процедури (операції); основи їх методології і технології; форми фіксації результатів контролю, методи їх обробки і аналізу. Особливості поточного і поетапного контролю в процесі підготовки спортсмена.

Спеціальні проблеми поглибленого комплексного контролю в спорті вищих досягнень.

Об'єкти, об'єктивні підстави і форми планування підготовки спортсменів; існуючі варіанти планування.

Планування і контроль як органічно взаємозв'язані умови доцільного управління процесом спортивної підготовки. Роль початкових, поточних і поетапних контрольних даних в розробці і корекції планів спортивної підготовки. Перспективи вдосконалення планування і контролю в системі підготовки спортсмена (впровадження сучасних засобів і методів оптимального планування, контрольної-інформаційної і обчислювальної техніки, автоматизованих систем управління тощо).

### **2.35. Спортивне тренування як багаторічний процес. Особливості спрямованості і змісту етапів спортивного тренування в обраному виді спорту.**

Варіювання структури річних і піврічних циклів тренування, обумовлене їх місцем в системі багаторічної підготовки спортсмена, особливостями спортивної спеціалізації, системою спортивних змагань і іншими обставинами. Характеристика найбільш поширених варіантів періодизації тренування (типового річного і піврічного циклів, циклів з подовженим підготовчим або змагальним періодом, «здвоєного» циклу та ін.).

Проблема подальшої розробки принципів і форм оптимальної побудови цілорічного тренування.

Сучасні дані про довготривалі тренувальні цикли (двох- або чотирьохрічних), що перевищують за тривалістю річний. Оцінка гіпотез і фактів, що стосуються впливу на структуру і зміст багаторічного тренувального процесу «сенситивних» і «критичних» періодів вікового розвитку, багаторічних біоритмів та інших ендогенних (внутрішньо обумовлених) і екзогенних (зовнішніх) чинників.

Науково-практичні відомості про особливості побудови тренування спортсменів високого класу в олімпійських (чотирирічних) циклах.

Проблеми подальшого дослідження макроструктури тренування і перспективи її вдосконалення в аспекті запитів спортивної практики.

Загальна характеристика основних стадій багаторічного процесу спортивної підготовки. Їх приблизні вікові та часові межі. Соціальні та біологічні чинники, що обумовлюють особливості спортивної підготовки на різних стадіях багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

Етап початкової підготовки. Попередня спортивна підготовка як фундаментальна передумова майбутніх спортивних досягнень. Проблема своєчасного (у віковому аспекті) початку занять. Особливості попередньої спортивної підготовки. Проблеми спортивної орієнтації і відбору для спеціалізованої спортивної підготовки (загальнотеоретичні і педагогічні аспекти). Основні завдання спортивної підготовки на етапі.



Етап попередньої базової підготовки. Основна спрямованість і характер процесу спортивної підготовки. Особливості структури річної підготовки.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Визначальні риси, дані про оптимальні терміни початку спеціалізації в різних видах спорту і об'єктивні ознаки завершення етапу попередньої базової підготовки. Особливості змісту і побудови тренування, обумовлені віковими та іншими чинниками; проблеми нормування тренувальних і змагальних навантажень. Особливості загального режиму спеціалізованої базової підготовки.

Етап реалізації індивідуальних можливостей; часові межі, чинники і обставини, що обумовлюють їх варіативну. Дані про вікові періоди, найбільш сприятливі для досягнення високих результатів в різних видах спорту. Особливості змісту і побудови підготовки спортсменів високого класу; особливості динаміки тренувальних і змагань навантажень в роки, безпосередньо передуючі вищим досягненням, і в роки максимальних досягнень; специфіка загального режиму спортивної діяльності в ці роки.

Етап збереження досягнень(стадія спортивного довголіття). Закономірності вікової інволюції і інші чинники, що вносять обмеження в спортивну діяльність у міру збільшення віку і тренувального стажу спортсмена; основні тенденції зміни спортивної діяльності, обумовлені цими чинниками. Соціальне і особове значення «Спортивного довголіття». Залежність термінів і темпів вікового регресу спортивних досягнень від індивідуальних особливостей, системи спортивної підготовки і загальних умов життя спортсмена. Відмінні риси тренувального процесу, змагальної практики і використання додаткових чинників оптимізації стану організму спортсмена в роки підтримки досягнутих результатів і збереження базового рівня тренуваності; проблеми нормування тренувальних і змагальних навантажень. Проблеми завершення спортивної кар'єри.

### **2.36 Олімпійська освіта як чинник гуманізації практики фізичного виховання і спорту.**

Історичні аспекти олімпійської освіти. Педагогічна спрямованість олімпійських ідей П'єра де Кубертена. Основні напрями розвитку олімпійської освіти в Україні і у світі.

### **3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ВИДИ СПОРТУ**

#### **3.1. Вікові особливості зростаючого організму і їх відображення у фізичному вихованні (вплив генетичних і середових чинників, нерівномірність процесів зростання і розвитку, обумовленість зростання і розвитку віково-статевими особливостями дітей, вікові особливості розвитку рухової функції, акселерація процесів зростання і розвитку зростаючого організму, індивідуально-типологічні особливості розвитку та ін.).**

Облік основних закономірностей індивідуальної еволюції людини: обумовленість процесів зростання і розвитку генетичними (біологічними) і середовими (соціальними) чинниками; нерівномірність темпів зростання і розвитку; гетерохронність зростання і розвитку окремих органів і систем організму; обумовленість процесів зростання і розвитку статевими особливостями дітей; біологічна надійність функціональних систем; акселерація фізичного і фізіологічного розвитку організму; індивідуально(типологічна) мінливість зростаючого організму.

Аналіз і узагальнення літературних даних про вікові особливості фізичного розвитку, розвитку рухових здібностей і формування техніки рухових дій.

#### **3.2. Вікові особливості дітей дошкільного віку і вікова періодизація.**

##### **Значення і завдання фізичного виховання в дошкільний період.**

Вікові особливості дітей дошкільного віку. Завдання і значення фізичного виховання в дошкільний період. Періодизація вікового розвитку дітей дошкільного віку, її практичне значення.

Особливості фізичного виховання дітей першого року життя. Вікові особливості дітей грудного віку. Завдання і основні засоби фізичного виховання дітей першого року життя.

#### **3.3. Вікові особливості формування рухових навичок і розвитку рухових якостей в дошкільний період.**

Етапи становлення основних рухів і планування необхідних педагогічних дій. Періодизація спрямованих педагогічних дій в перший рік життя дитини. Методика застосування комплексів гімнастики в ході становлення основних рухів у дітей першого року життя. Методика навчання навичкам плавання дітей грудного віку.

Виконання завдань по складанню програм зайняття плаванням з дітьми грудного віку. Порівняльний аналіз існуючих методик з навчання плаванню грудних дітей. Виділення термінів оволодіння окремими вправами в умовах водного середовища.

Конкретизація засобів і особливостей методики фізичного виховання дошкільнят по роках життя.

Методика навчання плаванню дітей дитячого віку. Особливості проведення заняття, вимоги до місць заняття і устаткування. Методика загартування грудничків. Комплекси пасивної і активної гімнастики.

## 4. ПЕДАГОГІКА СПОРТУ

### 4.1. Педагогічний процес у сфері фізичної культури

Авторитет викладача фізичної культури, спортивного тренера більш за все визначається його професійною компетентністю, ставленням до справи, хоча не останню роль у цьому відіграють і деякі його особистісні риси, а також зовнішня привабливість.

Серед особистісних якостей фахівця, що сприяють його успіху у сфері фізичної культури, важливого значення набувають: мужність, наполегливість, рішучість, здатність співпереживати разом зі своїм підопічним (емпатія), вміння правильно оцінити групу та втілити у життя свій план дій, а за необхідності проявити і гнучкість, знайти більш оптимальний шлях стосунків з учнями.

До професійних здібностей викладача-фахівця з фізичної культури належать:

- наявність педагогічних здібностей;
- мотивація до роботи на своєму полі діяльності та задоволення такою роботою;
- добрий особистий фізичний стан, який дає можливість показати приклад виконання рухового завдання;
- досить високий рівень, який відповідає професійній підготовленості;
- особистісні властивості і зовнішні риси, що викликають симпатію у тих, кого навчають;
- типологічні риси, що характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю основних нервових процесів.

Педагогічна техніка передбачає:

- здатність спертися на дидактичні принципи;
  - вміння враховувати вимоги принципів спортивного тренування.
- Педагогічна техніка містить уміле застосування усних, наочних і практичних методів і прийомів навчання з урахуванням конкретних навчальних ситуацій. Виділяють також ряд спеціальних професійних педагогічних умінь, якими у даному випадку повинен володіти добре підготовлений фахівець-викладач фізичної культури: гностичні вміння, що пов'язані з глибокими знаннями у галузі своєї спеціальності; проектувальні вміння, що визначають здатність грамотно проектувати динаміку проходження навчального матеріалу; конструктивні вміння, пов'язані з плануванням конкретного заняття; організаційні вміння, що дають змогу добре організувати будь-яке конкретне заняття, враховуючи його особливості, склад навчальної групи, наявність спортивного інвентарю;

комунікативні вміння, що визначають встановлення позитивних контактів з тими, хто навчається.

Професійна педагогічна підготовленість фахівця з фізичної культури припускає також наявність у нього особливого психологічного і педагогічного такту.

