

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-84М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика обраного виду спорту»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня за освітньо-професійною програмою
«Фізична культура і спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної і заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною
радою з якості ННІОЗ
Протокол № 1
від 06 вересня 2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної і заочної форм навчання [Електронне видання]. Петрук Л. А. – Рівне : НУВГП, 2022. – 32 с.

Укладач: Петрук Л. А., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант ОПП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Л. А. Петрук, 2022
© НУВГП, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	7
Лабораторна робота № 1. Система підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	7
Лабораторна робота № 2. Основні принципи побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.	9
Лабораторна робота № 3. Основні напрямки вдосконалення системи підготовки в обраному виді спорту.	10
Лабораторна робота № 4. Особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту.	11
Лабораторна робота № 5. Умови проведення змагань в різних видах спорту, що впливають на змагальну діяльність.	13
Лабораторна робота № 6. Засоби спортивного тренування в різних видах спорту.	14
Лабораторна робота № 7. Методи спортивного тренування в різних видах спорту.	15
Лабораторна робота № 8. Загальна характеристика методів для розвитку фізичних якостей спортсменів.	17
Лабораторна робота № 9. Засоби розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту.	19
Лабораторна робота № 10. Методи розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту.	20
Лабораторна робота № 11. Засоби розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту.	21
Лабораторна робота № 12. Методи розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту.	23

Лабораторна робота № 13. Засоби розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту.	25
Лабораторна робота № 14. Планування спортивного тренування в обраному виді спорту.	26
Лабораторна робота № 15. Спрямованість тренувальних занять в обраному виді спорту.	28
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	30
ЛІТЕРАТУРА	32

ВСТУП

Дисципліна «Теорія та методика обраного виду спорту» передбачає підготовку бакалаврів з фізичної культури, фахівців в галузі фізичного виховання та спорту, тренерів з певних видів спорту. Зміст курсу передбачає здобуття теоретичних знань з системи підготовки спортсменів в різних видах спорту, засобів та методів спортивного тренування, що застосовуються в різних циклічних та ациклічних видах спорту, основних принципів, що застосовуються в роботі зі спортсменами різного рівня підготовленості, критеріїв спортивного відбору талановитих спортсменів до занять різними видами спорту, необхідності та можливості використання різноманітного обладнання та інвентарю в тренувальній роботі спортсменів в обраному виді спортивної діяльності.

Дані методичні вказівки допоможуть студентам у вивченні основ спортивного тренування в обраному виді спорту, опанувати методику навчання та тренування в різних видах спорту, сприяти розвитку рухових здібностей спортсменів.

У результаті виконання лабораторних робіт студенти повинні засвоїти теоретичні і практичні знання з дисциплін; вивчити механізм планування спортивного тренування для різних груп спортивної кваліфікації та рівня підготовленості. Дослідити структуру тренувального заняття та особливості планування його складових, ретельно вивчити види та величину навантаження та розрізняти фактори, що впливають на показник сумарного навантаження в обраному виді спортивної діяльності.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Система підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	2
2	Основні принципи побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.	2
3	Основні напрямки вдосконалення системи підготовки в обраному виді спорту.	2
4	Особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту.	2
5	Умови проведення змагань в різних видах спорту, що впливають на змагальну діяльність.	2
6	Засоби спортивного тренування в різних видах спорту.	2
7	Методи спортивного тренування в різних видах спорту.	2
8	Загальна характеристика методів для розвитку фізичних якостей спортсменів.	2
9	Засоби розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту.	2
10	Методи розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту.	2
11	Засоби розвитку координаційних здібностей в обраному виді спорту.	2
12	Методи розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту.	2
13	Засоби розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту.	2

14	Планування спортивного тренування в обраному виді спорту.	2
15	Спрямованість тренувальних занять в обраному виді спорту.	2
	Разом:	30

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Лабораторна робота № 1 Система підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Мета: ознайомити з метою та завданнями підготовки спортсменів.

