

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

09/01-193М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
**«Технології розвитку рухових якостей та спортивна
підготовка у спорті ветеранів війни»**
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Тренерська
діяльність у спорті ветеранів війни» спеціальності А7
Фізична культура і спорт
денної та заочної форми навчання

Рекомендовано
науко-методичною радою
з якості ННІ охорони здоров'я
Протокол № 1 від 29.08.2025

Рівне – 2025

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Технології розвитку рухових якостей та спортивна підготовка у спорті ветеранів війни», для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Тренерська діяльність у спорті ветеранів війни» спеціальності А7 Фізична культура і спорт денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Пасевич А. М., Ребров В. В. – Рівне : НУВГП, 2025. – 34 с.

Укладачі: Пасевич А. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання; Ребров В. В., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Богдановський Ігор Васильович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© А. М. Пасевич,
В. В. Ребров, 2025
© НУВГП, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
Лабораторна робота № 1 Пошук та аналіз наукових джерел щодо розвитку рухових якостей у ветеранів війни.	7
Лабораторна робота № 2. Критична оцінка наукової інформації та формування доказових висновків	8
Лабораторна робота № 3 Використання цифрових платформ і мобільних додатків для моніторингу фізичної активності	10
Лабораторна робота № 4. Збір, обробка та візуалізація даних тренувального процесу (Excel, Google Sheets...).	11
Лабораторна робота № Оцінка функціонального стану спортсмена-ветерана (тести, шкали, індекси).	13
Лабораторна робота № 6. Розробка індивідуальної програми розвитку рухових якостей для ветерана війни.	14
Лабораторна робота № 7. Планування тренувального мікроциклу з урахуванням функціональних можливостей спортсмена.	15
Лабораторна робота № 8. Застосування засобів контролю навантаження (ЧСС, RPE, GPS-трекінг).	17
Лабораторна робота № 9 Розробка програм відновлення після тренувальних і змагальних навантажень.	19
Лабораторна робота № 10. Аналіз ефективності тренувальної програми та її корекція.	20
Лабораторна робота № 11. Складання індивідуального плану спортивної підготовки ветерана війни.	22
Лабораторна робота № 12 Моделювання тренувального процесу з урахуванням спортивних цілей та обмежень.	23
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	26

ВСТУП

Програму освітнього компоненту «Технології розвитку рухових якостей та спортивна підготовка у спорті ветеранів війни» складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Технології розвитку рухових якостей та спортивна підготовка у спорті ветеранів війни» мають сприяти здобувачам вищої освіти у формуванні ґрунтовного розуміння сучасних підходів до розвитку рухових якостей, організації тренувального процесу та спортивної підготовки ветеранів війни з урахуванням їхніх функціональних можливостей, стану здоров'я та індивідуальних потреб.

Дисципліна орієнтована на забезпечення здобувачів освіти сучасними знаннями про особливості фізичної підготовки ветеранів війни, принципи добору засобів і методів тренування, побудову безпечних та ефективних програм розвитку сили, витривалості, швидкості, координації й гнучкості, а також врахування психофізичного стану, рівня адаптації та специфіки відновлення цієї категорії осіб.

Завдання освітнього компонента: навчити здобувачів аналізувати рівень розвитку рухових якостей у ветеранів війни, добирати адекватні засоби та методи спортивної підготовки, застосовувати сучасні технології моніторингу функціонального стану, оцінювати ефективність тренувального процесу, а також розробляти індивідуальні програми фізичної та спортивної підготовки з урахуванням можливостей, потреб і реабілітаційних цілей здобувачів спортивних послуг.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Пошук та аналіз наукових джерел щодо розвитку рухових якостей у ветеранів війни.	2
2	Тема 2. Критична оцінка наукової інформації та формування доказових висновків.	2
3	Тема 3. Використання цифрових платформ і мобільних додатків для моніторингу фізичної активності.	2
4	Тема 4. Збір, обробка та візуалізація даних тренувального процесу (Excel, Google Sheets...).	2
5	Тема 5. Оцінка функціонального стану спортсмена-ветерана (тести, шкали, індекси).	2
6	Тема 6. Розробка індивідуальної програми розвитку рухових якостей для ветерана війни.	2
7	Тема 7. Планування тренувального мікроциклу з урахуванням функціональних можливостей спортсмена.	2
8	Тема 8. Застосування засобів контролю навантаження (ЧСС, RPE, GPS-трекінг).	2
9	Тема 9. Розробка програм відновлення після тренувальних і змагальних навантажень.	2
10	Тема 10. Аналіз ефективності тренувальної програми та її корекція.	2
11	Тема 11. Складання індивідуального плану спортивної підготовки ветерана війни.	2
12	Тема 12. Моделювання тренувального процесу з урахуванням спортивних цілей та обмежень.	2
Разом		24

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторна робота № 1.