Є декілька положень у тактиці поведінки викладача і тренера, що характеризують риси педагогічного такту у поводженні з тими, хто навчається:

- вимогливість без грубощів, пихатості, зарозумілості;
- природність у спілкуванні, простота поводження, але без зайвого панібратства, той, кого навчають, не повинен забувати, що має справу з учителем, вихователем;
- прояв скромності без прикидання, без її самоафішування;
- увага до своїх підопічних, але також без її підкреслювання;
- гумор без грубих насмішок, поради без зайвої набридливості;
- уміння вислухати, не перебиваючи, не відволікаючись на інші проблеми, проявити зацікавленість до співрозмовника, до його думок та ін.

#### **4.2. Педагогічні основи навчання руховим діям**

Однією з основних сторін фізичної культури, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також на розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично подавати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від уміння до навички.

#### **4.3. Основні вимоги, структурні компоненти і методичні аспекти діяльності фахівця фізичної культури і спорту(викладача фізичної культури, тренера): нормативна, програмуюча, продукуюча і коригуюча сфери.**

Визначення понять «професія», «спеціальність». Модель фахівця: модель підготовки і модель діяльності. Блоки сучасного фахівця: перманентна освіта, теоретична і професійна підготовка, конкретний склад уміння. Вплив особистого спортивного досвіду на формування фахівця в області фізичної культури і спорту: позитивні і негативні риси. Вимоги і структурні компоненти діяльності викладача, тренера: глибокі знання біологічних наук; освоєння зразкової моделі однієї з галузей спортивно-

педагогічної діяльності; відповідний фізичний розвиток; розвиток організаторських здібностей.

#### **4.4. Критерії педагогічної майстерності та передумови підвищення ефективності діяльності тренера, викладача фізичної культури.**

Компоненти педагогічної майстерності: проектувальні, конструктивні, організаторські, комунікативні, гностики. Критерії педагогічної майстерності і передумови підвищення ефективності діяльності викладача, тренера. Три рівні педагогічної майстерності викладача, тренера: високий, середній, низький. Виховні функції фахівця фізичного виховання і вимоги до його особистості.

#### **4.5. Характеристика чинників, що обумовлюють методику фізичного виховання (закономірності педагогічного процесу, конкретний зміст зайняття, вікові та індивідуальні особливості тих, хто займається, особові особливості викладача, матеріально-технічне тощо).**

Методичні умови успішної реалізації освітніх і виховних завдань в процесі фізичного виховання, принципи і правила оптимального управління його ефектом.

Відправні поняття. Конкретизація загальних методичних категорій («методичний принцип», «метод», «методика» та ін.). Основні сторони і принципи методики фізичного виховання.

Основні методичні аспекти діяльності викладача фізичного виховання. Раціональні шляхи, методи і прийоми професійно-педагогічної діяльності, основні компоненти професійної майстерності викладача фізичного виховання.

Чинники, що обумовлюють методику: закономірності педагогічного процесу, виражені через методичні принципи; особливості змісту зайняття; віково-статеві та індивідуальні особливості виховуваних; особові особливості викладача і рівень його підготовленості; матеріально-технічне забезпечення.

#### **Список рекомендованих джерел:**

1. Борисова О.В. Сучасний професійний спорт та шляхи його розвитку в Україні. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2011. 312 с.
2. Колумбет О.М. Теорія і методика фізичної культури. Опорні схеми. Навчальний посібник. Вінниця: Твори, 2019. 512 с.
3. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку, закономірності функціонування та розвитку. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2017. 216 с.
4. Платонов В.М., Гуськов С.І., Юшко Б.Н., Линець М.М. Професійний спорт. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 487 с.

5. Савицька Л.І., Савицький В.І., Савицький О.В. Соціологія і фізична культура. Навчальний посібник. Київ, 2020. 374 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник у 2 т. / гол. ред. Т.Ю.Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2021. 682 с.

## **5. МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

### **5.1. Теоретичні основи менеджменту**

#### **5.1.1. Сутність та функціональні сфери менеджменту**

*Менеджмент* як спеціалізований вид людської діяльності щодо цілеспрямованого впливу суб'єкта на об'єкт шляхом послідовної реалізації загальних і спеціальних функцій та застосування відповідних методів.

*Суб'єкти менеджменту* – людина або група людей, що мають здатність свідомо визначати цілі, розробляти та вибирати засоби впливу і засоби досягнення встановлених цілей, спроможні здійснювати керівництво та визначати фактичне досягнення цілей організації.

*Процес менеджменту* як послідовність завершених етапів діяльності щодо забезпечення управлінського впливу керуючої системи на керовану задля досягнення цілей організації. *Властивості процесу менеджменту*: неперервність; нерівномірність, циклічність, мінливість, сталість.

*Організація як об'єкт менеджменту, поняття керуючої та керованої систем в організації*: керуюча система як сукупність елементів, що охоплюють суб'єктів, функції і методи менеджменту та забезпечують процеси менеджменту в організації через комунікації та керівництво; керована система як сукупності елементів, що забезпечують безпосередній процес виробничої, господарської, комерційної діяльності в організації.

*Функціональні сфери менеджменту*: операційний, HR-менеджмент, фінансовий, інвестиційний, інноваційний, маркетинговий, стратегічний.

#### **5.1.2. Організація та її середовище в менеджменті**

*Поняття «організації» як соціального утворення* – групи людей, діяльність яких свідомо координується для досягнення загальної мети або спільних цілей.

*Загальні характеристики організації*: відкритість як системи, залежність від зовнішнього середовища та постійна взаємодія з ним; ресурси як умова існування; горизонтальний і вертикальний поділ праці як головна умова ефективності, що полягає у розподіленні загальної роботи на завдання, достатні для виконання окремим працівником відповідно до його кваліфікації та здібностей, та закріплення їх за менеджерами; необхідність менеджменту як особливого виду діяльності, що забезпечує визначення цілей організації та координування роботи всіх працівників щодо їх досягнення.

*Внутрішнє середовище організації* як комплекс ситуаційних елементів, що формуються і контролюються керівництвом та змінюються під впливом зовнішнього середовища і процесів всередині організації. *Елементи внутрішнього середовища організації*: *цілі* як конкретний кінцевий стан, бажаний результат, якого прагнуть досягти люди, працюючи разом; *структура організації*, що являє собою логічні взаємовідносини рівнів управління та функціональних сфер, побудованих у формі, що уможлиблює більш ефективне досягнення цілей; *завдання організації та її працівників* як певна робота, серія робіт або частина роботи, яка має бути виконана встановленим способом у визначені терміни; *технологія* як спосіб поєднання засобів, процесів, операцій, методів, кваліфікованих навичок, за допомогою яких вхідні елементи (ресурси) перетворюються на вихідні (продукцію, послуги), а також умова забезпечення конкурентоспроможності продукції та послуг; *працівники (персонал, люди)*, які добираються з урахуванням кваліфікаційних характеристик та узгодженості мотивацій індивідів з цілями організації, їх здатності до саморозвитку.

*Зовнішнє середовище організації* як сукупність об'єктів та умов, з якими організація взаємодіє безпосередньо або які вона має враховувати. *Ознаки зовнішнього середовища організації*: *взаємопов'язаність чинників* як рівень сили, з якою зміна одного чинника діє на інші чинники; *складність* як кількість чинників, на які організація зобов'язана реагувати, а також рівень варіативності кожного з них; *рухомість* як швидкість, з якою відбуваються зміни в оточенні організації; *невизначеність* як обсяги інформації, якими володіє організація щодо конкретного чинника, а також впевненість у цій інформації. Поділ зовнішнього середовища організації на *середовище прямої дії* (мікросередовище) і *середовище опосередкованої дії* (макросередовище). *Чинники середовища прямої дії* та їх вплив на функціонування: постачальники; споживачі; конкуренти; державні органи. *Чинники середовища опосередкованої дії*: науково-технічні; соціокультурні; політичні; стан економіки.

### **5.1.3. Рівні менеджменту в організації**

*Управлінська праця* як спеціалізований вид людської діяльності з виконання функцій менеджменту в організації, призначенням якого є забезпечення цілеспрямованої і скоординованої діяльності працівників щодо вирішення завдань, які стоять перед ними.

*Менеджер* як фахівець, який посідає постійну керівну посаду в організації, наділений повноваженнями і приймає в їх межах рішення за певними видами діяльності (функціональними сферами).

*Ознаки діяльності менеджера*: керування роботою одного чи декількох працівників організації; управління частиною або всією організацією, в якій він працює; отримання певних повноважень та прийняття в їх межах рішень, які матимуть наслідки для інших працівників

організації.

*Рівні менеджменту в організації* (вищий, середній, низовий) та їх завдання: *менеджери вищої ланки* (президент і віце-президенти, директор і заступники директора), які покликані забезпечувати формування місії та цілей організації, розробку стратегічних планів, адаптацію організації до викликів і загроз зовнішнього середовища, налагодження ефективної взаємодії організації із зовнішнім середовищем; *менеджери середньої ланки* – керівники виробничих і функціональних підрозділів, які узгоджують різноманітні форми діяльності і зусилля різних підрозділів всередині організації, забезпечують підготовку управлінських рішень на вищому рівні та конкретизують ухвалені на вищому рівні рішення для менеджерів низової ланки; *менеджери низової ланки* (майстер, бригадир, керівник групи, керівник сектора) – лінійні керівники, які покликані забезпечувати контроль за виконанням виробничих завдань для неперервності виробництва продукції та послуг.

