


**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
атлетичних видів спорту
30 серпня 2020 р. протокол № 2

Зав. каф.



Загура Ф.І.

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з навчальної дисципліни**

**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне
вдосконалення»**

**(спеціалізація – вільна боротьба)
рівень вищої освіти «бакалавр»
для студентів 3 курсу 017 ФКіС**

©Первачук Р. В.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Структура підготовленості спортсменів та загальна характеристика фізичних якостей в спортивних видах боротьби.

Структура підготовленості спортсменів у спортивній боротьбі. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у спортивній боротьбі. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в спортивній боротьбі. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у спортивній боротьбі.

Короткий зміст практичних завдань

Практичне визначення компонентів тренувального навантаження обраного виду спорту (обсяг, інтенсивність, кількість вправ у тренуванні. Періодичність занять в залежності від кваліфікації спортсмена. Співвідношення засобів ЗФП. Ознайомити та вміти показати вправи для визначення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, спритності.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему «Методи визначення рівня розвитку фізичних якостей у борців: сили, „вибухової сили”, силової витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, спритності, гнучкості»

Алгоритм самостійної роботи:

1. Розкрити зміст поняття засоби ЗФП та її методи. Завдання, методи і засоби спеціальної фізичної підготовки. видів сили, його основні характеристики;
2. Визначити методи визначення рівня розвитку фізичних якостей (за вибором викладача);
3. Обґрунтувати ефективність застосування методів розвитку фізичних якостей.

Опрацювання літературних джерел та підготовка до семінарських занять.

Підготувати реферат на тему «Динаміка приросту фізичної підготовленості у спортсменів різної кваліфікації, в обраному виді спорту».

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
4. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

Змістовий модуль 2.

Тема 2. Сила та методика розвитку в спортивних видах боротьби.

Характеристика сили як фізичної якості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в спортивній боротьбі.

Короткий зміст практичних завдань

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку силових здібностей в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 3.

Тема 3. Швидкість та методика їх розвитку в спортивних видах боротьби.

Рівень розвитку швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку швидкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

Короткий зміст практичних завдань

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку швидкості.

Тема 4. Витривалість та методика її розвитку у спортивних видах боротьби. Рівень розвитку витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку витривалості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

Тема 5. Гнучкість та методика її розвитку в спортивних видах боротьби.

Рівень розвитку гнучкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Методика розвитку гнучкості у спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

Тема 6. Спритність та координаційні здібності і методика розвитку у спортивних видах боротьби Рівень розвитку спритності та координаційних

якостей як компоненти фізичної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі. Основи методики розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Основи методики розвитку спритності в спортивній боротьбі. Фактори, що обумовлюють прояв спритності.

Короткий зміст практичних завдань

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку спритності та координаційних якостей в обраному виді спорту.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Методика розвитку координаційних якостей в спортивній боротьбі”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (розвиток різних проявів координаційних якостей);
2. Дати характеристику засобів та методів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Обґрунтувати запропоновану методику.

Підготувати реферат на тему «Методика розвитку провідної фізичної якості».

Вимоги до реферату:

5. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
6. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
7. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
8. Реферат повинен містити не менше 4 посилань на літературу.

Рекомендована література:

Основна:

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220с.
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. – Київ: АСБУ, 2019. – 104 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. и др. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 800 с.
6. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. и др. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства : монография – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.

8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.]. – Львів : Тріада плюс, 2008. – 862 с.
9. Подливаев Б. А., Григорьев А. В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10–12 лет). – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и практика дзюдо : учебник. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
3. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. – Львів, 2007. – 180 с.
4. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
5. Загура Ф. Особливості моделювання в спортивній боротьбі / Федір Загура // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2003. – С. 52–54.
6. Загура Ф. Специфіка модельних характеристик та моделювання спортивного протиборства / Загура Ф., Огірко І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 18. – С. 114 – 117.
7. Загура Ф. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 74 – 79.
8. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
9. Коритко З. І. Загальна характеристика станів організму при фізичних навантаженнях : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
10. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика втоми та відновлення. Засоби відновлення : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 11 с.
11. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція / Коритко З. І. – Львів, 2020. – 17 с.
12. Куцериб Т. Анатомічний аналіз спортивних вправ / Т Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім І. Боберського, 2020. – С. 96–102.

