


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

Зав. каф  Бріскін Ю. А.

Теми та короткий зміст семінарських занять з дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень» для магістрантів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

(спеціалізація «СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»)

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Модуль 1			
1	Тема 1. Професійна діяльність в спорті	2	2
2	Тема 1. Заняття-диспут «Професійна діяльність в спорті»	2	
3	Тема 1. Заняття-диспут «Роль спортсмена в сучасному суспільстві».	2	
4	Тема 2. Тренер-професіонал	2	2
5	Тема 3. Педагогічна діяльність тренера	2	2
6	Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті	2	2
7	Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки	2	
Модуль 2			
9	Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	4	2
10	Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	2	
11	Тема 8. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів	4	2
12	Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	4	
	Разом	34	12

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна

		форма	форма
1	Організація та проведення психотехнічних тренувань.	4	2
2	Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості	4	2
3	Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації)	2	
4	Характеристика тренувальних навантажень спортсменів	2	2
	Разом	12	6

МОДУЛЬ 1

Змістовний модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. (заняття 1). Професійна діяльність в спорті.

Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень». Спорт як сфера професійної діяльності. Соціальні практики спорту. Види професійної діяльності в спорті. Характеристика окремих видів діяльності в спорті. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

Заняття 2. Заняття-диспут «Професійна діяльність в спорті».

Орієнтовні теми для дискусії:

1. Позитивні та негативні риси сучасного спорту.
2. Спорт вищих досягнень в Україні: проблеми та перспективи.
3. Престижність професії тренера в сучасному суспільстві.
4. Етичні проблеми сучасного спорту.

Заняття 3. Заняття-диспут «Роль спортсмена в сучасному суспільстві».

Магістрантові необхідно розкрити вплив видатних спортсменів на суспільне життя. Доповідь (мультимедійна презентація) може виконуватися як індивідуально, так і групою 2-3 магістрантів. В доповіді може бути охарактеризовано також діяльність тренерів, функціонерів чи інших діячів спорту.

Самостійна робота №1

Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту.

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з

самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, Положення про ДЮСШ, Положення про Єдину спортивну класифікацію України, Концепція підготовки спортсменів України до Ігор ХХХІІ Олімпіади 2020 року в м.Токіо (Японія), **Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"**.

Тема 2. (Заняття 4) Тренер-професіонал.

Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилі керівництва групою.

Змістовний модуль 2. Тренер-педагог Теми та зміст семінарських занять

Тема 3. (Заняття 5) Педагогічна діяльність тренера

Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Вплив занять спортом на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Основні та допоміжні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.

Тема 4. (Заняття 6) Специфіка дидактичних принципів у спорті.

Специфіка дидактичних принципів в спорті. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Принцип планованості і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування. Принцип функціональної надмірності та надійності. Принцип міцності і пластичності. Принцип доступності та спонукальної складності. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Самостійна робота №2

Підготувати реферат-роздум «Тренер-кумир»

Змістовний модуль 3. Тренер-психолог

Теми та зміст практичних занять

Тема 5. (Заняття 7) Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Правила діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

Практична робота №1 (Заняття 8 - 9).

Організація та проведення психотехнічних тренувань.

Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

Магістранти під керівництвом викладача виконують психотехнічні вправи різної спрямованості (індивідуальні, командні та в парах), пробують самостійно проводити фрагменти психотехнічних ігор.

За результатами практичних занять необхідно скласти конспект психотехнічного тренування, в якому зазначити:

1. Форми організації занять з психотренінгу.
2. Напрями використання психотехнічних вправ.
3. Характеристика психотехнічних вправ та ігор (правила, варіанти проведення).

Самостійна робота №3

Скласти план позатренувальних заходів збору/План формування традицій команди.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті

Теми та зміст семінарських занять

Тема 6. (Заняття 10-11). Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

Тема 7. (Заняття 12). Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості. Адаптація кісткової

та з'єднуючої тканин. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

Теми та зміст практичних занять

Практична робота 2-3 (Заняття 13-14).

Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості

Практичні роботи виконуються з запропонованих тем:

1. Аналіз адаптаційних механізмів при тренувальних навантаженнях з розвитку різновидів витривалості, силових чи швидкісних якостей.
2. Розкрити сутність адаптаційних змін в організмі спортсменів (на прикладі власної спеціалізації).

Методичні рекомендації до виконання практичної роботи.

При виконанні практичної роботи з теми 1 заповнюється таблиця:

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
<i>Приклад:</i> <ul style="list-style-type: none">• Розвиток максимальної сили• Розвиток загальної витривалості• Розвиток швидкісної витривалості		

В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

При виконанні практичної роботи з теми 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

Практична робота № 4 (Заняття 15)

Аналітична письмова робота «Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації)». В роботі навести приклади адаптації м'язових, з'єднуючих, кісткових тканин або адаптації

аеробної чи анаеробних систем енергозабезпечення до навантажень в обраному виді спорту. Описати механізми та резерви адаптації цих систем.

Змістовний модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів

Теми та зміст семінарських занять

Тема 8. (Заняття 16-17). Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

Теми та зміст практичних занять

Практична робота 5-6 (Заняття 18-19).

Характеристика тренувальних навантажень спортсменів

Практичні роботи виконуються з запропонованих тем:

1. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації.
2. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу.

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації» у вигляді таблиці (чи текстово) представити порівняльний аналіз різних параметрів навантаження (відповідно до специфіки виду спорту): кількості тренувальних годин, кількості тренувальних занять, кілометрів, виконаних спроб, композицій, комбінацій, елементів, стрибків, співвідношення різних видів підготовки (ЗФП, СФП, технічної, тактичної підготовки тощо) та ін. для спортсменів, які тренуються на різних етапах багаторічної підготовки (спортсменів різної кваліфікації).

В практичній роботі «Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу» аналогічне порівняння необхідно зробити на прикладі одного кваліфікованого спортсмена в різні періоди річної підготовки.

Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів

Заняття 20-21

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення в залежності від кваліфікації і підготовленості спортсменів.

Рекомендована література

Основна:

1. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 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. 1. – 2015. – 680 с.
4. 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.
5. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 4. – P. 1352–1356.
6. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195–198.

Допоміжна:

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 402 с.
2. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.
3. Гірник А. М. Основи психопедагогіки : навч. посіб. для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів / А. М. Гірник. – Київ : КВГІ, 1996. – 136 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 208 с., ил.
5. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.

6. Каунсилмен Дж. Наука о плавании / Дж. Каунсилмен ; пер. с англ. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 208., ил.
7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
8. Лапутин А. Н. Технические средства обучения : учеб. пособие для ИФК / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 80., ил.
9. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
10. Педагогічна майстерність / за заг. ред. І. А.Зязюна. – Київ : Вища школа, 1997. – 349 с., іл.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – Киев : Здоров'я, 1986. – 208 с.
12. Платонов В. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 29–47.
13. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău, 2011. – Vol. 1. – P. 148–151.
14. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie. – Bydgoszcz ; Lwow ; Warszawa, 2010. – Nr 12. – S. 245–258.
15. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / А. В. Родионов. – Москва : Дар, 1995. – 64 с., ил.
16. Селье Г. Очерки адаптационного синдрома / Г. Селье. – Москва : Медицина, 1960. – 254 с.
17. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
18. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
19. Туманян Г. Профессия – тренер / Туманян Г., Харацидис С. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 28–29.
20. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport [Electronic resource] / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 988–994. doi:10.7752/jpes.2017.s3152<http://efsupit.ro/images/stories/17august2017/art152.pdf>

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Кодекси України. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>
2. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>
4. Міністерство молоді та спорту України. Сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Koncepciya_Tokio.pdf