#### ***5.1.4. Методи менеджменту: адміністративні; економічні; соціально-психологічні***

Методи менеджменту як способи впливу керуючої системи управління на керовану.

*Адміністративні методи менеджменту*: організаційно-розпорядчі, що впливають на структуру управління у формі штатів, регламентів діяльності, концепцій управління; оперативно-розпорядчі, що визначають процес управління через угоди, накази, розпорядження; дисциплінарні (матеріальна відповідальність і стягнення; дисциплінарна відповідальність і стягнення; карна відповідальність).

*Економічні методи менеджменту*: грошові (заробітна плата, премія, надбавка, доплата); майнові (негрошові: соціальне страхування, пільги, службове авто).

*Соціально-психологічні методи менеджменту*: соціологічні методи, що спрямовані на групи людей та їх взаємодію у процесі діяльності (зовнішній світ людини): підвищення соціально-виробничої активності; моральне стимулювання; соціальне нормування; психологічні методи, що спрямовані на особистість працівника (внутрішній світ людини): гуманізація праці; психологічне спонукання; задоволення професійних інтересів; комплектування малих груп за психологічною сумісністю.

#### ***5.1.5. Сутнісна характеристика процесного, системного та ситуаційного підходів у менеджменті***

*Сутнісна характеристика процесного підходу у менеджменті*. Організація в процесному підході як система взаємопов'язаних процесів.

*Управління за процесним підходом* як серія безперервних взаємопов'язаних дій для досягнення цілей організації.

Функції менеджменту в процесному підході: планування,



організування, мотивування, контролювання.

*Сутнісна характеристика системного підходу у менеджменті.* Поняття системи як сукупності взаємопов'язаних і взаємодіючих елементів, що визначають її характер.

*Відкрита система*, що характеризується взаємодією зі зовнішнім середовищем, і *закрита система*, що має жорсткі, фіксовані межі, її дії відносно незалежні від зовнішнього середовища.

*Модель організації як відкритої системи*, що має «входи» – ресурси із зовнішнього середовища (людські, інформаційні, матеріальні, інвестиційні); блок «переробка» (залежить від ефективності менеджменту в організації), забезпечує перетворення цих ресурсів на продукцію чи послуги, які є «виходами» – внеском організації у зовнішнє середовище (прибуток, збільшення частки ринку, збільшення обсягів продажів, реалізація соціальної відповідальності, задоволення працівників, зростання організації).

*Сутнісна характеристика ситуаційного підходу у менеджменті.* Спрямованість ситуаційного підходу на взаємозв'язок конкретних прийомів і концепцій менеджменту з реальними ситуаціями для досягнення цілей організації найбільш ефективним шляхом

*Ситуація* як конкретний набір обставин, що впливають на організацію впродовж певного часу.

*Головне припущення ситуаційного підходу* універсальні теорії не можна застосовувати щодо діяльності організацій через їх унікальність.

## **5.2. Функція планування в менеджменті**

### **5.2.1. Визначення планування та його завдання**

*Визначення планування* як заздалегідь наміченого порядку дій, необхідних для досягнення поставленої цілі або цілей.

*Завдання планування* як забезпечення узгодженості дій персоналу, усунення негативного ефекту невизначеності, зосередження зусиль на головних завданнях, забезпечення функціонування організації, встановлення контрольних показників функціонування організації.

### **5.2.2. Система планів організації, етапи процесу планування за Р. Акоффом**

*Стратегічний план*, який містить уявлення про організацію у майбутньому, її головні цілі, напрями та стратегії розвитку, ринки збуту, вимоги щодо бажаних темпів зростання виробництва та прибутковості.

*Тактичний план*, який містить формулювання головних завдань організації на встановлений період часу та визначені обсяги і структуру необхідних ресурсів і форм матеріально-технічного забезпечення її функціонування.

*Операційний план* як план поточної діяльності організації з деталізацією на рівні підрозділів.

*Етапи процесу планування за Р. Акоффом:* визначення існуючих проблем в організації, планування її цілей, планування засобів досягнення цілей, планування необхідних ресурсів, розробка способів впровадження планів.

### **5.2.3. Визначення і функціональне призначення стратегічного планування**

*Визначення стратегічного планування* як набору дій та рішень керівництва, що призводять до формування специфічних стратегій досягнення організацією своїх цілей.

Розподіл обмежених організаційних ресурсів, а саме управлінських талантів, технологічного досвіду.

*Адаптація до зовнішнього середовища* як всі дії стратегічного характеру, які покращують відносини організації з її зовнішнім середовищем.

*Внутрішня координація* як координація стратегічної діяльності щодо відображення сильних і слабких сторін організації для ефективної інтеграції внутрішніх операцій.

*Усвідомлення організаційних стратегій* як здійснення систематичного розвитку мислення менеджерів шляхом формування організації, яка здатна навчатись на минулих стратегічних рішеннях.

### **5.2.4. Етапи стратегічного планування**

*Місія організації* як основна, загальна мета організації, що чітко визначає причину її існування.

*Вимоги до формулювання місії організації:* чітке визначення завдань організації з позицій основної продукції та послуг; чітке визначення завдань організації з позицій основних ринків і технологій; врахування специфіки зовнішнього середовища організації і принципів її функціонування; культура організації.

*Цілі організації (SMART) та вимоги до них:*

- конкретність або чітка специфікація (англ. Specific);
- вимірюваність (англ. Measurable) як умова визначення досяжності певного результату;
- досяжність (англ. Achievable) як стимул для вирішення наявних завдань організації та подальшого просування вперед за рахунок досягнення успіху;
- орієнтованість на результат (англ. Result-oriented) як умова досягнення ефективності, що характеризується результатом, а не роботою, що виконується;
- орієнтованість на конкретний термін (англ. Time-based) – обмеженість у термінах виконання, інакше її очікування буде безстроковим, відтак план виконуватиметься роками та його результат

буде постійно відтерміновуватися.

*Аналіз внутрішнього середовища* як процес, за допомогою якого розробники стратегічного плану оцінюють потенціал організації та виявляють сильні і слабкі сторони.

*Аналіз зовнішнього середовища* як процес, за допомогою якого розробники стратегічного плану ідентифікують чинники зовнішнього середовища для визначення можливостей та загроз для організації.

*Методи оцінювання середовища функціонування організації:*

– SWOT-аналіз як метод встановлення залежності між S (Strengths) сильними сторонами, W (Weaknesses) слабкими сторонами, O (Opportunities) можливостями та T (Threats) загрозами організації, який дає змогу якісно проводити стратегічний аналіз діяльності організації;

– PEST-аналіз як метод, призначений для виявлення політичних (P - Political), економічних (E - Economic), соціальних (S - Social) і технологічних (T - Technological) чинників зовнішнього середовища організації.

*Аналіз стратегічних альтернатив (матриця Бостонської консалтингової групи (BCG))* як інструмент для порівняння різних стратегічних зон господарювання, в яких працюють господарські підрозділи організації.

Чинники вибору стратегії (ризик; знання минулих стратегій; реакція на власників; чинник часу).

### **5.2.5. Управління реалізацією стратегічного плану**

*Тактика* як розробка короткострокових планів, що узгоджуються із загальними довгостроковими планами.

*Політика* як загальне керівництво для дій та прийняття рішень, яке полегшує досягнення цілей та формується менеджерами вищої ланки на тривалій час.

*Процедури* як опис дій, які необхідно зробити у конкретній ситуації.

*Правила* як точне визначення того, що має бути зроблено у специфічній поодинокій ситуації.

*Бюджет* як план витрат і доходів у вартісному та натуральному виразі.

*Управління за цілями* як метод, згідно з яким кожен працівник організації від найвищого до найнижчого рівня має чіткі цілі, що забезпечує досягнення загальних цілей організації.

## **5.3. Функція організування в менеджменті**

### **5.3.1. Функція організування та її місце в системі менеджменту**

*Функція організування* (за Майклом Месконом) як процес створення структури організації, що дає можливість людям працювати разом задля досягнення її цілей.

*Основні процеси реалізації функції організування:* створення системи

повноважень, розподіл організації на компоненти (підрозділи).

*Основні завдання менеджера, які впливають з функції організування:* формування організаційної структури, визначення форм і методів впливу на об'єкти управління, встановлення оптимальних відносин між структурними елементами.

### **5.3.2. Організування та організаційна діяльність**

*Форми реалізації організування:* адміністративно-організаційне та оперативне управління.

*Складові організаційної діяльності:* диференціація, поділ праці.

*Поділ праці:* функціональний, технологічний, кваліфікаційний.

*Горизонтальний поділ праці* як поділ діяльності організації на складові елементи відповідно до кількісної диференціації і спеціалізації виробничого процесу.

*Вертикальний поділ праці* як поділ діяльності в організації відповідно до ієрархічного порядку системи управління.

### **5.3.3. Делегування повноважень у менеджменті: поняття, елементи процесу делегування, типи повноважень (лінійні, штабні, функціональні)**

*Повноваження* як формально санкціоноване право впливати на поведінку підлеглих та, водночас, обмежене право використовувати ресурси організації та спрямовувати зусилля працівників на виконання певних завдань.