13. Куцериб Т. Визначення абсолютної та відносної маси кісткового, м'язового та жирового компонентів тіла людини. Гоніометрія / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія людини з основами морфології* : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 188–206.
14. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб. Т. М. – Львів, 2020. – 14 с.
15. Куцериб Т. Адаптційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. // *Анатомія людини з основами морфології* : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.
16. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів верхньої кінцівки / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія людини з основами морфології* : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 75–81.
17. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів нижньої кінцівки / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія з основами морфології* : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 90–96.
18. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів хребта, вдиху, видиху, натужування / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // *Анатомія людини з основами морфології* : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 62–66.
19. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
20. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики* : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.
21. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М. Я. // *Карповські читання : матеріали III Всеукр. морф. наук, конф.* – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
22. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
23. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
24. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
25. Первачук Р. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення [Електронний ресурс] / Ростислав Первачук, Федір Загура, Ярослав Свищ // *Спортивна наука України.* – 2016. – № 1. – С. 9–16. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390>
26. Первачук Р. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців [Електронний ресурс] / Ростислав Первачук, Федір Загура // *Спортивна наука України.* – 2012. – № 3. – С. 45 – 52. – Режим доступу : http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html?file=tl_files/Archiv2012/3/Pervachuk_7.pdf

27. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2016. – 17 с.
28. Первачук Р. Програма індивідуалізації тренувального процесу борців вільного стилю з урахуванням домінуючого типу енергозабезпечення / Ростислав Первачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 72–77.
29. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.
30. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини / Євген Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 283–287.
31. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
32. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
33. Руденко Р. Відновний масаж у передзмагальному мезоциклі швидкісно-силових видів спорту та однокориставах / Романна Руденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 3. – С. 253–258.
34. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.
35. Руденко Р. Є. Методика застосування відновного масажу для кваліфікованих борців після навантажень різної інтенсивності / Руденко Р. Є., Оврас А. Б. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст. – Харків, 2007. – № 11. – С. 152–154.
36. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я. С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
37. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ППМБПФВС. – 2012. – № 12. – С. 127–131.
38. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Стельмах Ю. Ю. – Київ, 2014. – 20 с.
39. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С. Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ. Спортивна наука

- України: [Електронне наукове фахове видання]. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
40. Стельмах Ю. Особливості фізичної та психологічної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у боротьбі вільній / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 24–27.
41. Стельмах Ю. Характеристика спеціальної працездатності та функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються у вільній боротьбі / Юлія Стельмах // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 121–125.
42. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади. Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77). – С. 51–57.
43. Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелотлеток на этапе начальной подготовки. Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: издательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.
44. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10 (906). – С. 70–73.
45. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків : ХДАФК, 2018. – С. 80-83.
46. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства. – 2018. – № 4(10). – С. 80–90. DOI:10.5281/zenodo.1473640
47. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти : матеріали I Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – Київ : НУФВСУ, 2018. – С. 82-84.
48. Феदिшин М. С. Вдосконалення підготовленості борців вільного стилю на основі техніко-тактичних комбінацій / М. С. Федишин, Р. В. Первачук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування – 2018. – № 3(7). – С. 57–66.
49. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.

50. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
51. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
52. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74
53. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
54. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers / Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk // Journal of Physical Education and Spor. – 2018. – Vol. 18(Supplement issue 4), art 131, P. 885–888. DOI:10.7752/jpes.2018.01031

Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://judo.in.ua>
2. <http://wrestlingua.com>
3. www.judoinfo.kiev.ua
4. www.sportpedagogi/jrg.ua
5. <http://ukrwrestling.com>
6. <http://unitedworldwrestling.org/database>
7. <http://wrestlingua.com/books>
8. www.ukrainejudo.com
9. www.intjudo.eu
10. www.sambo.net.ua
11. www.sambo-fias.org
12. <http://www.noc-ukr.org/>
13. <http://www.olympic.org/>