Пошук та аналіз наукових джерел щодо розвитку рухових якостей у ветеранів війни.

Мета: навчитися здійснювати пошук, добір і аналіз наукових джерел щодо розвитку рухових якостей у ветеранів війни.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними підходами до пошуку наукової літератури в базах даних, електронних ресурсах та інших інформаційних джерелах з проблематики розвитку рухових якостей у ветеранів війни.

2. Провести аналіз відібраних наукових джерел, визначити сучасні підходи, ефективні засоби і методи розвитку рухових якостей у ветеранів війни та узагальнити отримані результати

Короткий огляд теми

Пошук і аналіз наукових джерел є важливою складовою професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту ветеранів війни. Опрацювання сучасної наукової літератури дає змогу отримати обґрунтовані відомості про особливості розвитку рухових якостей у ветеранів війни, ефективні засоби тренування, принципи індивідуалізації навантажень та безпечної організації занять.

Наукові джерела з цієї тематики охоплюють питання розвитку сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості, а також врахування функціонального стану, наслідків травм, рівня підготовленості та психоемоційних особливостей ветеранів війни. Для пошуку актуальної інформації використовують наукові статті, монографії, матеріали

конференцій, електронні бази даних та інші фахові ресурси, що дозволяють ознайомитися з сучасними підходами до спортивної підготовки цієї категорії осіб.

Аналіз наукових джерел передбачає не лише відбір інформації, але й її критичне осмислення, порівняння результатів різних досліджень, визначення найбільш ефективних методів і засобів розвитку рухових якостей. Це сприяє формуванню вміння обґрунтовувати вибір тренувальних технологій, адаптувати їх до індивідуальних потреб ветеранів війни та підвищувати ефективність спортивної підготовки.

Систематичне опрацювання наукової літератури дає можливість майбутнім фахівцям використовувати у практичній діяльності сучасні науково обґрунтовані підходи, впроваджувати інноваційні технології тренування та забезпечувати якісний професійний супровід ветеранів війни у процесі розвитку рухових якостей і спортивної підготовки.

Питання для модульного контролю:

1. Охарактеризуйте основні джерела наукової інформації, які використовуються для вивчення особливостей розвитку рухових якостей у ветеранів війни.
2. Чому аналіз наукових джерел є важливим для добору ефективних засобів і методів спортивної підготовки ветеранів війни?

Лабораторна робота № 2.

Критична оцінка наукової інформації та формування доказових висновків.

Мета: навчитися здійснювати критичну оцінку наукової інформації та формувати доказові висновки щодо застосування засобів і методів розвитку рухових якостей у ветеранів війни.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними критеріями оцінки якості наукових джерел, достовірності результатів досліджень та рівня доказовості отриманої інформації.
2. Провести критичний аналіз наукових матеріалів, зіставити результати різних досліджень і сформулювати обґрунтовані висновки для практичного використання у спортивній підготовці ветеранів війни.

Короткий огляд теми

Критична оцінка наукової інформації є необхідною умовою підготовки сучасного фахівця у сфері фізичної культури і спорту. Вона дає можливість не лише знаходити потрібні джерела, а й визначати їхню наукову цінність, актуальність, достовірність та практичну значущість для роботи з ветеранами війни.

У процесі аналізу наукової інформації важливо враховувати мету дослідження, характеристику вибірки, використані методи, обґрунтованість отриманих результатів і відповідність висновків поставленим завданням. Особливу увагу слід приділяти рівню доказовості джерел, можливості узагальнення результатів та доцільності їх застосування у практиці розвитку рухових якостей і спортивної підготовки ветеранів війни.