*Делегування повноважень* як раціональний перерозподіл управлінських повноважень.

*Основні елементи процесу делегування:* відповідальність та організаційні повноваження.

*Види управлінської відповідальності:* загальна (несе керівник організації) та часткова (несе виконавець).

*Різновиди організаційних повноважень:* розпорядчі, рекомендаційні, контрольні-звітні, координаційні, узгоджувальні.

### **5.3.4. Організаційна структура як результат організаційної діяльності: рівні складності, централізації та децентралізації**

*Організаційна структура* як узгоджена сукупність взаємопов'язаних та взаємозалежних організаційних одиниць, що мають різне процесно-функціональне навантаження, підпорядкованість і забезпечують взаємозв'язки.

*Етапи проектування організаційної структури:* поділ організації на блоки на горизонтальному рівні, визначення співвідношення повноважень різних посад, визначення посадових обов'язків.

*Основні складові організаційної структури:* ступінь складності, ступінь формалізації, ступінь централізації.

*Централізація і децентралізація* як спосіб зосередження організаційних повноважень на вищому, середньому та низовому рівнях менеджменту.

### **5.3.5. Основні елементи та склад організаційної структури управління**

*Департаменталізація* як процес структурного поділу організації за певними ознаками на структурні одиниці: підрозділи, служби, штаби.

*Види департаменталізації:* функціональний, продуктовий, територіальний.

*Посадова інструкція* як документ, що засвідчує права, обов'язки та відповідальність кожного з працівників організації.

*Вимоги до організаційної структури:* адаптивність, гнучкість, адекватність, спеціалізація, оптимальність, оперативність, економічність.

*Органіграма організаційної структури управління* як схематичне відображення взаємопов'язаних елементів (органів управління, підрозділів, служб), які перебувають у взаємодії та супідрядності.

### **5.3.6. Типи організаційних структур управління: лінійна, функціональна, лінійно-функціональна, дивізійна, матрична, мережева**

*Лінійна структура* як організаційна структура управління, між елементами якої існують лише одноканальні взаємодії, кожен підлеглий має лише одного лінійного керівника, який виконує всі адміністративні та інші функції у відповідному підрозділі.

*Функціональна структура* як організаційна структура, в межах якої відбувається поділ організації на окремі елементи з чіткими та конкретними завданнями (виробництво, маркетинг, фінанси).

*Лінійно-функціональна структура* як організаційна структура управління, що спирається на розподіл повноважень та відповідальність за функціями управління і прийняття рішень по вертикалі.

*Дивізійна структура* як організаційна структура, сформована за принципами групування виробничих підрозділів (дивізіонів) за продуктами, за групами споживачів, за місцем розташування.

*Матрична структура* як організаційна структура управління, яка передбачає створення поряд із лінійними керівниками та функціональним апаратом управління тимчасових проектних груп, які формуються із фахівців функціональних підрозділів і займаються створенням нових видів продукції (послуг).

*Мережева структура* як організаційна структура управління, що передбачає передачу компанією більшості своїх головних функцій незалежним організаціям й координацію їх діяльності за допомогою невеликої головної організації.

## **5.4. Мотивування як функція менеджменту**

### **5.4.1. Мотивування**

*Мотивування* як процес спонукання себе й інших до діяльності шляхом використання мотивів людини для досягнення особистих цілей або цілей організації.

### **5.4.2. Головні поняття мотивування: потреба, мотив, спонукання стимул, винагорода, цінність**

*Потреба* як внутрішній стан індивіда щодо усвідомленого психологічного або функціонального відчуття нестачі чогось.

*Основні потреби:* первинні та вторинні, матеріальні та нематеріальні; природні та соціальні.

*Мотив* як усвідомлене внутрішнє спонукання до поведінки, спрямованої на задоволення потреби.

*Спонукання* як поведінкове виявлення й усвідомлення індивідом потреб та необхідність цілеспрямованих дій щодо їх задоволення.

*Стимул* як зовнішній регулюючий вплив на індивіда (групу), що спонукає до цілеспрямованих дій.

*Винагорода* як усе те, що є цінністю для людини або може здаватися їй цінним.

*Цінність* як властивість певного предмета, явища задовольняти потреби, бажання, інтереси людини.

### **5.4.3. Види мотивування**

*Внутрішнє мотивування* (формування людиною мотивів, виходячи з внутрішніх потреб, прагнення досягнення певної мети, потягу до пізнання, страху);

*Зовнішнє мотивування* (що виникає у працівника через зовнішній вплив на нього через оплату праці, накази, норми поведінки, коли мотив поведінки обумовлений зовнішньою причиною).

### **5.4.4. Змістові та процесуальні теорії мотивування**

*Змістові теорії мотивування* як спроби визначення і класифікації потреб людей, що спонукають людей до дій.

*Розробники змістових теорій мотивування:* А. Маслоу, Д. МакКлеланд, Ф. Герцберг.

*Процесуальні теорії мотивування* та їх головна теза, що поведінка працівників зумовлена не лише потребами, але й сприйняттям працівником конкретної ситуації та очікуваннями, з нею пов'язаними, а також оцінкою можливих наслідків обраного типу поведінки.

*Розробники процесуальних теорій мотивування:* В. Врум, С. Адамс, Л. Портер та Е. Лоулер.

## **5.5. Контролювання як функція менеджменту**

### **5.5.1. Контролювання**

*Контролювання* як процес виявлення можливих відхилень

запланованих показників, встановлення причин цих відхилень і розроблення заходів щодо їх усунення.

*Умови необхідності контролювання у менеджменті:* невизначеність; запобігання виникненню кризових ситуацій; підтримка досягнення цілей організації.

### **5.5.2. Основні види контролювання**

*Основні види контролювання:* попередній, поточний, завершальний.

*Попередній контроль* як превентивні заходи (такі, що випереджають фактичний початок робіт).

*Основні засоби здійснення попереднього контролю:* реалізація визначених правил та процедур.

*Поточний контроль* як вимірювання фактичних результатів процесу виробничо-господарської діяльності.

Використання зворотного зв'язку в поточному контролі як засіб забезпечення своєчасності вирішення проблем.

*Завершальний контроль* як виявлення рівня досягнутих результатів в організації.

*Дві функції завершального контролю:* оцінювання правильності складеного плану; ефективна реалізація функції мотивування.

### **5.5.3. Етапи процесу контролювання**

*Етапи процесу контролювання:* формування контрольованих показників, вимірювання досягнутих результатів, регулювання.

## **5.6. Інформація і комунікації в менеджменті**

### **5.6.1. Інформація та її види**

*Управлінська інформація* як відомості про стан і процеси у внутрішньому та зовнішньому середовищі організації для прийняття управлінських рішень.

*Види інформації* за функціональним призначенням: планова, нормативно-правова, облікова, звітна, масова, інформація про особу, довідково-енциклопедична, соціологічна.

### **5.6.2. Вимоги до управлінської інформації**

*Точність інформації* як достовірне однозначне відображення необхідних управлінських даних.

*Своєчасність (оперативність) інформації* як чітка періодичність надходження інформації і своєчасне її отримання споживачем інформації.

*Повнота інформації* як характеристика мінімальної достатності для оцінювання ситуації та прийняття управлінського рішення.

*Корисність інформації* як характеристика збільшення ймовірності вирішення конкретного завдання.

*Доступність інформації* для її споживача як зрозуміла форма

подання інформації, що не ускладнює процеси прийняття управлінських рішень.

### **5.6.3. Поняття комунікації, її види та засоби**

*Поняття комунікації* як обміну інформацією за допомогою різних форм зв'язку для досягнення цілей організації.

*Види комунікацій:* організаційні (формальні) комунікації: комунікації між організацією та зовнішнім середовищем, міжрівневі комунікації в організації, горизонтальні комунікації, комунікації між керівником і підлеглими; міжособистісні (неформальні) комунікації: вербальні та невербальні комунікації.

*Засоби комунікацій:* вербальні засоби комунікації (презентація, переговори); невербальні засоби комунікації (візуальні; тактильні).

### **5.6.4. Перешкоди в комунікаціях**

*Фільтри інформації* як засоби усунення надлишкової або небажаної інформації.

*Відсутність атмосфери довіри* як помилкова впевненість у тому, що відправлене повідомлення відповідає дійсності за поданою інформацією.

*Шуми в комунікації* як будь-які додаткові сигнали, непередбачені джерелом інформації, які спотворюють інформацію або спричиняють помилки в її передачі.

*Відсутність зворотного зв'язку* як своєчасної реакції одержувача інформації на повідомлення відправника інформації.

*Витік інформації* як розголошення, несанкціонований доступ до інформації.

### **5.6.5. Комунікаційний процес**

*Комунікаційний процес* як обмін інформацією між її споживачами.

*Складові сучасної моделі комунікаційного процесу:* формулювання повідомлення відправником; кодування повідомлення і вибір каналу; декодування інформації одержувачем; зворотний зв'язок

## **5.7. Управлінські рішення**

### **5.7.1. Управлінські рішення в менеджменті**

*Управлінське рішення* як вибір альтернативи з безлічі варіантів досягнення конкретної мети у системі менеджменту.

*Альтернатива в прийнятті управлінського рішення* як вибір одного з двох або декількох можливих рішень.