Завдання:

1. Характеристика та основні завдання фізичної підготовки.
2. Характеристика та основні завдання технічної підготовки.
3. Характеристика та основні завдання тактичної підготовки.
4. Характеристика та основні завдання психологічної підготовки.

Короткий огляд теми

Завданнями фізичної підготовки є:

- розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності;
- покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи.

Завдання загальної технічної підготовки полягають у розширенні фонду рухових умінь і навичок та у вихованні рухово-координаційних здібностей, які сприяють технічному вдосконаленню в обраному виді спорту.

Під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (атакуючою, захисною, контр атакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

Розглядають психологічну підготовку як загальну і підготовку до конкретного майбутнього змагання. Загальна психологічна підготовка спортсмена має на меті вирішення психологічних завдань, удосконалення особистості спортсмена і формування у нього психологічної готовності до ефективної участі у змаганнях.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте основні завдання фізичної підготовки.
2. Подайте основні завдання технічної підготовки.
3. Завдання тактичної підготовки.
4. Охарактеризуйте основні завдання психологічної підготовки.

Лабораторна робота № 2

Основні принципи побудови тренувального процесу в

обраному виді спорту

Мета: Знати основні принципи побудови тренувального процесу в обраному виді спорту.

Завдання:

1. Засвоїти класифікацію основних принципів спортивного тренування.
2. Загальні принципи спортивного тренування.
3. Специфічні принципи спортивного тренування.

Короткий огляд теми

Загальні принципи спортивного тренування.

Принцип поступовості збільшення навантаження та складності технічних прийомів. Він побудований на фізіологічному положенні, згідно з яким зміни в перебудові органів і систем організму та покращання їх функцій відбуваються під впливом тренування поступово, протягом певного часу. Принцип поступовості визначає планове збільшення навантажень і складності вправ на кожному тренуванні.

В основі принципу повторності лежить міцність засвоєних знань, умінь і навичок, важливих для обраного виду спорту. Принцип ґрунтується на положенні, згідно з яким систематичне багаторазове повторення вправи, яка вивчається, сприяє міцному її закріпленню. Принцип повторності безпосередньо пов'язаний із систематичністю тренувань у ході річного циклу, а також із участю у великій кількості змагань.

Серед інших принципів спортивного тренування можемо назвати такі:

- послідовності розвитку фізичних якостей і здібностей;
- єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- хвилеподібного характеру динаміки тренувальних навантажень.

Питання до співбесіди:

1. Подайте класифікацію основних принципів

- спортивного тренування.
2. Охарактеризуйте загальні принципи спортивного тренування.
 3. Визначте специфічні принципи спортивного тренування.

Лабораторна робота № 3

Основні напрямки вдосконалення системи підготовки в обраному виді спорту

Мета: ознайомити з основними напрямками вдосконалення системи підготовки у виді спорту.

Завдання:

1. Визначення шляхів підвищення підготовленості спортсменів в різних видах спорту.

Короткий огляд теми

Сучасна теорія підготовки спортсменів розвивається у відповідності з основними тенденціями розвитку спорту. Зрозуміло, що у кожному виді спорту ці тенденції мають свої особливості, однак загальні, притаманні для більшості видів спорту, можна окреслити як:

1. Зростання конкуренції на світовій арені.
2. Розширення географічного представництва, нових країн, які не культивували даний вид спорту.
3. Значне зростання обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень.
4. Постійне зростання кількості змагань і змагальних днів.
5. Вузька спеціалізація спортивної підготовки та всього тренувального процесу.
6. Вдосконалення техніки спортивних вправ.
7. Підвищення вимог до функціональної підготовки спортсменів.
8. Різке омолодження спорту, особливо у видах спорту зі складною координацією.

Питання до співбесіди:

1. Обґрунтуйте необхідність постійного пошуку напрямків вдосконалення системи тренування.
2. Подайте шляхи підвищення підготовленості спортсменів в циклічних видах спорту.
3. Подайте шляхи підвищення підготовленості спортсменів в ациклічних видах спорту.
4. Визначте фактори, що сприяють підвищенню змагального результату спортсменів в різних видах спорту.
5. Подайте загальну характеристику згрупування видів спорту за пріоритетним напрямком підготовки.