Формування доказових висновків передбачає зіставлення даних із різних наукових джерел, виявлення спільних і відмінних підходів, визначення найбільш ефективних рішень та їх адаптацію до конкретних умов професійної діяльності. Це сприяє обґрунтованому вибору тренувальних технологій, підвищує якість професійних рішень і забезпечує використання сучасних науково підтверджених підходів у роботі з ветеранами війни.

Питання для модульного контролю:

1. Які критерії використовують для критичної оцінки якості та достовірності наукової інформації?
2. Чому формування доказових висновків є важливим для практичного застосування засобів і методів спортивної підготовки ветеранів війни?

Лабораторна робота № 3.

Використання цифрових платформ і мобільних додатків для моніторингу фізичної активності.

Мета: навчитися використовувати цифрові платформи і мобільні додатки для моніторингу фізичної активності ветеранів війни та аналізу показників їхнього функціонального стану.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними можливостями цифрових платформ і мобільних додатків, що застосовуються для відстеження фізичної активності, функціональних показників та контролю тренувального процесу.
2. Провести практичний аналіз даних фізичної активності за допомогою цифрових засобів, оцінити отримані показники та визначити їх значення для корекції тренувальних програм ветеранів війни.

Короткий огляд теми

Використання цифрових платформ і мобільних додатків є важливою складовою сучасної системи моніторингу фізичної активності. Такі технології дозволяють оперативно отримувати інформацію про рівень рухової активності, кількість кроків, витрати енергії, частоту серцевих скорочень, тривалість та інтенсивність навантажень, що має важливе значення у спортивній підготовці ветеранів війни.

Сучасні цифрові інструменти дають змогу не лише фіксувати показники фізичної активності, але й

аналізувати динаміку функціонального стану, контролювати відновлення після навантажень, оцінювати переносимість тренувального процесу та своєчасно виявляти ознаки перевтоми. Їх застосування сприяє підвищенню точності контролю, індивідуалізації програм підготовки та оптимізації тренувальних впливів.

Практичне використання цифрових платформ і мобільних додатків у роботі з ветеранами війни потребує врахування функціональних можливостей, стану здоров'я, рівня підготовленості та реабілітаційних завдань. Аналіз отриманих даних дозволяє обґрунтовано коригувати фізичні навантаження, підвищувати безпеку занять і забезпечувати більш ефективний розвиток рухових якостей та спортивну підготовку.

Питання для модульного контролю:

1. Які показники фізичної активності можна контролювати за допомогою цифрових платформ і мобільних додатків?
2. Яке значення має використання цифрових технологій для індивідуалізації та корекції тренувального процесу ветеранів війни?

Лабораторна робота № 4.

Збір, обробка та візуалізація даних тренувального процесу (Excel, Google Sheets...).

Мета: навчитися здійснювати збір, обробку та візуалізацію даних тренувального процесу за допомогою електронних таблиць Excel, Google Sheets та інших цифрових інструментів.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами введення, систематизації та обробки даних тренувального процесу в електронних таблицях, зокрема показників фізичної

активності, функціонального стану та результатів тестування.

2. Виконати практичну обробку отриманих даних, побудувати таблиці, діаграми або графіки та проаналізувати результати для оцінки ефективності тренувального процесу ветеранів війни.

Короткий огляд теми

Збір, обробка та візуалізація даних тренувального процесу є важливими складовими сучасного контролю фізичної підготовки. Використання електронних таблиць Excel, Google Sheets та інших цифрових інструментів дозволяє систематизувати інформацію про показники фізичної активності, результати тестування, динаміку функціонального стану та ефективність застосованих тренувальних засобів у роботі з ветеранами війни.

Обробка даних передбачає впорядкування показників, виконання розрахунків, порівняння результатів у різні періоди підготовки та визначення змін у стані осіб, які займаються. Для цього використовують формули, функції, сортування, фільтрацію та інші можливості електронних таблиць, що забезпечують точність аналізу та оперативність отримання результатів.

Візуалізація даних за допомогою таблиць, графіків і діаграм дає змогу наочно представити динаміку тренувального процесу, виявити тенденції, оцінити результативність навантажень і своєчасно вносити корективи до програм підготовки. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності контролю, обґрунтованості професійних рішень та індивідуалізації спортивної підготовки ветеранів війни.