*Характеристика управлінських рішень:*

– запрограмовані управлінські рішення та їх спрямованість на вирішення питань, що зумовлені стандартними (повторюваними) ситуаціями;



- незапрограмовані управлінські рішення як такі, що не обмежуються правилами і процедурами, внутрішньо не структуровані або пов'язані з невідомими чинниками, новими ситуаціями;
- інтуїтивні управлінські рішення як такі, що приймаються на основі лише відчуття вірності вибору особи, яка його ухвалює;
- управлінські рішення, що ґрунтуються на судженнях, як вибір, зумовлений знаннями або накопиченим досвідом;
- раціональні управлінські рішення як такі, що обґрунтовуються за результатами об'єктивного аналітичного процесу та не залежать від накопиченого досвіду.

### **5.7.2. Чинники впливу на процес прийняття управлінських рішень:**

*Чинники впливу на процес прийняття управлінських рішень:*

- особистісні оцінки керівника (вік керівника, його суб'єктивна оцінка якості або вигоди від рішення, система цінностей);
- рівень ризику (високий, середній, низький);
- час і оточення, що змінюється: (швидкість прийняття рішень та середовище прийняття рішень як множина зовнішніх і внутрішніх чинників);
- інформаційні обмеження (недоступність, висока вартість та низька якість інформації) та поведінкові обмеження (спосіб обміну інформацією, перевантаженість роботою, особисті вподобання, лояльність щодо когось або чогось);
- негативні наслідки та взаємозалежність рішень.

### **5.7.3. Зміст основних етапів прийняття управлінських рішень (за М. Месконом)**

Діагностика проблеми, формулювання обмежень та критеріїв прийняття рішень, виявлення альтернатив та їх оцінка, остаточний вибір.

*Діагностика проблеми* як виявлення проблемної ситуації та ідентифікація проблеми за її симптомами.

*Формулювання обмежень прийняття управлінського рішення* (нестача коштів; недостатність фахівців необхідної кваліфікації та досвіду; нездатність закупити ресурси за прийнятними цінами; потреба в технології, яку ще не розробленою або яка є дорого вартісною; загострена конкуренція; закони та етичні міркування) і критеріїв прийняття управлінського рішення (стандартів, за якими належить оцінювати альтернативні варіанти вибору альтернатив).

*Виявлення альтернатив* як усіх можливих дій щодо усунення причини проблеми та уможливлення досягнення цілей організації.

*Оцінка альтернатив* як оцінювання переваг, недоліків і можливих загальних наслідків кожної з них та остаточний вибір як обрання альтернативи з найсприятливішими загальними наслідками.

*Зворотний зв'язок за Харрісоном* як «система відстеження та контролю, що необхідна для забезпечення погодження фактичних результатів із тими, що очікувалися у період прийняття рішення» для надходження даних про те, що відбувалося до і після реалізації рішення.

#### **5.7.4. Методи обґрунтування та прийняття управлінських рішень**

*Призначення кількісних та якісних методів обґрунтування та прийняття управлінських рішень:*

*Кількісні методи* обґрунтування та прийняття управлінських рішень як доцільний інструментарій за умов, коли чинники впливу на вибір рішення можна кількісно визначити та оцінити.

*Якісні методи* обґрунтування та прийняття управлінських рішень як доцільний інструментарій за умов, коли чинники впливу на вибір рішення не можна кількісно охарактеризувати або вони взагалі не піддаються кількісному вимірюванню.

*Характеристика загальнонаукових підходів до прийняття управлінських рішень:*

– *системний підхід* як спосіб упорядкування управлінських проблем шляхом їх структурування, визначення напрямів подолання, встановлення взаємозв'язків між елементами проблеми, чинниками та умовами впливу на їх вирішення;

– *комплексний підхід* як спосіб дослідження управлінських проблем у їх взаємозв'язку;

– *моделювання* як спосіб, що дає змогу описати можливу ситуацію та дослідити її зміни під впливом різних чинників;

– *експериментування* як спосіб, що дає змогу перевірити доцільність нововведень, коли моделювання неможливе через інституційні чинники.

### **5.8. Вплив, влада і лідерство в менеджменті. Стили керівництва**

#### **5.8.1. Вплив**

*Вплив* як будь-яка поведінка однієї людини, яка змінює поведінку, відносини або відчуття іншої людини.

#### **5.8.2. Форми впливу у менеджменті**

*Переконання* (відбувається через доведення, шляхом логічного впорядкування фактів і висновків, передбачає впевненість у правоті власної позиції, в істинності своїх знань, етичної виправданості своїх вчинків),

*Навіювання* (базується на вірі людини, що складається під впливом авторитету, суспільного становища, привабливості, інтелектуальної та вольової переваги керівника, визначальна риса - сила прикладу керівника-лідера чи неформального лідера, що викликає свідоме копіювання

поведінки чи несвідоме наслідування);

*Вплив* через участь (відбувається шляхом залучення підлеглого до прийняття управлінських рішень, керівник не нав'язує свою волю підлеглому, лише направляє його зусилля і сприяє вільному обміну інформацією);

*Примус* (найбільш насильницька форма, змушує працівника вести себе всупереч його бажанням та переконанням, використовуючи погрозу покарання або іншого впливу із небажаними наслідками).

### **5.8.3. Влада**

*Влада* як реальна можливість впливати на поведінку інших людей, змінювати її у визначеному напрямі, здатність підкорювати інших людей своїй волі.

*Влада у менеджменті*: влада керівника, влада колег-керівників, влада підлеглих. Баланс влади в організації.

### **5.8.4. Типи влади**

*Типи влади у менеджменті*: влада примусу; влада винагороди; законна (традиційна) влада; влада експерта; еталонна влада (влада прикладу).

*Влада примусу та її джерело* – вплив через страх на основі переконання, що керівник має можливість покарати так, що завадить задоволенню життєвих потреб працівника.

*Влада винагороди та її джерело* – вплив через позитивне підкріплення – переконання, що керівник має можливість задовольнити життєві потреби працівника.

*Законна (традиційна) влада та її джерело* – переконання, що керівник має право віддавати накази, обов'язок працівника полягає в їх виконанні.

*Влада експерта та її джерело* – переконання про наявність у керівника спеціальних знань, які дають можливість задовольнити потреби працівника.

*Еталонна влада (влада прикладу) та її джерело* – харизматичний вплив - особисті якості керівника як приклад для наслідування працівниками.

### **5.8.5. Лідерство**

*Лідерство* як здатність через особисті якості здійснювати вплив на поведінку окремих осіб чи груп працівників у процесі спрямування їх діяльності на досягнення цілей організації.

### **5.8.6. Підходи до лідерства**

*Підходи до лідерства*:

– підхід з позицій особистих якостей як спроба визначити

співвідношення між наявними конкретними особистими якостями та ефективністю керівництва;

– *поведінковий підхід*, за яким ефективність керівництва визначається манерою поведінки керівника;

– *ситуаційний підхід* як визначення стилів поведінки та особистих якостей керівника відповідно до конкретної ситуації.

### **5.8.7. Стиль керівництва**

*Стиль керівництва* як звична манера поведінки керівника щодо підлеглих для здійснення на них впливу та спонукання до досягнення цілей організації.

### **5.8.8. Класифікація стилів керівництва (за Куртом Левінім): авторитарний, демократичний, ліберальний**

*Характеристики авторитарного стилю керівництва:* централізація повноважень у руках керівника; одноособове ухвалення рішень керівником і доведення у формі наказу; придушення ініціативи; некомунікабельність і дотримання дистанції у спілкуванні з підлеглими; спрямування комунікаційних потоків зверху до низу.

*Характеристики демократичного стилю керівництва:* розподіл відповідальності згідно з повноваженнями; рішення ухвалюються за підсумками консультацій із підлеглими та доводяться у формі пропозицій; заохочується ініціатива, яку використовують в інтересах справи; комунікабельність і дружнє налаштування у спілкуванні з підлеглими; комунікації здійснюються активно в обох напрямках.

*Характеристики ліберального стилю керівництва:* повне перекидання відповідальності на виконавців; рішення ухвалюються за підсумками вказівок зверху або результатами нарад (зборів) і доводяться шляхом прохань або вмовляння; вступає в контакт з підлеглими лише з їхньої ініціативи; комунікації відбуваються переважно по горизонталі.

## **5.9. Соціальна відповідальність бізнесу та ділова етика**

### **5.9.1. Соціальна відповідальність бізнесу**

*Соціальна відповідальність бізнесу* як добровільна ініціатива підприємства (підприємця) щодо відповідальності за вплив його рішень і діяльності на суспільство і довкілля через прозору та етичну поведінку, яка сприяє сталому розвитку, здоров'ю і добробуту суспільства.

*Основні вимоги до соціальної відповідальності бізнесу:* врахування очікувань зацікавлених сторін; відповідність чинному законодавству і узгодженість з міжнародними нормами поведінки; інтегрованість у діяльність підприємства.

### **5.9.2. Складові соціальної відповідальності**

*Складові соціальної відповідальності:*

- економічна (відповідальність за економічні результати діяльності);
- екологічна (відповідальність за вплив на стан довкілля);
- соціальна (відповідальність за вирішення соціальних проблем).

### **5.9.3. Ділова етика підприємця**

*Ділова етика підприємця* як система норм і правил моральної поведінки в діловому середовищі.