Лабораторна робота № 4 Особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Мета: Ознайомити з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Завдання:

1. Визначити роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.
2. Вивчити види змагань, системи проведення змагань в різних видах спорту.
3. Ознайомитися з особливостями проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

Короткий огляд теми

Спортивні змагання є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу. Змагання – це основна форма перевірки рівня підготовленості спортсменів. Змагання допомагають більш точно та об'єктивно підвести підсумки спортивної роботи за певний період. Вони також слугують ефективним засобом виховання морально-вольових якостей учасників, сприяють розвитку почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами

змагань вносяться корективи у навчальнотренувальний процес та визначають майбутні напрямки його розвитку.

В залежності від мети, форми, масштабу та характеру змагання поділяються на наступні види:

1. За напрямом (метою): навчальні, відбіркові, першості, матчеві (дружні) зустрічі, змагання з інваспорту, масового спорту, спорту для всіх, змагання, які проводяться за спрощеною програмою.

2. За формою заліку: особисті, командні та особисто-командні.

3. За масштабом: шкільні, вузівські, районні, міські, обласні, всеукраїнські, міжнародні.

4. За представництвом: територіальні та відомчі.

5. За значимістю: класифікаційні, некласифікаційні, закриті, відкриті.

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте роль спортивних змагань в системі підготовки спортсменів.

2. Подайте класифікацію видів змагань, системи проведення змагань в різних видах спорту.

3. Охарактеризуйте особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту.

4. Що таке основні, допоміжні та товариські змагання.

5. Подайте основні завдання підготовчих та контрольних змагань.

6. Подайте основні завдання підвідних та відбіркових змагань.

7. Які завдання головних змагань?

Лабораторна робота № 5

Умови проведення змагань в різних видах спорту, що впливають на змагальну діяльність.

Мета: ознайомити з умовами проведення змагань в

різних видах спорту, що впливають на змагальну діяльність.

Завдання:

1. Визначити особливості проведення змагань в обраному виді спорту.
2. Вивчити вплив зовнішніх факторів на проведення змагань в різних умовах.

Короткий огляд теми

Програма змагань – це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів. В залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися.

Програми можуть передбачати проведення змагань за спрощеними правилами.

Положення про змагання, затверджене організацією, що їх проводить, є провідним керівним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань.

Положенні вказуються:

- мета та завдання;
- місце і час проведення;
- фінансування та керівництво змаганнями;
- програма;
- вимоги до учасників та команд;
- порядок визначення переможців;
- нагородження.

Підготовка змагань. Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає в себе підготовку необхідної документації, підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю.

Питання до співбесіди:

1. Подайте особливості проведення змагань в обраному виді спорту.
2. Визначте вплив зовнішніх факторів на проведення змагань в різних умовах.
3. Які особливості проведення змагань в обраному виді спорту.
4. Визначте, яка є складність проведення змагань.
5. Охарактеризуйте вплив зовнішніх факторів на проведення змагань.

Лабораторна робота № 6

Засоби спортивного тренування в різних видах спорту.

Мета: ознайомити з засоби спортивного тренування в різних видах спорту.

Завдання:

1. Визначити засоби спортивного тренування та їх застосування.
2. Знати особливості використання циклічних та ациклічних вправ.
3. Визначити завдання імітаційних вправ.

Короткий огляд теми

Засоби спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Склад засобів спортивної підготовки формується з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, що є предметом спортивної спеціалізації.

Засоби спортивного тренування розділяються також за спрямованістю дії. Можна виділити засоби, які переважно пов'язані з вдосконаленням різних сторін підготовленості (технічною, тактичною і ін.), а також засоби, спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем

організму.

За структурою рухів вправи поділяються на циклічні, ациклічні і комбіновані.

Циклічні фізичні вправи – це такі, що мають стереотипне повторення частин, фаз і елементів. Наприклад, біг складається з стереотипного повторення відштовхування, польоту і приземлення.

Ациклічні фізичні вправи – це такі, що не мають стереотипного повторення.

