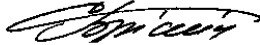


**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**Кафедра теорії спорту та фізичної культури**

ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
теорії спорту та фізичної культури  
від 27.08.21 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
<b>Модуль 1</b>			
1	Тема 1. Професійна діяльність в спорті	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	
6	Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті	2	
7	Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки	2	
<b>Модуль 2</b>			
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	
12	Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	4	
	Разом	34	4

**6. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Організація та проведення психотехнічних тренувань.	4	2
2	Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості	4	
3	Адаптація функціональних систем до фізичних навантажень (на прикладі обраної спеціалізації)	2	
4	Характеристика тренувальних навантажень спортсменів	2	
	Разом	12	2

## 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.

#### 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 плановності 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.

## **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.

## **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.

### **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.

### **Тема 9. (Заняття 20-21). Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів**

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. Автопедерати лисентапій галузі фізичної культури і спорту : анот. бібліогр. показч. / уклал. Ірина Свістельник. – Вил. 2-ге. перепоб. і допов. – Львів : [б. в.], 2014.– Кн. 2. Теорія і методика спорту (А–Я). – 95 с.

20. Туманян Г. Профессия – тренер / Туманян Г., Харацидис С. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 28–29.

21. 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/Konceptiya\\_Tokio.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Konceptiya_Tokio.pdf)