

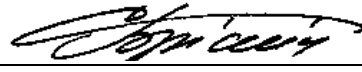
ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

теорія спорту та фізичної культури

від «19» серпня 2024 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 6 курсу ФЗ та ПО

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

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.

Самостійна робота 2: Аналіз сучасних змін у правилах змагань з обраного виду спорту та їх впливу на формування змісту системи підготовки. Студент описує зміни в правилах з виду спорту, які відбулися упродовж останнього періоду його розвитку (10-20 років) та відповідно, як вони позначилися на змісті різних компонентів системи підготовки спортсменів.

Самостійна робота 3: 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.

У разі відсутності на семінарських заняттях 3-6 виконується письмова робота за алгоритмом:

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 підготовленістю.

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.

Аналітична робота 4. Модель підготовленості спортсмена в обраному виді спорту.

Описати структуру підготовленості спортсмена в обраному виді спорту: компоненти фізичної, технічної, тактичної, психічної, теоретичної підготовленості (чи, за власним вибором, окремої складової). Визначити критерії компонентів (способи оцінювання) та модельні параметри.

Рекомендована література

Основна:

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Центр учбової літератури», 2018. 384 с.
2. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборствах. Львів. ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 416 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
4. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія) [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://surl.li/gpxhvy>
5. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXIII Олімпіади 2020 року у м. Париж (Франція) [Інтернет]. 2021. Доступно: <https://surl.li/gpxhvk>
6. Линець М. М., Чичкан О., Хіменес Х. та ін. Диференціація фізичної підготовки спортсменів. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2015. Вип. 19, т. 1. С. 184–189.
9. Передерій А. В. Спеціальні Олімпіади в сучасному світі. Львів: ЛДУФК, 2013. 296с. ISBN 978-966-2328-56-1.

Допоміжна:

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

2. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Харків, 2009. 396 с.

3. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2019. – 372 с.

4. Pityn M., Briskin Yu., Perederiy A., Galan Ya., Tsyhykalo O., Popova I. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. P. 988–994.

5. Zlepko S. M., Tymchyk S. V., Novikova A. O., Moskovko M. V., Zlepko A. S., Omiotek Z., Małecka-Massalska T. An informational model of sportsman's competitive activities. Photonics Applications in Astronomy, Communications, Industry, and High-Energy Physics Experiments. 2016. Vol. 10031. P. 717–723.

Інформаційні ресурси інтернет:

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