Комбіновані вправи – це такі, в яких одна частина виконується циклічними рухами, а інша ациклічними. Наприклад, стрибки в висоту і в довжину з розбігу (легка атлетика), опорні стрибки (гімнастика) тощо.

Питання до співбесіди:

1. Визначте засоби спортивного тренування та їх застосування.
2. Охарактеризуйте особливості використання циклічних та ациклічних вправ.
3. Визначте завдання імітаційних вправ.
4. Поясніть вагомість використання змагальних вправ в тренувальному процесі спортсменів.

Лабораторна робота № 7

Методи спортивного тренування в різних видах спорту

Мета: Ознайомити з методами спортивного тренування в різних видах спорту.

Завдання:

1. Визначити методи спортивного тренування та їх застосування.
2. Знати особливості використання методів.
3. Володіти методами спортивного тренування і застосування їх в залежності від поставлених завдань.

Короткий огляд теми

В процесі спортивного тренування вправи використовуються в рамках двох основних методів – безперервного та інтервального. Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи; інтервальний – передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

Усі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні і практичні. В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях. Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і підготовленості.

До словесних методів, вживаних в спортивному тренуванні, відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення.

Наочні методи включають показ окремих вправ і їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен. У спортивній практиці широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – фільми, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри.

Практичні методи умовно поділяють на дві групи:

- методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навиків, характерних для вибраного виду спорту;

- методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.

Питання до співбесіди:

1. Подайте методи спортивного тренування та їх застосування.

2. Охарактеризуйте особливості використання циклічних та ациклічних вправ.
3. Поясніть вагомість використання змагальних вправ в тренувальному процесі спортсменів.
4. Охарактеризуйте методи спортивного тренування і застосування їх в залежності від поставлених завдань.

Лабораторна робота № 8

Загальна характеристика методів для розвитку фізичних якостей спортсменів

Мета: ознайомити з методами для розвитку фізичних якостей спортсменів.

Завдання:

1. Володіти теоретичними знаннями щодо використання різних методів для розвитку фізичних якостей.
2. Набути практичних умінь, щодо використання різних методів для розвитку фізичних якостей.

Короткий огляд теми

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи; інтервальний – передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як в рівномірному, так і в змінному режимах.

Для стандартно-повторної вправи характерне повторне виконання певних рухів без істотних змін їх структури і зовнішніх параметрів навантаження, для варіативної (перемінної) – зміна параметрів руху (швидкості, темпу та ін.), способу виконання дії, варіювання інтервалів відпочинку і зовнішніх умов дії.

Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на

розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час.

Методом безперервної вправи це тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка).

Питання до співбесіди:

1. Подайте характеристику безперервного та інтервального методів спортивного тренування.
2. Визначте особливості використання варіативного та стандартноповторного методу під час розвитку фізичних якостей.
3. Подайте особливості використання колового методу під час підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів.
4. Визначте особливості використання методів спортивного тренування при безперервному виконанні вправи.
5. Охарактеризуйте ігровий та змагальний метод.

Лабораторна робота № 9

Засоби розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту.

Мета: Визначити основні засоби розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту.

Завдання:

1. Знати загальну характеристику витривалості.

2. Знати засоби розвитку гнучкості в залежності від рухливості суглобів спортсмена.
3. Засоби розвитку гнучкості в різних видах спорту.
4. Розвиток витривалості в різних видах спорту.

Короткий огляд теми

Під витривалістю прийнято розуміти здібність до ефективного виконання вправи, долаючи втому, що розвивається. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями.

Загальна витривалість – здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату.

Спеціальна витривалість – це здібність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту.

Гнучкість – це абсолютний діапазон рухів у суглобах чи декількох суглобах, що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів чи зовнішніх силових впливів. Гнучкість є однією з п'яти основних фізичних якостей людини. Також під гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою.

Питання до співбесіди:

1. Що таке загальна та спеціальна витривалість.
2. Вкажіть засоби розвитку загальної витривалості.
3. Охарактеризуйте розвиток витривалості в різних видах спорту.
4. Подайте загальну характеристику гнучкості, як фізичної якості. Активна та пасивна гнучкість.

