

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 підготовки кваліфікованих спортсменів»
 за спеціальністю 7.01020201 "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	Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	4	2
2	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	4	-
3	Вплив навантаження на організм спортсмена	2	2
4	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	2
6	Змагальна діяльність у спорті	4	2
7	Моделювання в спорті	2	-
8	Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	2	2
9	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	4	2
Разом		24	12

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	4	2
2	Вплив навантаження на організм спортсмена	4	2
3	Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	2
4	Змагальна діяльність в спорті	6	4
5	Моделювання в спорті	-	-
6	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	4	2

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті

Тема 1. (1-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 2. (2-3-є заняття) Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Структура рухових одиниць м'язів. Взаємозв'язок структури м'язових тканин і спортивної спеціалізації спортсменів. Адаптація м'язових тканин до навантажень різної спрямованості. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин до навантажень різної спрямованості. Адаптація анаеробної та аеробної систем енергозабезпечення до тренувальних впливів.

Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №1. (4-е заняття) Аналіз адаптаційних механізмів при тренувальних навантаженнях з розвитку різновидів витривалості, силових чи швидкісних якостей.

Методичні рекомендації до виконання практичної роботи №1 (при виконанні практичної роботи заповнюється таблиця):

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
<p><i>Приклад:</i></p> <p><i>1. Розвиток максимальної сили</i></p> <p><i>1. Розвиток загальної витривалості</i></p> <p><i>2. Розвиток швидкісної витривалості</i></p>		

В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

Практична робота №2 (5-е заняття) Розкрити сутність адаптаційних змін в організмі спортсменів (на прикладі власної спеціалізації).

При виконанні практичної роботи № 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-

судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів

Тема 3. (6-7-е заняття). Вплив навантаження на організм спортсмена

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 4. (8-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 тренуваності спортсменів.

Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №3. (9-е заняття) Характеристика тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраної спортивної спеціалізації).

Дати детальну характеристику навантажень (обсяги, інтенсивність, спрямованість та ін.), що використовуються для підготовки спортсменів двох-трьох різних кваліфікацій чи звань. Обґрунтувати.

Практична робота №4. (10-е заняття) Характеристика компонентів навантаження в тренувальних заняттях різної спрямованості. Обрати п'ять фізичних вправ і охарактеризувати компоненти навантаження кожної з них. Визначити спрямованість. У кожній вправі здійснити зміну одного або двох компонентів навантаження (обсягу: кількості повторень, підходів, довжини відрізків та ін.; інтенсивності, тривалості та характеру відпочинку) таким чином, щоб і спрямованість впливу змінилася. Обґрунтувати.

Практична робота №5. (11-е заняття) Засоби відновлення працездатності спортсменів.

Охарактеризувати певну групу або усі знані групи засобів відновлення, які використовуються в обраному виді спорту.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті

Тема 5. (12-13-е заняття) Змагальна діяльність в спорті

Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів.

Техніка змагальної діяльності. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Компоненти результативності змагальної діяльності у спорті. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Тема 6. (14-е заняття) Моделювання в спорті

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

Теми та алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №6(15-17-е заняття)

Підготувати відеопрезентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

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.

Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів

Тема 8. (18-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 9. (19-20-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 алгоритм виконання практичних робіт:

Практична робота №7. (21-е заняття) Скласти та обґрунтувати річний план-графік підготовки кваліфікованого спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).

Алгоритм виконання:

1. Визначити вік та кваліфікацію (звання) спортсмена.
2. Обґрунтувати загальний обсяг навантаження.
3. Визначити співвідношення видів підготовки.
4. Розробити динаміку навантажень по місяцях року з урахуванням закономірностей формування ефективної довготривалої адаптації.

Практична робота №8 (22-е заняття). Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

Алгоритм виконання:

1. Визначити вік та кваліфікацію (звання) спортсмена.
2. Обґрунтувати загальний обсяг навантаження.
3. Визначити типи мікроциклів та дати характеристику кожного з них (спрямованість, завдання, динаміка навантажень за обсягом та інтенсивністю)

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.

Допоміжна

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Булатова М. М. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях / Булатова М. М., Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
4. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / Друзь В. А. – К.: Здоров'я, 1976. – 95с.
5. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. - 429 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Келлер В. С. Деятельность спортсмена в вариативных конфликтных ситуациях / Келлер В. С. – К.: Здоров'я, 1977. – 182 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець М. М. – Л.: Штабар, 1997. – 208 с.
9. Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / Малиновский С. В. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192с.