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

Зав. каф _____ Бріскін Ю. А.

**Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять з дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень » для студентів за спеціальністю 8.01020201 спорт (за видами), IX-X с. (денна форма навчання), XI-XIII с. (заочна форма навчання)**

**Теми семінарських занять**

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Тема 2. Тренер-професіонал | 2 | 2 |
| 2 | Тема 3. Специфіка дидактичних принципів в спорті | - | 2 |
| 3 | Тема 4. Педагогічна діяльність тренера | 2 | - |
| 4 | Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки | 2 | 2 |
| 5 | Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів | 2 | 2 |
| 6 | Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем | 2 | 2 |
| 7 | Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена | 2 | 2 |
| 8 | Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів | 2 | 2 |
| 9 | Тема 10. Змагання як системоутворюючий фактор спорту | 2 | 2 |
| 10 | Тема 11. Змагальна діяльність в спорті | 2 | 2 |
| 11 | Тема 12. Моделювання в спорті | 2 | - |
| 12 | Тема 14. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів | 2 | - |
| 13 | Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів | 2 | 2 |
| | Разом | 24 | 20 |

**Теми практичних занять**

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | Денна | Заочна |

| | | форма | форма |
|---|---|---|---|
| 1 | Тренер-професіонал | 4 | - |
| 2 | Психологічні чинники успішності процесу підготовки | 2 | - |
| 3 | Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем спортсменів | 2 | 2 |
| 4 | Вплив навантаження на організм спортсмена | 2 | - |
| 5 | Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів | 2 | 2 |
| | Разом | 12 | 4 |

## МОДУЛЬ 1

**Змістовний модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень**

**Теми та зміст семінарських занять**

**Тема 2. (1-е заняття). 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. (2-є заняття). 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.

**Теми та зміст практичних занять**

**Практична робота № 1 (3-є заняття).**

**Тема:** *Характеристика змагальної діяльності*

**Мета роботи:** *Дати характеристику змагальної діяльності*

**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 підготовленості.

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).

**Завдання:** О*характеризувати змагальну діяльність в обраному виді спорту*

**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.

**Практична робота № 2 (4-е заняття).**

**Тема:** Аналіз технічної і тактичної підготовленості спортсмена.

**Мета роботи:** Ознайомитися 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 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 | |
|---|---|---|---|---|---|
| Спеціалізація | Кваліфікація | Група | Назва | Вивчена Так (+) Ні (-) | Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-) |
| | | Наприклад:<br>1. Вихідні положення | - | | |
| | | 2. Пересування | - | | |
| | | 3. Основні рухи | - | | |

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

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

де $K_р$ – 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 проходження 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.

**Змістовний модуль 3. Тренер-психолог**

**Теми та зміст практичних занять**

**Тема 5. (5-е заняття) 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 №3 (6-е заняття).**

***Організація та проведення психотехнічних тренувань.***

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

**МОДУЛЬ 2**

**Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті**

**Теми та зміст семінарських занять**

**Тема 6. (7-е заняття). 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. (8-е заняття). 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 №4 (9-е заняття).**

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

Практична робота виконується з однієї 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 |
|---|---|---|
| *Приклад:*<br>*1. Розвиток максимальної сили*<br>*2. Розвиток загальної витривалості*<br>*3. 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.

**Змістовний модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

**Теми та зміст семінарських занять**

**Тема 8. (10-е заняття). 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. (11-е заняття). 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 і відновлення в залежності від кваліфікації і тренованості спортсменів.

**Теми та зміст практичних занять**

**Практична робота №5 (12-е заняття).**

***Характеристика тренувальних навантажень спортсменів***

Практична робота виконується з однієї з запропонованих тем:

1. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації.
2. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу.
3. Аналіз змін у спрямованості навантаження при змінах окремих його компонентів.

**Змістовний модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті**

**Теми та зміст семінарських занять**

**Тема 10. (13-е заняття). Змагання як системоутворюючий фактор спорту**

Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Стратегія і тактика змагальної діяльності.

**Тема 11. (14-е заняття). Змагальна діяльність в спорті**

Техніка змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Управління змагальною діяльністю. Змагання в системі підготовки спортсменів.

**Тема 12. (15-е заняття). Моделювання в спорті**

Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

**Змістовний модуль 7. Система підготовки спортсменів**

**Теми та зміст семінарських занять**

**Тема 14. (16-е заняття). Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів**

Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Адаптація спортсменів у макроциклах. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

**Тема 15. (17-е заняття). Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів**

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

**Теми та зміст практичних занять**

**Практична робота №6 (18-е заняття).**

***Планування процесу підготовки спортсмена***

Скласти та обґрунтувати річний план-графік підготовки кваліфікованого спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).

Обґрунтувати загальний обсяг навантаження. Визначити співвідношення видів підготовки.

Розробити динаміку навантажень по місяцях року з урахуванням закономірностей формування ефективної довготривалої адаптації.

## Література

### Базова

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

2. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А. А., Исаев А. А. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

### Допоміжна

1. Бріскін Ю. Дидактичні вимоги до змісту навчальної дисципліни "Професійна майстерність фахівців Олімпійського та професійного спорту" / Юрій Бріскін // Педагогіка і психологія професійної освіти: наук. метод. журнал інст.. пед.. і псих. проф.. освіти АПН України. – Львів, 1999. – № 3. – С. 151-155.

2. Бріскін Ю. Структура та зміст навчальної дисципліни «Професійна майстерність фахівців олімпійського та професійного спорту» / Юрій Бріскін // // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 2. – С. 19-22

3. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.

4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

5. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Гавердовский Ю. К. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С.12-20.

6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г. Д. – М.: Физкультура и спорт. – 208 с.

7. Государев Н. А. Так становятся чемпионами (комментарии психолога) / Государев Н. А. –М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.

8. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.

9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

10. Лапутин А. Н. Технические средства обучения: учеб. пособие для ИФК / Лапутин А. Н., Уткин В. Л. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 80 с., ил.

11. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2