*Характерні ознаки ділової етики підприємця:* вміння спілкуватися, повага чужої думки, стримування емоцій, визнання власної непраоти.

### **Список рекомендованих джерел:**

1. Дудар Т. Г., Волошин Р. В., Дудар В. Т. Менеджмент : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2024. 336 с.
2. Менеджмент : підручник / М. М. Шкільняк, О. Ф. Овсянюк-Бердадіна, Ж. Л. Крисько, І. О. Демків. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 258 с.
3. Основи менеджменту : підручник / С. І. Бай та ін. ; за заг. ред. А. А. Мазаракі. Харків : Фоліо, 2013. 1406 с.
4. Robbins S. P., Coulter M., Randel A., Stube A., DeCenzo D. A. Management. 15th edition. Pearson, 2022. 656 p.

## **6. МАРКЕТИНГ СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

### **6.1. Теоретичні основи маркетингу**

#### **6.1.1. Основні поняття та класифікація маркетингу**

Визначення маркетингу за Ф. Котлером.

*Основні поняття маркетингу:* нужда, потреба, попит, товар, обмін, угода, ринок.

*Типологізація ринку:* ринок продавця, ринок покупця, ринок товарів промислового призначення (B2B), споживчий ринок (B2C).

*Типологізація попиту:* негативний, відсутній, прихований, спадний, нерегулярний, повноцінний, надмірний, нерациональний.

*Класифікація маркетингу за типом попиту:* конверсійний, стимулюючий, розвиваючий, ремаркетинг, синхромаркетинг, підтримуючий, демаркетинг, протидіючий.

*Класифікація маркетингу за наявністю сегментації ринку:* масовий, товарно-диференційований, цільовий.

*Класифікація маркетингу за стратегією вибору цільових сегментів ринку:* недиференційований, диференційований, концентрований.

*Класифікація маркетингу за рівнем каналу розподілу:* прямий і непрямий.

### **6.1.2. Підходи комерційних організацій до управління маркетингом**

*Концепції:* удосконалення виробництва, удосконалення товару, інтенсифікація комерційних зусиль, маркетингу, соціально-етичного маркетингу.

*Цілі системи маркетингу:* досягнення максимально можливого високого споживання, досягнення максимальної споживацької задоволеності, надання максимально широкого вибору, максимальне підвищення якості життя.

*Проста модель купівельної поведінки:* спонукальні чинники маркетингу та інші подразники; «чорна скринька» свідомості покупця; реакція у відповідь споживача.

*Розгорнута модель купівельної поведінки:* спонукальні чинники маркетингу (товар, вартість, способи поширення, стимулювання збуту); інші подразники (економічні, політичні, науково-технічні, культурні); «чорна скринька» свідомості покупця (характеристики покупця, процес прийняття купівельного рішення); реакція у відповідь споживачів (вибір товару, вибір марки, вибір часу покупки, вибір об'єкта покупки).

*Чинники поведінки споживачів на ринку B2B:* навколишнє середовище, особливості організації, міжособові відносини, індивідуальні особливості особистості. Процес прийняття рішення про покупку.

*Чинники поведінки споживачів на ринку B2C:* культурні, соціальні, особисті, психологічні. Етапи процесу прийняття рішення про покупку.

## **6.2. Аналіз маркетингового середовища**

### **6.2.1. Поняття маркетингового середовища**

*Мікрормаркетингове середовище:* підприємство, конкуренти, споживачі, постачальники, посередники, контактні аудиторії.

*Макрормаркетингове середовище:* чинники демографічного, економічного, природного, науково-технічного, політичного та культурного характеру.

*Ринкові можливості. Модель Ансоффа:* більш глибоке проникнення на ринок; розширення меж ринку; розробка товару, диверсифікація.

*Маркетингова можливість:* сутність і визначення. Механізм появи маркетингових можливостей підприємства.

### **6.2.2. Система маркетингової інформації**

*Класифікація підсистем:* підсистема внутрішньої звітності, підсистема збору зовнішньої інформації, підсистема маркетингових досліджень, підсистема аналізу маркетингової інформації.

*Схема маркетингового дослідження:* виявлення проблеми і формулювання мети дослідження, відбір джерел інформації, збір інформації, аналіз зібраної інформації, подання отриманих результатів.

*Маркетингова інформація:* її сутність, види, джерела. Первинні маркетингові дані: визначення та джерела. Вторинні маркетингові дані: визначення та джерела.

*Методи маркетингових досліджень:* спостереження, опитування, експеримент.

*Фокус-групове інтерв'ю* як метод збирання первинної маркетингової інформації.

*Інструменти дослідження:* анкета, технічні засоби.

*Способи зв'язку з аудиторіями в процесі опитування:* телефон, пошта, особистий контакт.

### **6.2.3. Комплекс маркетингу та система організації служби маркетингу**

*Поняття комплексу маркетингу та його сучасна інтерпретація.*

*Складові комплексу маркетингу «4P's»:* товар, ціна, розподіл, просування.

*Перелік видів систем організації служби маркетингу:* функціональна організація, організація за географічною ознакою, товарна організація, організація за ринковою ознакою.

## **6.3. Маркетингова товарна політика**

### **6.3.1. Класифікація товарів**

*Класифікація товарів за характером споживання:* споживчі товари, товари виробничо-технічного призначення; товари тривалого користування, товари короткотермінового користування, послуги.

*Класифікація товарів за рівнем реалізації концепції товару (рівні товару в маркетингу):* товар за задумом, товар у реальному виконанні, товар з підкріпленням.

*Класифікація споживчих товарів:* товари повсякденного попиту (основні товари постійного попиту, товари імпульсивної купівлі, товари для екстрених випадків), товари попереднього вибору, товари особливого попиту, товари пасивного попиту.

*Показники товарної номенклатури:* ширина, глибина, насиченість, гармонійність.

### **6.3.2. Концепція життєвого циклу товару**

*Життєвий цикл товару:* виведення, зростання, зрілість, занепад.

*Види кривих життєвого циклу товару (з повторним циклом, гребінцева, традиційна, моди).*

### **6.3.3. Розроблення товару**

*Класифікація товарів за рівнем реалізації концепції товару:* товар за задумом, товар у реальному виконанні, товар з підкріпленням.

*Товарна марка:* марочна назва, марочний знак, товарний знак.

*Упакування товару:* функції упакування, тара, маркування.

## **6.4. Маркетингова цінова політика**

### **6.4.1. Процес ціноутворення**

*Етапи ціноутворення:* постановка завдань ціноутворення, визначення попиту, оцінка витрат, аналіз цін і товарів конкурентів, вибір методу ціноутворення, встановлення кінцевої ціни.

*Завдання ціноутворення:* максимізація поточного прибутку, завоювання лідерства за показниками частки ринку, завоювання лідерства за показниками якості товару.

*Чинники ціноутворення:* мета продавця, собівартість, ціни конкурентів, еластичність попиту (еластичний та нееластичний попит).

*Методи маркетингового ціноутворення:* «середні витрати плюс прибуток»; беззбитковості та забезпечення цільового прибутку; сприймання цінності товару; на основі рівня поточних цін; на основі закритих торгів.

### **6.4.2. Підходи до ціноутворення**

*Основні підходи до встановлення цін:* ціни на новий товар, у межах товарного асортименту, на доповнюючі товари, на обов'язкову приналежність, за географічним принципом; із знижками і заліками, для стимулювання збуту, дискримінаційні ціни.

## **6.5. Маркетингова політика розподілу**

*Визначення каналів розподілу.*

*Функції каналів розподілу:* стимулювання збуту, встановлення контактів, пристосування товарів, проведення перемовин, організація товароруку, фінансування, прийняття ризиків.

*Рівні каналів розподілу:* нульовий, однорівневий, дворівневий, тривірневий канали.

*Показники каналів розподілу:* довжина, ширина.

*Визначення стратегії розподілу:* інтенсивний маркетинг, вибіркоче проникнення, широке проникнення, пасивний маркетинг.

## **6.6. Маркетингова політика комунікацій**

### **6.6.1. Комплекс маркетингових комунікацій**

*Комплекс маркетингових комунікацій:* поняття та структура (реклама, зв'язки з громадськістю, стимулювання продажу, особисті продажі).

*Характеристика складових комплексу маркетингових комунікацій:* реклама, зв'язки з громадськістю, стимулювання продажу, особисті продажі.

*Характеристика моделі AIDA (модель ефективного звернення до цільової аудиторії):* звернення має привернути увагу, утримати інтерес, порушити бажання та спонукати до здійснення дії.

*Види комунікаційних каналів:* канали особистої комунікації та канали неособистої комунікації.



*Чинники, що визначають структуру комплексу стимулювання:* тип товару чи ринку; тип стратегії прощтовхування товару та стратегія залучення споживача до товару; ступінь готовності покупця; етап життєвого циклу товару.

### **Список рекомендованих джерел:**

1. Котлер Ф., Армстронг Г. Основи маркетингу. Київ : Діалектика, 2020. 880 с.
2. Маркетинг у туризмі: навч. посіб. / Ю.Б. Забалдіна, Н.О. Роскладка, В.В. Білик, Т.П. Дупляк. Київ : КНТЕУ, 2020. 632 с.
3. Череп О. Г. Маркетинг : навч. посіб. Київ : Кондор, 2021. 728 с.
4. Kotler P., Kartajaya H., Setiawan I. Marketing 6.0: The Future Is Immersive. 1st edition. Wiley, 2023. 256 p.

