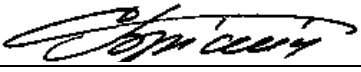


ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
теорія спорту та фізичної культури
від 28.08.18 р., протокол № 1

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ
САМОСТІЙНИХ РОБІТ**
з дисципліни «Система підготовки спортсменів»
для студентів 5 курсу ФФКіС та ФПК ІІІ ПЗО РВО «магістр»

Конспекти самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на семінарських заняттях).

Самостійна робота 1: Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела. Конспекти самопідготовки.

Самостійна робота 2: Підготувати відео-презентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

Студенту необхідно обрати відео, яке демонструє змагальну діяльність в обраному виді спорту. Тривалість відео-матеріалу до 10-12 хв.

Демонстрація повинна супроводжуватися словесною характеристикою компонентів змагальної діяльності та особливостей проведення змагань.

Окремий час відводиться на запитання від аудиторії по завершенні відео показу.

Теоретичні відомості

Спортивні змагання як сутність спорту визначають цілі і спрямованість розвитку і виховання спортсменів. Раціональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленістю. В цьому плані необхідно чітко з'ясувати субординацію відносин між складниками змагальної діяльності та підготовленості.

Інтегральним показником підготовленості спортсмена, продуктом змагальної діяльності є спортивний результат. В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з результатом, що вимірюється метрично.

2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.
3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженням часу, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні її риси:

- вид протиборства (безпосереднє протиборство: наприклад, футбол, бокс, теніс, плавання, біг; опосередковане протиборство: наприклад, гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо);
- контакт з суперником (жорсткий контакт: наприклад, футбол, баскетбол, бокс, фехтування тощо; фізичний контакт: наприклад, волейбол, теніс, бадмінтон; умовний фізичний контакт: наприклад, веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт; відсутність фізичного контакту: наприклад, акробатика, гімнастика, стрибки, метання, важка атлетика, гірськолижний спорт);
- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межа спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета (м'яча), власний стан тощо);
- умови сприйняття і обробки інформації (відносно – стандартний; варіативний);
- компоненти змагальної діяльності;
- амплуа гравців;
- індивідуальний стиль діяльності спортсменів;
- фактори результативності змагальної діяльності (факторами результативності змагальної діяльності є побудова тіла спортсмена та функціональні можливості найважливіших систем його організму, технічна і тактична майстерність, рівень його фізичної та психічної підготовленості).

Алгоритм виконання завдання:

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
 - визначення результату в обраному виді спорту;
 - вид протиборства;
 - особливості контакту з суперником;
 - об'єкти сприйняття інформації;
 - умови сприйняття інформації та втілення рішення.
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або дати можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Рекомендована література

Основна:

1. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору / Аліна Передерій, Сергій Дребот // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 184–189.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.

4. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2.

5. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 248 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Методичне забезпечення системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад / Бріскін Ю., Передерій А., Пітин М. // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2017. – № 1(3). – С. 200–208.

2. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.

3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.

5. Лапутин А. Н. Технические средства обучения : учеб. пособие для ИФК / Лапутин А. Н., Уткин В. Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 80 с., ил.

6. Матвеев С. Ф. Побудова тренувальних програм в олімпійському спорті з урахуванням особливостей змагальної діяльності (на матеріалі єдиноборств і спортивних ігор) / С. Ф. Матвеев, О. Н. Борисова, Л. О. Радченко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – Київ, 2004. – № 4. – С. 16–19.

7. Озолин Н. Г. Молодому коллеге / Озолин Н. Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

8. Передерій А. В. Персонифицированная подсистема системы подготовки атлетов Специальных Олимпиад / Передерій А. В. // XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год "Научное

обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту" : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2013. – Ч. 1. – С. 96–99.

9. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / Петровский В. В. – Киев : Здоров'я, 1978. – 96 с.

10. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян И. А., Тер-Ованесян А. А. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.

11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.

12. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, suppl. is. 3. – P. 988 – 994.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Інтернет-ресурси.
3. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.