

**РЕЦЕНЗІЯ**  
на освітньо-професійну програму  
«Фізкультурно-спортивне відновлення»  
для підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

Ефективність спортивної підготовки значною мірою визначається раціональним поєднанням тренувального навантаження та відновлення. У дитячо-юнацькому спорті це питання набуває особливого значення, оскільки організм спортсмена перебуває у процесі розвитку, а перевищення допустимого рівня навантаження може негативно впливати як на спортивні результати, так і на функціональний стан.

Освітньо-професійна програма «Фізкультурно-спортивне відновлення» спрямована на формування компетентностей, затребуваних у сучасній спортивній практиці: оцінювання функціонального стану, контроль реакції організму на тренувальні навантаження, профілактику перевтоми, добір засобів відновлення та індивідуалізацію фізичного навантаження.

Важливою особливістю програми є розгляд відновлення не як окремого етапу після тренування, а як невід'ємної складової цілісного процесу підготовки спортсмена. Такий підхід сприяє формуванню здатності аналізувати співвідношення навантаження і відпочинку, своєчасно виявляти ознаки недостатнього відновлення та обґрунтовувати необхідну корекцію тренувального процесу.

Практична складова ОПП забезпечує формування у магістрантів навичок, необхідних для безпосередньої роботи зі спортсменами: проведення тестувань, моніторингу функціональних показників, аналізу динаміки працездатності та добору відновлювальних засобів залежно від характеру навантаження й етапу спортивної підготовки.

Подальше вдосконалення програми доцільно пов'язати з поглибленням практичної підготовки щодо контролю процесів відновлення спортсменів дитячого та юнацького віку після різних за спрямованістю тренувальних навантажень. Доцільним є використання завдань, що передбачають порівняння функціональних показників до і після тренування, визначення ступеня втоми, добір відновлювальних заходів та оцінювання їх ефективності.

Важливим напрямом є також ширше використання потенціалу спортивних шкіл як баз практичної підготовки. Безпосереднє включення здобувачів у тренувальний процес сприяє кращому розумінню взаємозв'язку між плануванням навантаження, функціональним станом спортсмена та якістю його відновлення.

Освітньо-професійна програма «Фізкультурно-спортивне відновлення» відповідає актуальним потребам спортивної практики та забезпечує підготовку фахівців, здатних вирішувати професійні завдання, пов'язані з контролем працездатності та відновленням спортсменів. Програма заслуговує на позитивну оцінку та може бути рекомендована до реалізації.

Рецензент:  
директор КДЮСШ «Олімп»



Світлана КАПУР