## **7. ЕКОНОМІКА СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

### **7.1. Теоретичні засади підприємництва**

#### **7.1.1. Сутність підприємництва**

Визначення підприємництва в Господарському Кодексі України.

*Цілі підприємництва:* головна мета (стимулювання і задоволення попиту суспільства на конкретні потреби його членів (регіону, країни). Класифікація цілей підприємництва: за масштабом охоплення (глобальні цілі, локальні цілі); за характером діяльності (цілі розвитку, цілі функціонування, цілі підтримки, цілі забезпечення виходу з кризи); за спрямованістю дій (зовнішні, внутрішньофірмові).

*Суб'єкти підприємницької діяльності:* фізичні особи – громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які здійснюють господарську діяльність і зареєстровані відповідно до закону як підприємці; юридичні особи – господарські організації всіх форм власності, які здійснюють господарську діяльність і зареєстровані в установленому законом порядку.

*Об'єкти підприємницької діяльності:* майно, товари (послуги), гроші і цінні папери, інформація та результати інтелектуальної діяльності (твори науки, літератури, мистецтва, бази даних, промислові зразки, секрети виробництва (ноу- хау)).

*Ознаки підприємництва:* самостійна діяльність; ініціативна та творча діяльність; систематична діяльність; діяльність, яка здійснюється на власний ризик; досягнення економічних та/або соціальних результатів.

#### **7.1.2. Основні принципи та функції підприємницької діяльності**

*Базові принципи підприємницької діяльності:* вільний вибір видів підприємницької діяльності; самостійне формування підприємцем програми своєї діяльності, переліку постачальників і споживачів своєї продукції, джерел залучення ресурсів тощо; самостійне встановлення цін

на продукцію (товари, послуги); вільний найм підприємцем працівників; комерційний розрахунок та власний комерційний ризик; вільне розпорядження прибутком, що залишається у підприємця після сплати податків, зборів та інших платежів, передбачених законом.

*Функції підприємницької діяльності:* інноваційна (творча), соціальна, екологічна, ресурсна, стимулююча, організаційна.

## **7.2. Види підприємництва**

### **7.2.1. Виробниче підприємництво**

*Види виробничого підприємництва за спрямуванням:* традиційне (класичне) (орієнтоване на створення традиційного продукту, який відносно давно постачається на ринок); інноваційне (орієнтоване на створення принципово нового продукту із широким використанням інновацій), частково інноваційне (орієнтоване на виробництво традиційних видів продукції з використанням інновацій).

*Види виробничого підприємництва за характером:* основне (виробниче підприємництво, результатом діяльності якого є виробництво продукту, готового до споживання); допоміжне (виробниче підприємництво, яке полягає у обслуговуванні та супроводженні основного виробництва (інноваційна діяльність, науково-технічна діяльність, конструкторська діяльність тощо).

### **7.2.2. Торговельне (комерційне) підприємництво**

*Види торговельного (комерційного) підприємництва* залежно від ринку, в межах якого здійснюється товарний обіг: зовнішня торгівля (специфічний сектор економіки окремої держави, суб'єктами якого є підприємницькі структури, пов'язані з реалізацією товарів (послуг, ідей) на зарубіжних ринках і частини зарубіжного товару на національному ринку); внутрішня торгівля (ведеться винятково в межах певної країни).

*Види торговельного (комерційного) підприємництва* залежно від ланок проходження товару: оптова торгівля (діяльність із придбання товарів партіями для подальшої їх реалізації підприємствам роздрібною торгівлі, іншим суб'єктам господарювання); роздрібна торгівля (діяльність з продажу товарів кінцевим споживачам для їх особистого використання).

### **7.2.3. Біржове підприємництво**

*Види бірж за профілем діяльності:* товарні, фондові, валютні біржі, біржа праці. Характерні ознаки.

*Визначення товарної біржі* як особливого суб'єкта господарювання.

*Основні функції товарних бірж:* надання посередницьких послуг з укладання торгових угод, упорядкування оптової торгівлі, регулювання торгових операцій і вирішення торгових суперечок; збір і публікація інформації про ціни, стан виробництва й інші чинники, що впливають на ціни.

#### **7.2.4. Підприємництво у сфері послуг**

*Послуга* як діяльність з надання матеріальною чи нематеріальною блага іншій особі, що здійснюється для задоволення її особистих потреб.

*Основні види послуг за призначенням:* виробничі (лізинг, технічне обслуговування обладнання); розподільчі (торговельні, транспортні); професійні (фінансові, страхові, інформаційні); споживчі (перукарські послуги, прання, ремонт взуття, індивідуальний пошив одягу, ремонт техніки); суспільні (фізичне виховання, спорт, телекомунікаційні, освітні, охорона здоров'я, туризм, тимчасове розміщування, харчування, виставкові, мистецькі).

### **7.3. Підприємство як форма організації підприємницької діяльності.**

#### **Види підприємств**

##### **7.3.1. Види підприємств за метою й характером діяльності**

*Види підприємств за метою й характером діяльності:* комерційні (з одержанням прибутку) та некомерційні (без одержання прибутку).

##### **7.3.2. Види підприємств за способом створення (заснування) та формування статутного капіталу**

*Унітарні підприємства* (створюються одним засновником, який виділяє необхідне майно, формує відповідно до законодавства статутний капітал, не поділений на частки (паї), затверджує статут, розподіляє доходи, безпосередньо або через керівника, який ним призначається, керує підприємством і формує його персонал на засадах трудового найму, вирішує питання реорганізації та ліквідації підприємства).

*Корпоративні підприємства* (створюються, як правило, двома або більше засновниками за їх спільним рішенням (договором), діють на основі об'єднання майна та/або підприємницької чи трудової діяльності засновників (учасників), їх спільного управління справами, на основі корпоративних прав, у тому числі через органи, що ними створюються, участі засновників (учасників) у розподілі доходів і ризиків підприємства).

*Базові ознаки:* кількість засновників, власник майна, розподіл доходів.

##### **7.3.3. Види підприємств за формами власності майна**

*Приватні підприємства* (діють на основі приватної власності громадян чи суб'єкта господарювання (юридичної особи); *колективні підприємства* (діють на основі колективної власності (підприємства колективної власності).

*Комунальні підприємства* (діють на основі комунальної власності територіальної громади).

*Державні підприємства* (діють на основі державної власності); підприємства, засновані на змішаній формі власності (діють на базі об'єднання майна різних форм власності).

#### **7.3.4. Види підприємств за національною належністю капіталу**

*Національні підприємства* (капітал належить вітчизняним підприємцям).

*Закордонні підприємства* (капітал є власністю іноземних, підприємців повністю або у тій частині, що забезпечує їм необхідний контроль).

*Змішані підприємства* (капітал належить підприємцям двох або кількох країн), у т.ч *спільні підприємства* (метою створення змішаного підприємства є спільна підприємницька діяльність).

#### **7.3.5. Види підприємств за технологічною цілісністю і ступенем підпорядкування**

*Головні (материнські) підприємства* (контролюють діяльність дочірніх підприємств завдяки контрольному пакету акцій).

*Дочірні підприємства* (самостійно здійснюють комерційні операції, складають фінансову звітність під контролем материнського підприємства).

*Асоційовані підприємства* (формально самостійні підприємства, які залежать від головного підприємства і підпорядковуються його стратегічним цілям).

*Філії підприємства* (не мають юридичної і господарської самостійності, діють від імені і за дорученням головного підприємства, мають однакову з ним назву).

#### **7.3.6. Види підприємств за розмірами**

*Великі підприємства* (юридичні особи, у яких середня кількість працівників перевищує 250 осіб та річний дохід перевищує 50 мільйонів євро).

*Середні підприємства* (юридичні особи, у яких середня кількість працівників 51-249 осіб та річний дохід 10-49,9 мільйонів євро); *малі підприємства* (юридичні або фізичні особи, у яких середня кількість працівників не перевищує 50 осіб та річний дохід не перевищує 10 мільйонів євро).

*Мікропідприємства* (юридичні або фізичні особи, кількість працівників не перевищує 10 осіб та річний дохід не перевищує 2 мільйонів євро).

*Базові ознаки:* чисельність персоналу та розмір річного доходу.

### **7.4. Організація підприємницької діяльності**

#### **7.4.1. Обґрунтування і вибір ідеї підприємницької діяльності**

*Підприємницька ідея* як знання про доцільність і можливість займатися певним видом підприємницької діяльності з чітким розумінням мети і шляхів її досягнення.

*Вибір сфери діяльності:* виробництво, торгівля, послуги.

*Вибір форми організації підприємництва:* одноосібне володіння, партнерство (товариство).

#### **7.4.2. Способи створення бізнесу**

Створення нового підприємства; придбання функціонуючого бізнесу; заснування на основі франчайзингу. Переваги та недоліки.

#### **7.4.3. Реєстрація суб'єктів підприємницької діяльності. Основні етапи реєстрації юридичних осіб**

Рішення про створення підприємства та планування його діяльності; збори засновників, вибір організаційно-правової форми господарювання; розробка та нотаріальне засвідчення установчих документів (засновницького договору, статуту); державна реєстрація підприємства.

*Статутний капітал:* поняття та складові.