Питання для модульного контролю:

1. Які можливості електронних таблиць Excel і Google Sheets використовують для обробки даних тренувального процесу?

2. Чому візуалізація даних є важливою для оцінки ефективності спортивної підготовки ветеранів війни?

Лабораторна робота № 5.

Оцінка функціонального стану спортсмена-ветерана (тести, шкали, індекси).

Мета: навчитися проводити оцінку функціонального стану спортсмена-ветерана за допомогою тестів, шкал та індексів для визначення рівня фізичної підготовленості й безпечного планування тренувального процесу.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними тестами, шкалами та індексами, що застосовуються для оцінки функціонального стану спортсменів-ветеранів, їх фізичних можливостей і переносимості навантажень.

2. Провести практичну оцінку функціонального стану спортсмена-ветерана, проаналізувати отримані результати та визначити їх значення для подальшої корекції тренувальної програми.

Короткий огляд теми

Оцінка функціонального стану спортсмена-ветерана є важливою складовою організації безпечного й ефективного тренувального процесу. Вона дозволяє визначити рівень адаптації організму до фізичних навантажень, виявити функціональні обмеження, оцінити резервні можливості та встановити оптимальний напрям подальшої спортивної підготовки.

Для оцінки функціонального стану використовують різноманітні тести, шкали та індекси, які дають змогу аналізувати серцево-судинну, дихальну, м'язову та загальну фізичну працездатність. До таких засобів

належать функціональні проби, тести на витривалість, силу, координацію, а також суб'єктивні шкали самопочуття, втоми та переносимості фізичного навантаження.

Результати оцінювання функціонального стану мають важливе практичне значення для індивідуалізації спортивної підготовки ветеранів війни. Їх аналіз дозволяє коригувати інтенсивність і обсяг навантажень, своєчасно виявляти ознаки перевтоми чи недостатнього відновлення, підвищувати безпеку занять та ефективність розвитку рухових якостей.

Питання для модульного контролю:

1. Які тести, шкали та індекси використовують для оцінки функціонального стану спортсмена-ветерана?
2. Чому оцінка функціонального стану є необхідною умовою індивідуалізації та безпечної організації тренувального процесу?

Лабораторна робота № 6.

Розробка індивідуальної програми розвитку рухових якостей для ветерана війни.

Мета: навчитися розробляти індивідуальну програму розвитку рухових якостей для ветерана війни з урахуванням його функціонального стану, рівня підготовленості та реабілітаційних потреб.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами побудови індивідуальної програми розвитку рухових якостей, з урахуванням стану здоров'я, фізичних можливостей та цілей спортивної підготовки ветерана війни.
2. Розробити індивідуальну програму розвитку рухових якостей для ветерана війни, обґрунтувати добір засобів і методів тренування та визначити критерії оцінки

її ефективності.

Короткий огляд теми

Розробка індивідуальної програми розвитку рухових якостей є важливим етапом організації спортивної підготовки ветеранів війни. Така програма повинна враховувати функціональний стан особи, рівень її фізичної підготовленості, наявні обмеження, наслідки травм або захворювань, а також мотивацію і поставлені цілі.

Під час побудови індивідуальної програми важливо визначити пріоритетні рухові якості, що потребують розвитку, обрати відповідні засоби і методи тренування, встановити оптимальний обсяг, інтенсивність та послідовність навантажень. Особлива увага приділяється безпечності занять, поступовості підвищення навантаження та адаптації програми до індивідуальних можливостей ветерана війни.

Ефективність індивідуальної програми значною мірою залежить від систематичного контролю та можливості її корекції відповідно до змін функціонального стану і результатів тренувального процесу. Такий підхід забезпечує цілеспрямований розвиток рухових якостей, сприяє підвищенню фізичної працездатності, функціональної незалежності та успішній спортивній підготовці ветеранів війни.

Питання для модульного контролю:

1. Які чинники необхідно враховувати під час розробки індивідуальної програми розвитку рухових якостей для ветерана війни?
2. Чому індивідуалізація програми є важливою умовою ефективною та безпечною спортивної підготовки ветеранів війни?

Лабораторна робота № 7.

Планування тренувального мікроциклу з урахуванням функціональних можливостей спортсмена.

