

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
олімпійського, професійного  
та адаптивного спорту  
27 серпня 2015 р. протокол № 1

Зав. каф \_\_\_\_\_ Бріскін Ю. А.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ  
САМОСТІЙНИХ РОБІТ**  
з дисципліни «Професійна майстерність тренера»  
для студентів 5 курсу ФС ОКР «спеціаліст», які навчаються за  
індивідуальним планом-графіком

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

**Самостійна робота “Тренер-кумир”.** Робота виконується у довільній формі. У тексті потрібно проаналізувати основні напрями діяльності, досягнення, складові професійної майстерності тренера, постать якого студент обирає самостійно.

**Самостійна робота "Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту".**

**Теоретичні відомості**

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 підготовленості.

В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з об'єктивно-метрично вимірюваним результатом.
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 обмеженим часом, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні риси:

- вид протиборства (*безпосереднє*: наприклад, футбол, бокс, теніс тощо; *опосередковане*: гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо)
- контакт з суперником (*жорсткий* контакт: наприклад, баскетбол,

фехтування, бокс тощо; *фізичний* контакт: волейбол, теніс, бадмінтон тощо; *умовний* контакт: веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт тощо; *відсутність фізичного контакту*: акробатика, гімнастика, метання, важка атлетика тощо).

- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межі спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета, власний стан тощо).
- умови сприйняття і обробки інформації (відносно стандартні та варіативні).
- компоненти змагальної діяльності.

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 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.

### **План психотехнічного тренування**

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

### **Письмова робота "Аналіз технічної і тактичної підготовленості спортсмена".**

**Мета роботи:** Ознайомити з методами візуального контролю та самооцінки технічної і тактичної підготовленості спортсмена

### **Теоретичні відомості**

Техніка – спосіб виконання спортивної вправи.

Технічна підготовленість – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій (технікою виду спорту), характерних для результатів змагальної діяльності в даному виді спорту.

Технічна підготовленість повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Існують візуальні (експертна оцінка) та інструментальні (вимірювання характеристик техніки) методи оцінки технічної підготовленості.

Комплексне використання різних методів контролю дає можливість оцінити наступні характеристики технічної підготовленості:

- ефективність, яка поділяється на абсолютну, порівняльну та реалізаційну; Абсолютна ефективність – ступінь відповідності техніки спортсмена певним еталонним параметрам.

Порівняльна ефективність – порівняння техніки спортсменів різної кваліфікації.

Реалізаційна ефективність – рівень реалізації рухового потенціалу в змагальних умовах.

- стійкість до збиваючих факторів (стабільність основних динамічних та кінематичних характеристик рухів в умовах втоми, несприятливих кліматичних умов, напруженості змагальної діяльності тощо.

Технічна підготовленість спортсмена характеризується також загальним і змагальним обсягом техніки та ступенем реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

Загальний обсяг техніки – кількість специфічних рухових дій, що засвоєна спортсменом.

Змагальний обсяг техніки – кількість рухових дій, що ефективно застосовується у змагальній діяльності.

Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності – відношення змагального обсягу техніки до загального.

Тактика – цілеспрямовані способи використання технічних прийомів для вирішення змагальних задач з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних характеристик підготовленості (власної, партнерів, суперників) та умов середовища.

Ефективність тактики характеризується тим, наскільки використаний в змаганнях тактичний варіант допоміг розв'язати поставлену задачу.

Загальний обсяг техніки – кількість тактичних варіантів, що засвоєні спортсменом або командою.

Змагальний обсяг тактики – кількість тактичних варіантів, що ефективно застосовуються в змагальній діяльності.

В циклічних видах спорту тактика полягає у виборі оптимальної динаміки швидкості проходження дистанції з урахуванням власної підготовленості, складу суперників, умов середовища тощо.

### Завдання 1:

Оцінити власний: загальний обсяг техніки, змагальний обсяг техніки; ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

При виконанні завдання 1 заповнюється таблиця 1:

Відомості про спортсмена		Рухові дії, прийоми		Відомості про засвоєність та застосування рухових дій, прийомів	
Спеціалі-	Квалі-	Група	Назва	Вивчен	Ефективніс-ть

зація	фікація			а	застосуванн
	я			Так (+) Ні (-)	я в змагальній діяльності (+), (-)
		Наприклад:			
		1. Вихідні положення	-		
		2. Пересування	-		
		3. Основні рухи	-		

Після заповнення таблиці визначається загальний та змагальний обсяг техніки та відношення змагального обсягу техніки до загального:

$$K_p = \frac{\Sigma_2}{\Sigma_1} \cdot 100\%,$$

де  $K_p$  – коефіцієнт реалізації технічної підготовленості в змагальній діяльності;

$\Sigma_1$  – загальний обсяг техніки,

$\Sigma_2$  – змагальний обсяг техніки.

### Завдання 2:

Оцінити власний загальний та змагальний обсяги техніки в циклічних видах спорту (варіанти динаміки швидкості при проходженні дистанції).

Заповнюється таблиця 2:

№	Характеристика варіанту динаміки швидкості (за Уткіним В.Л.)	Засвоєний Так (+), Ні (-)	Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-)
1	Швидкість переміщення по дистанції практично не змінюється від старту до фінішу		
2	Швидкість переміщення постійно зменшується протягом всієї дистанції		
3	Швидкість переміщення по дистанції неодноразово збільшується і зменшується		
4	Швидкість переміщення вища середньої на початку і в кінці дистанції і нижча середньої в середині дистанції		
5	Швидкість переміщення зростає протягом всієї дистанції		
6	Швидкість переміщення постійна в першій половині дистанції, а потім постійно зменшується до самого фінішу		
7	Після короткого стартового розгону швидкість переміщення зменшується, а потім збільшується в кінці дистанції, на фініші		
8	Швидкість переміщення на початку дистанції		

	перевищує середню, а потім знижується і залишається незмінною до фінішу		
9	Швидкість переміщення постійна на початку і в середині дистанції і збільшується до фінішу		

Після заповнення таблиць 1, 2 зробити висновок про рівень технічної, тактичної підготовленості та надати методичні рекомендації щодо подальшої підготовки.

### Рекомендована література

#### Базова

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
2. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375.

#### Допоміжна

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М: ФиС, 1985. - 176 с.
2. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 8. - С.12-20.
3. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт. - 208 с., ил. (Наука - спорту: Психология).
5. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг. - К.: Олимпийская литература, 1995. -296 с.
6. Келлер В.С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
7. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
8. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. -208 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
2. <http://lib.sportedu.ru/>
3. <http://www.nbu.gov.ua/>