5. Подайте засоби розвитку гнучкості в залежності від рухливості суглобів спортсмена.

Лабораторна робота № 10

Методи розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту

Мета: Визначити основні методи розвитку витривалості та гнучкості в обраному виді спорту.

Завдання:

1. Володіти методами розвитку витривалості в різних видах спорту.
2. Методи розвитку гнучкості в залежності від рухливості суглобів спортсмена
3. Засоби розвитку гнучкості в різних видах спорту.
4. Методи розвитку гнучкості в різних видах спорту.

Короткий огляд теми

Розвиток загальної витривалості включає два основні завдання: створення передумов для переходу до підвищених тренувальних навантажень і перенесення витривалості на вибрані форми спортивних вправ.

У спортсменів, що спеціалізуються на довгих і середніх дистанціях циклічних видів спорту, розвиток загальної витривалості пов'язаний з підвищенням можливостей організму до ефективного виконання роботи великої і помірної інтенсивності, що вимагає граничної мобілізації аеробних здібностей. В цьому випадку забезпечуються умови для перенесення великих об'ємів тренувальної роботи, повного відновлення після навантажень, створюються необхідні передумови для прояву високого рівня аеробних можливостей при спеціальній роботі.

Найбільш ефективними вправами на розвиток гнучкості є змішані вправи (махові та пружні вправи без партнера) та комбіновані вправи (які виконуються у певній послідовності: махові, пружні, вправи без партнера та з

партнером і після цього знову махові рухи).

Питання до співбесіди:

1. Охарактеризуйте засоби розвитку загальної витривалості.
2. В чому полягає методика розвитку спеціальної витривалості?
3. Подайте особливості розвитку витривалості в на прикладі одного виду спорту.
4. Охарактеризуйте гнучкість, як фізичну якість.
5. Подайте методи розвитку гнучкості в залежності від рухливості суглобів спортсмена.

Лабораторна робота № 11

**Засоби розвитку координаційних здібностей
в обраному виді спорту**

Мета: Визначити основні засоби розвитку координаційних здібностей.

Завдання:

1. Знати різновиди координаційних здібностей.
2. Визначити засоби та методи розвитку спритності та вміння утримувати рівновагу.
3. Ознайомитися з методикою розвитку міжм'язової координації та точності рухів.

Короткий огляд теми

Координаційні здібності – це сукупність рухових здібностей, що визначають швидкість освоєння нових рухів, а також уміння адекватно перебудовувати рухову діяльність при несподіваних ситуаціях.

Основними компонентами координаційних здібностей є здібності до орієнтування в просторі, рівноваги, реагування, диференціюванню параметрів рухів, здатності до ритму, перестроювання рухових дій, вестибулярна стійкість, довільне розслаблення м'язів. Їх можна розділити на три групи.

Перша група. Здібності точно узгоджувати і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів.

Друга група. Здібності підтримувати статична (позу) і динамічну рівновагу.

Третя група. Здатності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скутості).

Координаційні здібності, віднесені до першої групи, залежать від «почуття простору», «почуття часу» і «м'язового почуття», тобто почуття прикладеного зусилля. Координаційні здібності, відносяться до другої групи, залежать від здатності утримувати стійке положення тіла, тобто рівновагу, що полягає в стійкості пози в статичних положеннях і її балансуванню під час переміщень. Координаційні здібності, відносяться до третьої групи, можна розділити на управління тонической напруженістю і координаційної напруженістю. Перша характеризується надмірним напруженням м'язів, що забезпечують підтримку пози. Друга виражається в скутості, закріпощенности рухів, пов'язаних із зайвою активністю м'язових скорочень, зайвим включенням в дію різних м'язових груп, зокрема м'язів-антагоністів, неповним виходом м'язів з фази скорочення в фазу розслаблення, що перешкоджає формуванню досконалої техніки.

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду чинників, а саме:

- здатності людини до точного аналізу рухів;
- діяльності аналізаторів і особливо рухового;
- складності рухового завдання;
- рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість та ін.);
- сміливості і рішучості;
- віку;
- загальної підготовленості (тобто запасу різноманітних рухових умінь і навичок) та ін.