Мета: навчитися планувати тренувальний мікроцикл з урахуванням функціональних можливостей спортсмена, рівня його підготовленості та потреб у відновленні.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами побудови тренувального мікроциклу, структурою розподілу навантажень і відпочинку, а також чинниками, що впливають на його планування.

2. Розробити тренувальний мікроцикл для спортсмена з урахуванням його функціонального стану, індивідуальних можливостей, спрямованості підготовки та потреб у корекції навантаження.

Короткий огляд теми

Планування тренувального мікроциклу є важливою складовою організації спортивної підготовки, оскільки дозволяє раціонально розподіляти фізичні навантаження, засоби відновлення та контрольні заходи в межах короткого періоду тренування. Мікроцикл є структурною одиницею тренувального процесу, що об'єднує кілька занять, спрямованих на досягнення конкретної мети підготовки.

Під час побудови мікроциклу необхідно враховувати функціональні можливості спортсмена, рівень адаптації до фізичних навантажень, стан здоров'я, ступінь втоми, а також завдання конкретного етапу спортивної підготовки. Важливим є правильне чергування навантаження і відпочинку, варіювання інтенсивності вправ, поєднання засобів розвитку різних рухових якостей та створення умов для повноцінного відновлення.

Раціонально спланований тренувальний мікроцикл сприяє підвищенню ефективності підготовки, зниженню

ризиків пере втоми та травматизму, забезпечує індивідуалізацію тренувального процесу і можливість своєчасної корекції навантажень. У роботі зі спортсменами-ветеранами та ветеранами війни цей підхід має особливе значення, оскільки дозволяє адаптувати тренувальний процес до їхніх функціональних резервів і реабілітаційних потреб.

Питання для модульного контролю:

1. Які чинники необхідно враховувати під час планування тренувального мікроциклу для спортсмена?
2. Чому правильне чергування навантаження і відпочинку є важливим у структурі тренувального мікроциклу?

Лабораторна робота № 8.

Застосування засобів контролю навантаження (ЧСС, RPE, GPS-трекінг).

Мета: навчитися застосовувати засоби контролю навантаження, зокрема показники частоти серцевих скорочень, шкалу суб'єктивної оцінки навантаження та GPS-трекінг, для оцінки ефективності й безпечності тренувального процесу.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними методами контролю фізичного навантаження, особливостями використання показників ЧСС, шкали RPE та GPS-трекінгу у спортивній підготовці.
2. Провести практичний аналіз навантаження за допомогою засобів контролю, інтерпретувати отримані дані та визначити їх значення для корекції тренувального процесу ветеранів війни.

Короткий огляд теми

Контроль фізичного навантаження є необхідною умовою ефективної та безпечної організації тренувального процесу. Він дозволяє оцінювати реакцію організму на виконання вправ, визначати відповідність навантаження функціональним можливостям спортсмена та своєчасно вносити корективи до програми підготовки. Особливого значення це набуває у роботі з ветеранами війни, для яких важливо дотримуватися принципів індивідуалізації та поступовості навантажень.

Одним із найбільш поширених способів контролю є визначення частоти серцевих скорочень, що дає змогу оцінити інтенсивність роботи серцево-судинної системи під час фізичного навантаження. Шкала RPE використовується для суб'єктивної оцінки рівня навантаження та дозволяє враховувати індивідуальні відчуття втоми, напруження і переносимості тренування. GPS-трекінг забезпечує можливість контролю дистанції, швидкості, темпу пересування та інших параметрів рухової активності.

Комплексне застосування цих засобів дозволяє отримати об'єктивну й суб'єктивну інформацію про перебіг тренувального процесу, виявити ознаки перевантаження або недостатньої інтенсивності, а також оптимізувати тренувальні впливи. Це сприяє підвищенню результативності занять, зменшенню ризику перевтоми й травматизму та забезпечує більш ефективний розвиток рухових якостей у ветеранів війни.

Питання для модульного контролю:

1. Яке значення мають показники ЧСС, шкала RPE та GPS-трекінг для контролю фізичного навантаження?
2. Чому контроль навантаження є важливим для індивідуалізації та безпечної спортивної підготовки ветеранів війни?

Лабораторна робота № 9.