*Основні етапи реєстрації фізичних осіб-підприємців (ФОП):* вибір виду діяльності і системи оподаткування; подання заяви про державну реєстрацію; заяви про обрання системи оподаткування (спрощеної або загальної); отримання виписки з Єдиного державного реєстру юридичних осіб, фізичних осіб –підприємців та громадських формувань.

### **7.5. Планування підприємницької діяльності**

#### **7.5.1. Бізнес-планування**

*Бізнес-планування.* Функції бізнес-планування (аналітична, прогностична, інформаційна, мотиваційна); принципи (гнучкість, багатоваріантність, інтерактивність, безперервність, комунікаційність).

Джерела інформації для розробки бізнес-плану (законодавча база; бухгалтерська та статистична звітність; публікації та аналітичні огляди; інформація із соціальних мереж, Інтернет; рекламні матеріали; матеріали виставок, ярмарків, науково-практичних конференцій; відомості про конкурентів; самостійні маркетингові дослідження).

#### **7.5.2. Розроблення бізнес-плану**

*Призначення бізнес-плану:* обґрунтування створення нового бізнесу чи напряму діяльності; залучення коштів; залучення інвесторів, партнерів; планування і подальший контроль реалізації.

*Розділи бізнес-плану:* резюме; аналіз галузі та компанії; характеристика продукції (послуг); аналіз ринку; план маркетингу; план виробництва; організаційний план; фінансовий план; аналіз ризиків.

*Етапи розроблення бізнес-плану:* визначення цілей та головної мети складання бізнес-плану; визначення цільових користувачів бізнес-плану (в залежності від мети); визначення структури бізнес-плану (повна або скорочена); збирання даних для кожного розділу бізнес-плану; складання бізнес-плану; експертиза і доопрацювання бізнес-плану; презентація бізнес-плану.

### **7.5.3. Склад основних розділів бізнес-плану**

*Резюме* – короткий опис розділів бізнес-плану: коротка характеристика підприємства, описання проєкту/бізнес-ідеї, чинники успіху проєкту (конкурентоспроможність підприємства, його конкретна ринкова ніша, частка ринку, перспективи розвитку підприємства, рівень компетентності персоналу, наявність специфічних ресурсів), обсяг інвестицій, прогностні показники ефективності проєкту, обсяг власних коштів, терміни кредитування, гарантії повернення, основні ризики проєкту.

*Аналіз галузі та підприємства:* поточна ситуація і тенденції розвитку галузі; інформація про підприємство, його діяльність, стан і перспективи розвитку.

*Характеристика продукції (послуг):* продукція (послуга), яку пропонує підприємство (фізичний опис продукції\послуг), характеристики, сфера її використання, привабливість конкурентоспроможність продукції/послуг, стадія готовності до виходу на ринок.

*Аналіз ринку:* визначення і оцінка цільового ринку збуту, потенційних споживачів, оцінка кон'юнктури ринку та рівня конкуренції; оцінка впливу зовнішніх факторів, перспективи ринку і підприємства.

*План маркетингу:* номенклатура та асортимент нової продукції; системи збуту та реалізації продукції; політика ціноутворення; реклама і просування продукції/послуг; організація післяпродажного обслуговування клієнтів; прогностні обсяги продажів продукції/послуг.

*План виробництва:* місце розташування; основні технологічні операції; обсяги виробництва; кадровий склад; необхідне обладнання; види та обсяги сировини, матеріалів, комплектуючих виробів, необхідні виробничі та невиробничі приміщення.

*Організаційний план:* організаційна форма підприємства, власники, менеджери, структура управління, потреба в персоналі, кадрова політика і стратегія.

*Фінансовий план:* розрахунок інвестицій, джерела фінансування; план доходів і витрат, визначення прибутку, аналіз руху грошових коштів.

*Аналіз ризиків* (ринкових, маркетингових, виробничих, фінансових).

### **7.5.4. Основні показники ефективності проєкту**

*Чиста приведена вартість (NPV):* формула розрахунку, інтерпретація.

*Індекс прибутковості (PI):* формула розрахунку, інтерпретація.

*Період окупності (PBP):* формула розрахунку.

*Точка беззбитковості (BEP)* як обсяг або рівень операцій, при якому сукупний дохід дорівнює сукупним витратам (точка нульового прибутку або нульових збитків). Формула розрахунку точки беззбитковості у натуральному вираженні.

## **7.6. Ресурсне забезпечення підприємницької діяльності**

### **7.6.1. Матеріальні ресурси**

*Матеріальні ресурси* як засоби та предмети праці, що використовуються у підприємницькій діяльності. Види матеріальних ресурсів (основні засоби, матеріально-сировинні ресурси). Основні засоби, їх види за функціональним призначенням (будівлі, споруди, машини та обладнання, передавальні пристрої, транспортні засоби, інструменти, виробничий інвентар, господарський інвентар). Матеріально-сировинні ресурси та їх склад (сировина, матеріали, комплектуючі, напівфабрикати, паливо, енергетичні ресурси, товарні запаси).

### **7.6.2. Нематеріальні ресурси**

*Нематеріальні ресурси* як частина ресурсів підприємства, у яких відсутня матеріальна основа отримання доходу та невизначений розмір майбутнього прибутку від їх використання.

*Основні види нематеріальних ресурсів:*

- *об'єкти промислової власності* – винаходи, промислові зразки, корисні моделі, знаки для товарів і послуг;
- *об'єкти авторського та суміжних прав* – комп'ютерні програми, бази даних, твори у галузі науки, літератури та мистецтва;
- *нетрадиційні об'єкти нематеріальних ресурсів* – ноу-хау, комерційна таємниця, гудвіл.

### **7.6.3. Трудові ресурси**

*Трудові ресурси.* Категорії персоналу (керівники, фахівці, службовці, робітники). Форми оплати праці у підприємстві (погодинна і відрядна) та їх системи. Основні системи погодинної форми оплати праці: пряма-погодинна, погодинно-преміальна. Основні системи відрядної форми оплати праці: пряма відрядна, відрядно-преміальна, відрядно-прогресивна.

### **7.6.4. Фінансові ресурси**

*Фінансові ресурси* як грошові доходи та надходження, що знаходяться у розпорядженні підприємства і призначені для виконання певних фінансових зобов'язань та здійснення підприємницької діяльності.

*Види фінансових ресурсів:*

*Власні фінансові ресурси.* Джерела (статутний капітал, прибуток, амортизаційний фонд).

*Залучені фінансові ресурси.* Джерела (авансовані замовником кошти, борги по оплаті праці, борги до бюджетів різних рівнів, резервні кошти).

*Позикові ресурси.* Джерела (банківські кредити, товарні (комерційні) кредити).

### ***7.6.5. Інвестиції в підприємницькій діяльності***

Види інвестицій за об'єктом інвестування: реальні та фінансові.

*Реальні інвестиції* як капіталовкладення у підприємницьку діяльність з метою відтворення реальних активів підприємства. Основні види реальних інвестицій (вкладення у будівництво, реконструкцію, переоснащення підприємств).

*Фінансові інвестиції* як капіталовкладення у придбання цінних паперів та інших фінансових активів з метою одержання доходів. Основні види фінансових інвестицій (акції, облігації, інші цінні папери).

*Основні види інвестицій за формою власності капіталу:* державні, приватні.

*Державні інвестиції* як державні капітальні вкладення та/або кредити (позики) для здійснення підприємницької діяльності.

*Приватні інвестиції* як заощадження населення або приватних підприємств, які направляються в інвестиційні об'єкти (цінні папери, майно, майнові права, права на результати інтелектуальної діяльності).

## **7.7. Ефективність підприємницької діяльності**

### ***7.7.1. Результати підприємницької діяльності***

Економічна сутність і розрахунок показників: доходу від реалізації продукції (товарів, послуг), витрат, прибутку, собівартості продукції (послуг).

### ***7.7.2. Показники ефективності використання матеріальних ресурсів***

Економічна сутність і розрахунок показників: віддача основних засобів, ємність основних засобів

### ***7.7.3. Показники ефективності використання трудових ресурсів***

Економічна сутність і розрахунок показників продуктивності праці (виробіток, працевіткість).

### ***7.7.4. Рентабельність***

Економічна сутність і розрахунок показників рентабельності: капіталу, виробництва, продукції, продажів.

### ***7.7.5. Шляхи підвищення ефективності підприємницької діяльності***

Зниження витрат, оптимізація процесів, підвищення рівня організації та управління виробництвом, підвищення техніко-технологічного рівня, впровадження інноваційних технологій.

## **Список рекомендованих джерел:**

1. Економіка підприємства : підручник: у 3 ч. Ч. 1 / А.А. Мазаракі, Г.В. Блакита, Г.В. Ситник та ін.; за заг. ред. А. А. Мазаракі. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2022. 432 с.



2. Економіка підприємства : підручник: у 3 ч. Ч. 2 / А.А. Мазаракі, Г.В. Блакита, Г.В. Ситник та ін.; за заг. ред. А. А. Мазаракі. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. 472 с.

3. Економіка підприємства : підручник: у 3 ч. Ч. 3 / А.А. Мазаракі, Г.В. Блакита, Г.В. Ситник та ін.; за заг. ред. А. А. Мазаракі. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. 356 с.

4. Kuratko D. F. Entrepreneurship: theory, process, practice. 11 edition. Paperback. Cengage, 2022. 512 p.