Питання до співбесіди:

1. Подайте загальну характеристику координації.
2. Визначте різновиди координаційних здібностей.
3. Розкрийте засоби та методи розвитку спритності та вміння утримувати рівновагу.
4. Охарактеризуйте методику розвитку між'язової координації та точності рухів.
5. Висвітліть особливості розвитку координації в різних видах спорту.

Лабораторна робота № 12

Методи розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту

Мета: ознайомити з методами розвитку швидкісних та силових здібностей.

Завдання:

1. Визначити основні методи розвитку швидкісних здібностей.
2. Визначити основні методи розвитку силових здібностей.

Короткий огляд теми

Спрямований розвиток силових здібностей відбувається лише тоді, коли здійснюються максимальні м'язові напруги. Тому основна проблема в методиці силової підготовки полягає в тому, щоб забезпечити в процесі виконання вправ досить високий ступінь м'язових напруг. У методичному плані існують різні способи створення максимальних напружень: піднімання граничної ваги невелику кількість разів; подолання зовнішніх опорів при постійній довжині м'язів; зміна його тонусу при постійній швидкості руху; стимулювання скорочення м'язів в суглобі за рахунок енергії падаючого вантажу або ваги власного тіла та ін.

Відповідно до зазначених способів стимулювання м'язової напруги виділяють наступні методи розвитку силових здібностей:

- максимальних зусиль;
- повторних неграничних зусиль;
- ізометричних зусиль;
- ізокінетических зусиль;
- динамічних зусиль;
- ударний метод;
- кругового тренування;
- ігровий.

Питання до співбесіди:

1. Подайте загальну характеристику швидкісних здібностей та її види.
2. Охарактеризуйте методику розвитку швидкості реакції, частоти рухів, комплексного прояву швидкості.
3. Визначте відмінності методики розвитку швидкісних здібностей в різних видах спорту.
4. Подайте загальну характеристику силових здібностей та її види.
5. Які основні методи розвитку максимальної, вибухової, статичної та динамічної сили?
6. У чому полягають відмінності методики розвитку силових здібностей в різних видах спорту?

Лабораторна робота № 13

Засоби розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту

Мета: ознайомити з засобами розвитку швидкісних та силових здібностей в обраному виді спорту.

Завдання:

1. Визначити основні засоби розвитку швидкісних

здібностей.

2. Визначити основні засоби розвитку силових здібностей.

Короткий огляд теми

Засоби виховання швидкісних здібностей:

- легкоатлетичні вправи;
- рухливі ігри;
- спортивні ігри;
- естафети.

Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з граничною, або швидкістю, що є біля граничної (тобто швидкісні вправи).

Їх можна розділити на три основні групи:

- вправи, що спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: швидкість реакції, швидкість виконання окремих рухів, збільшення частоти рухів, збільшення стартової швидкості, швидкісну витривалість, швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому (наприклад, біг, плавання, ведення м'яча);

- вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т.д.);

- вправи поєднаного впливу: на швидкісні і всі інші здібності (швидкісні і силові, швидкісні і координаційні, швидкісні і вправи на витривалість), на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (у бігу, плаванні, спортивних іграх та ін.).

Засоби виховання силових здібностей:

1. Вправи із зовнішнім опором: а) вагою предметів; б) протидією партнера; в) опором пружних предметів; г) опором зовнішнього середовища.

2. Вправи з власною вагою тіла (статичні та динамічні).

Питання до співбесіди:

1. Подайте загальну характеристику швидкісних

- здібностей та її види.
2. Охарактеризуйте засоби, що використовуються для розвитку швидкості здібностей.
 3. Визначте відмінності засобів розвитку швидкісних та силових здібностей в різних видах спорту.
 4. Які основні засоби розвитку силових здібностей?

Лабораторна робота № 14

Планування спортивного тренування в обраному виді спорту

Мета: ознайомити з плануванням спортивного тренування в обраному виді спорту.