Розробка програм відновлення після тренувальних і змагальних навантажень.

Мета: навчитися розробляти програми відновлення після тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням функціонального стану, рівня втоми та індивідуальних потреб ветеранів війни.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними засобами і методами відновлення після фізичних навантажень, їх класифікацією, механізмами впливу та умовами застосування у спортивній підготовці.

2. Розробити програму відновлення після тренувальних і змагальних навантажень, обґрунтувати добір відновлювальних заходів та визначити їх значення для підтримання працездатності й профілактики перевтоми.

Короткий огляд теми

Відновлення після тренувальних і змагальних навантажень є важливою складовою спортивної підготовки, оскільки забезпечує повернення організму до оптимального функціонального стану, сприяє підвищенню працездатності та запобігає розвитку перевтоми. Рационально організований процес відновлення дозволяє підтримувати ефективність тренувального процесу, зменшувати ризик травматизму та забезпечувати стабільний розвиток рухових якостей.

Для відновлення після фізичних навантажень застосовують педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби. До них належать активний відпочинок, дозовані вправи низької інтенсивності, дихальні вправи, масаж, водні процедури, засоби релаксації, оптимізація харчування, сну та режиму дня.

Вибір засобів відновлення залежить від інтенсивності та обсягу навантаження, функціонального стану спортсмена, рівня його підготовленості та індивідуальних особливостей.

У роботі з ветеранами війни програми відновлення повинні враховувати не лише фізичне навантаження, а й психоемоційний стан, наслідки перенесених травм, особливості адаптації та потребу в індивідуалізації відновлювальних заходів. Правильно розроблена програма відновлення сприяє більш швидкому відновленню функцій організму, підвищенню переносимості навантажень, збереженню мотивації до занять і загальному покращенню результатів спортивної підготовки.

Питання для модульного контролю:

1. Які основні засоби і методи відновлення застосовують після тренувальних і змагальних навантажень?
2. Чому індивідуалізація програми відновлення є важливою у спортивній підготовці ветеранів війни?

Лабораторна робота № 10.

Аналіз ефективності тренувальної програми та її корекція.

Мета: навчитися здійснювати аналіз ефективності тренувальної програми та вносити обґрунтовані корективи відповідно до результатів контролю, функціонального стану і динаміки розвитку рухових якостей ветеранів війни.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними критеріями оцінки ефективності тренувальної програми, показниками результативності та підходами до аналізу змін у функціональному стані й фізичній підготовленості.

2. Провести аналіз результатів реалізації тренувальної програми, визначити її сильні та слабкі сторони, обґрунтувати необхідність корекції та запропонувати шляхи оптимізації тренувального процесу.

Короткий огляд теми

Аналіз ефективності тренувальної програми є важливим етапом управління спортивною підготовкою, оскільки дозволяє оцінити, наскільки обрані засоби і методи сприяють досягненню поставлених цілей. Такий аналіз ґрунтується на вивченні змін у показниках фізичної підготовленості, функціонального стану, переносимості навантажень і загальної динаміки розвитку рухових якостей.

Оцінювання ефективності тренувальної програми передбачає використання результатів тестування, показників функціонального контролю, даних моніторингу фізичної активності та суб'єктивної оцінки самопочуття. Порівняння отриманих результатів із запланованими показниками дозволяє визначити рівень досягнення тренувальних цілей, своєчасно виявити недоліки в організації підготовки та оцінити доцільність обраних навантажень.

Корекція тренувальної програми є необхідною умовою її адаптації до індивідуальних особливостей ветеранів війни, змін їхнього функціонального стану та реакції на фізичне навантаження. Своєчасне внесення змін до структури, обсягу, інтенсивності чи змісту занять підвищує ефективність спортивної підготовки, забезпечує безпечність тренувального процесу та сприяє більш повному досягненню реабілітаційних і спортивних цілей.

Питання для модульного контролю:

1. Які показники використовують для аналізу ефективності тренувальної програми?

2. Чому своєчасна корекція тренувальної програми є важливою для підвищення результативності та безпечності спортивної підготовки ветеранів війни?

Лабораторна робота № 11.

Складання індивідуального плану спортивної підготовки ветерана війни.

Мета: навчитися складати індивідуальний план спортивної підготовки ветерана війни з урахуванням його функціонального стану, рівня фізичної підготовленості, індивідуальних можливостей і поставлених цілей.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами, етапами та структурними компонентами складання індивідуального плану спортивної підготовки ветерана війни.

2. Розробити індивідуальний план спортивної підготовки ветерана війни, обґрунтувати добір засобів, методів, обсягу та інтенсивності навантажень відповідно до його потреб і можливостей.

Короткий огляд теми

Складання індивідуального плану спортивної підготовки є важливою умовою ефективної організації занять з ветеранами війни. Такий план повинен враховувати особливості фізичного стану, рівень тренуваності, наслідки травм, стан здоров'я, мотивацію до занять та конкретні цілі, яких необхідно досягти в процесі підготовки.

Індивідуальний план спортивної підготовки передбачає визначення мети, завдань, змісту занять, оптимального співвідношення навантаження і відпочинку, а також добору засобів розвитку рухових якостей. Важливим є поетапне планування тренувального процесу, визначення критеріїв контролю ефективності та

можливості своєчасної корекції програми залежно від змін у функціональному стані ветерана війни.

Раціонально складений індивідуальний план дозволяє забезпечити безпечність, поступовість та цілеспрямованість спортивної підготовки. Він сприяє підвищенню фізичної працездатності, розвитку необхідних рухових якостей, покращенню адаптаційних можливостей організму та створює умови для досягнення реабілітаційних і спортивних результатів.

Питання для модульного контролю:

1. Які чинники необхідно враховувати під час складання індивідуального плану спортивної підготовки ветерана війни?

2. Чому індивідуальний план спортивної підготовки є важливим для ефективної та безпечної організації тренувального процесу?

Лабораторна робота № 12.

Моделювання тренувального процесу з урахуванням спортивних цілей та обмежень.

Мета: навчитися моделювати тренувальний процес з урахуванням спортивних цілей, функціональних можливостей і наявних обмежень ветерана війни для забезпечення ефективної та безпечної підготовки.

Завдання:

1. Ознайомитися з основними принципами моделювання тренувального процесу, етапами його побудови та чинниками, що визначають вибір змісту, обсягу й інтенсивності навантажень.

2. Розробити модель тренувального процесу для ветерана війни з урахуванням спортивних цілей, функціонального стану, індивідуальних обмежень та необхідності корекції навантаження на різних етапах

підготовки.

Короткий огляд теми

Моделювання тренувального процесу є важливим інструментом планування спортивної підготовки, що дозволяє прогнозувати зміни функціонального стану, рівень розвитку рухових якостей і досягнення поставлених спортивних цілей. Воно передбачає створення структурованої системи тренувальних впливів, яка враховує індивідуальні особливості спортсмена, його підготовленість, потреби у відновленні та наявні обмеження.

У процесі моделювання важливо визначити мету підготовки, основні завдання кожного етапу, співвідношення засобів тренування, послідовність навантажень і періодів відновлення. Для ветеранів війни особливе значення мають адаптація тренувального процесу до наслідків травм, функціональних порушень, психоемоційного стану та рівня фізичної працездатності. Це забезпечує індивідуалізацію підготовки та підвищує її безпечність.

Правильно побудована модель тренувального процесу дає можливість раціонально організувати заняття, підвищити ефективність розвитку рухових якостей, своєчасно коригувати програму залежно від динаміки результатів і мінімізувати ризик перевтоми чи травматизму. Такий підхід забезпечує досягнення спортивних і реабілітаційних цілей, сприяє покращенню фізичного стану та функціональної адаптації ветеранів війни.

Питання для модульного контролю:

1. Які чинники необхідно враховувати під час моделювання тренувального процесу для ветерана війни?
2. Чому врахування спортивних цілей та

індивідуальних обмежень є важливим у побудові моделі тренувального процесу?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2й семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінюється:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття; на кожному лабораторному занятті проводиться письмове опитування по темі у вигляді визначення п'яти понять або 10 тестів закритої форми з однією правильною відповіддю з 5-ти можливих; проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