Завдання:

1. Визначити фактор, що зумовлюють планування тренувальних занять.
2. Визначити особливості планування тренувальних навантажень на різних етапах підготовки спортсменів.
3. Види планування.

Короткий огляд теми

Планування в фізичному вихованні та спорті – це спосіб організації і регуляції розвитку фізичного виховання та спорту на основі інтересів суспільного розвитку і можливостей сучасного науково-технічного прогресу.

Мета спортивного тренування – досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Основні завдання, які вирішуються в процесі тренування:
- засвоєння техніки і тактики обраного виду спорту;

забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, які несуть основне навантаження в обраному виді спорту;

- виховання необхідних моральних та вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної рівня спеціальної психічної підготовленості;
- надбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- комплексне удосконалення та виявлення в змагальній діяльності різноманітних сторін підготовленості спортсмена.

Вказані завдання у найбільш загальному вигляді визначають основні напрямки спортивного тренування: фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки.

Завдання, котрі виникають в процесі спортивного тренування, конкретизуються стосовно до однорідних груп спортсменів, команд, окремих спортсменів з врахуванням стану багаторічної підготовки, типу занять, рівня спортивної майстерності, стану здоров'я, підготовленості та інших умов.

Питання до співбесіди:

1. Визначте фактор, що зумовлюють планування тренувальних занять.
2. Визначте особливості планування тренувальних навантажень на різних етапах підготовки спортсменів.
3. Подайте види планування.
4. Охарактеризуйте основні завдання кожного з видів планування.

Лабораторна робота № 15 **Спрямованість тренувальних занять в обраному виді спорту**

Мета: ознайомити зі спрямуванням тренувальних занять в обраному виді спорту.

Завдання:

1. Визначити основні завдання тренувальних занять вибіркової спрямованості.
2. Завдання та зміст занять комплексної спрямованості та особливості їх проведення в обраному виді спорту.
3. Особливості проведення занять різною спрямованістю в залежності від рівня підготовленості спортсмена.
4. Загальна структура спортивного тренування.

Короткий огляд теми

Існуюча структура тренувального зайняття складається з: ввідно-підготовчою, основною і завершальною частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час роботи.

У ввідно-підготовчій частині проводяться організаційні заходи, і безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини зайняття. Чіткий початок тренування дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на майбутній діяльності. Проведення в цій частині тренування розминки має на увазі виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до майбутньої роботи.

У основній частині тренування, власне і вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути найрізноманітнішою і повинна забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної підготовленості, вдосконалення оптимальної техніки і тактики. Тривалість основної частини тренування залежить від характеру і методики вживаних вправ, величини тренувального навантаження. Підбір вправ, їх кількість визначають спрямованість зайняття і його навантаження.

У завершальній частині тренування для приведення організму спортсмена в стан, по можливості близький до початкового, і створення умов, що сприяють інтенсивному протіканню відновних процесів, напруженість роботи поступово знижують.

Питання до співбесіди:

1. Визначте основні завдання тренувальних занять вибіркової спрямованості.
2. Подайте завдання та зміст занять комплексної спрямованості та особливості їх проведення в обраному виді спорту.
3. Визначте особливості проведення занять різною спрямованістю в залежності від рівня підготовленості спортсмена.
4. Подайте загальну структура спортивного тренування.
5. Які є види спортивного тренування, їх основні завдання?
6. Охарактеризуйте типи і організацію тренувальних занят.

РОЗДІЛ 3

РОЗОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТІВ

Форма контролю: 7 семестр екзамен.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті

відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – екзамен відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (екзамен) – 40 балів

Всього – 100 балів

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях	
№ лабораторної роботи	Бали
1	2
2	2
3	2
4	2
5	2
6	3
7	3
8	3
9	3
10	3
11	3
12	3
13	3
14	3
15	3
Підсумковий контроль	40

Сума балів	100
-------------------	------------

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для екзамену
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81	задовільно	
64-73		
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

1. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія й практика. Київ: Олімпійська література, 2013. 1048 с.
2. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 311 с.
3. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім.

Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=229-88-%EF>.

6. Теорія та методика фізичного виховання. URL: <http://www.tmfv.com.ua>.