№	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Здійснити пошук наукових джерел щодо розвитку рухових якостей у ветеранів війни та узагальнити отриману інформацію.	2	3	5
Тема 2	Проаналізувати наукову публікацію та сформулювати обґрунтовані висновки щодо її практичного застосування.	2	3	5
Тема 3	Ознайомитися з цифровими додатками для моніторингу фізичної активності та протестувати один із них.	2	3	5
Тема 4	Зібрати та обробити дані	2	3	5

	тренувального процесу з використанням електронних таблиць і представити їх у вигляді графіків.			
Тема 5	Провести оцінку функціонального стану умовного спортсмена-ветерана за допомогою тестів і шкал.	2	3	5
Тема 6	Розробити індивідуальну програму розвитку рухових якостей для спортсмена-ветерана.	2	3	5
Тема 7	Скласти план тренувального мікроциклу з урахуванням функціональних можливостей спортсмена.	2	3	5
Тема 8	Здійснити контроль фізичного навантаження з використанням	2	3	5

	показників ЧСС, RPE або цифрових засобів.			
Тема 9	Розробити програму відновлення після фізичних навантажень для спортсмена-ветерана.	2	3	5
Тема 10	Проаналізувати ефективність тренувальної програми та запропонувати шляхи її корекції.	2	3	5
Тема 11	Скласти індивідуальний план спортивної підготовки з урахуванням цілей та можливостей спортсмена.	2	3	5
Тема 12	Змоделювати тренувальний процес з урахуванням індивідуальних обмежень і спортивних завдань.	2	3	5
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Joyce D., Lewindon D. High-performance training for sports. Human Kinetics, 2014. URL: <https://www.humankinetics.com/products/all-products/high-performance-training-for-sports>.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics, 2019. URL: <https://us.humankinetics.com/products/periodization-theory-and-methodology-of-training-6th-edition>.
5. Haff G., Triplett N. Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics, 2016. URL: <https://us.humankinetics.com/products/essentials-of-strength-training-and-conditioning-4th-edition>.
6. Hardin B., Winnick J. Introduction to adaptive sport and recreation. Human Kinetics, 2020. URL: <https://us.humankinetics.com/products/introduction-to-adaptive-sport-and-recreation>.
7. Greer N. Adaptive sports for disabled veterans. National Academies Press, 2019. URL: <https://nap.nationalacademies.org/catalog/25663/adaptive-sports-for-disabled-veterans>.

8. Мартиненко А. М., Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Реінтеграція ветеранів війни засобами фізичної культури та спорту в умовах закладів вищої освіти. *Освітні практики та технології у фізичній культурі і спорті в умовах сучасних викликів* : моногр. Слов'янськ, 2025. С. 608–622.

Допоміжна

1. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко. К., 2020. 192 с. URL: <https://legal100.org.ua/wp-content/uploads/2020/09/Nevidimi-naslidki-vii--ni.pdf>

2. Стандартизація в нейрохірургії. Частина 1. Травматичні ушкодження центральної та периферичної нервової системи / За ред. академіка НАМН України, проф. Є. Г. Педаченка. Київ: ДУ ІНХ НАМНУ, 2019. 152 с. URL: https://neuro.kiev.ua/wp-content/uploads/Book_01.pdf

3. Приступа Є. Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 4. С. 163–169.

4. Реабілітація внутрішньо переміщених осіб, біженців за межі країни, інших цивільних осіб, постраждалих від російської агресії в Україні. Правові, соціальні, економічні, медичні аспекти особливості організації під час воєнного стану Київ : ВД «Професіонал», 2022. 482 с.

5. Указ Президента України №342/2020 від 23 серпня 2020 року Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020/print>

6. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: <http://www.dec.gov.ua/mtd>

7. Ястребова Ю. В. Ефективність фізичних вправ у воді в системі фізичної терапії військовослужбовців з вогнепальними пораненнями нижніх кінцівок. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 189–191. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/18053

8. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я: МКФ. URL: https://physrehab.org.ua/wp-content/uploads/docs/5210-preklad_mkf_dorosla_v_docx.pdf

9. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2018. С. 106–110.

10. Ільницька Г. С., Гончарук Н. В. Терапевтичні вправи: навч. посібник для викладачів. Харків : Вид-во НФаУ, 2021. 198.

11. Клос Л. Супровід реабілітації ветеранів війни та членів їх родин : навч. посіб. Львів : Марченко Т. В., 2024. 156 с.