

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства освіти
і науки,
молоді та спорту України
29 березня 2012 року №
384

Форма № Н-3.03

(найменування центрального органу управління освітою, власник)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

**нормативної навчальної дисципліни
підготовки спеціалістів**

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму 7.01020201 «спорт (за видами діяльності)»

(шифр і назва напряму)

спеціальності 7.01020201 «спорт (за видами діяльності)»

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПШ)

Львів, 2013 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:**ЛЬВІВСЬКИМ ДЕРЖАВНИМ УНІВЕРСИТЕТОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Передерій А. В. – к. н. фіз. вих. і с., доцент;

Хіменес Х. Р. – викладач

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з напрямку
підготовки : 7.01020201 спорт (за видами діяльності)
(шифр і назва напрямку)

“ _____ ” _____ 20__ року, протокол №__

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки спеціалістів спеціальності 7.01020201 спорт (за видами діяльності).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є механізми адаптації кваліфікованих спортсменів; фізичні навантаження та їх вплив на організм спортсменів; процеси втоми та відновлення в процесі тренувань; система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань різного рівня.

Міждисциплінарні зв’язки: загальна теорія підготовки спортсменів, олімпійський спорт, професійний спорт, фізіологія спорту, біохімія спорту та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті

Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів

Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті

Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів” є наукове обґрунтування раціональної системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації, що базується на сучасних знаннях щодо формування термінової і довготривалої адаптації та реадaptaції і переадаптації спортсменів із застосуванням традиційних і нетрадиційних засобів тренування, а також позатренувальних і позазмагальних факторів та елементів прогнозування й моделювання.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

* структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів; закономірності адаптації кваліфікованих спортсменів до тренувальних впливів у залежності від статі, віку, стажу тренувальних занять та рівня спортивної кваліфікації.

* структуру та зміст змагальної діяльності, особливості моделювання змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, планування тренувальних навантажень в різні періоди макроциклів та багаторічної підготовки.

вміти:

- складати плани підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням особливостей їх адаптаційних можливостей, модельних параметрів підготовки провідних спортсменів, прогнозування розвитку конкретного виду спорту.

- застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати адекватні засоби і методи підготовки та контролю,

формування мотивації спортивної діяльності, розвитку професійно значущих якостей.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 162 години / 4,5 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Адаптація в спорті

Тема 1. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів

Теорія адаптації як сукупність достовірних знань щодо пристосування організму людини до умов навколишнього середовища, зокрема та їх частина, що пов'язана з екстремальними ситуаціями.

Генотипова і фенотипова адаптація живих організмів. Особливості фенотипової адаптації у спорті.

Адаптація як процес пристосування організму спортсмена до впливу факторів навколишнього середовища і як результат процесу пристосування.

Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Залежність процесу адаптації від сили подразника. Вроджені та набуті, термінові та довготривалі реакції адаптації.

Особливості адаптації у спорті. Термінова і відставлена адаптація. Взаємозв'язок між теорією адаптації та сучасною теорією і методикою підготовки спортсменів.

Формування функціональних систем і реакції адаптації: аферентний синтез і прийняття рішення; формування аферентної моделі майбутніх результатів дії системи (акцептор дії за П.К. Анохіним); формування потенціалу аферентних збурень; отримання результату дії системи; формування зворотної аферентації, в якій закодовані параметри результату дії; співвідношення параметрів аферентної моделі прогнозування результатів з параметрами реальних результатів, що надійшли шляхом зворотної аферентації.

Стадії протікання термінової та довготривалої адаптації.

Явища переадаптації, деадаптації та реадаптації у спортсменів.

Тема 2. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Теорія почергового залучення до роботи рухових одиниць: при малому опорі дрібні мотонейрони і відповідно малі рухові одиниці; з посиленням опору – все більші рухові одиниці. Регулювання кількості рухових одиниць, що залучаються до роботи, величиною опору та потужністю роботи.

Ефект термінової та довготривалої адаптації рухових одиниць до фізичних навантажень різної спрямованості. Вдосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації роботи рухових одиниць.

Вдосконалення економічності м'язової роботи. Гіпертрофія різних типів м'язових волокон як результат адаптації до силових навантажень.

Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни співвідношення різних типів м'язових волокон як результат адаптації до тренувальних впливів певної спрямованості. Особливості адаптації спортсменів до тренувальної роботи різної спрямованості в залежності від генетичної структури м'язових тканин.

Адаптація кісток, сухожилів та зв'язок до фізичних навантажень. Пристосовні зміни опорно-рухового апарату в залежності від специфіки тренувальних та змагальних навантажень. Взаємозв'язок процесів адаптації м'язів та кісткових і з'єднуючих тканин.

Негативний вплив надмірних фізичних навантажень на формування реакцій адаптації м'язових, кісткових та з'єднуючих тканин.

Зміни у м'язах під впливом тренування алактатного анаеробного спрямування. Резерви адаптації до роботи алактатного анаеробного спрямування. Зміни рухливості, потужності та ємності алактатного анаеробного джерела енергії під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Зміни у м'язах під впливом тренування лактатного анаеробного спрямування. Резерви адаптації до роботи лактатного анаеробного спрямування. Зміни рухливості, потужності та ємності лактатного анаеробного джерела енергії під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Економізація реакцій аеробної системи енергозабезпечення в умовах спокою і при виконанні стандартних навантажень та значне зростання рівня реакцій при виконанні біляграничних та граничних фізичних навантажень як результат адаптації кисневотранспортної системи до тренувальних впливів. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення до роботи максимальної аеробної потужності. Зміни рухливості, ємності, потужності та економічності аеробної системи під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Адаптація кисневотранспортної системи. Резерви адаптації серця і судин.

Адаптація системи утилізації кисню. Покращення капіляризації м'язів та перерозподілу крові як результат адаптації до раціональних фізичних навантажень. Метаболічна адаптація до роботи аеробного характеру. Підвищення економічності використання енергії внаслідок раціонально організованих тренувань аеробного характеру.

Змістовий модуль 2. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Тема 3. Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсмена

Залежність швидкості адаптаційних перебудов в організмі спортсменів та їх спрямованості від величини, спрямованості та характеру навантажень, що застосовуються.

Класифікації навантажень в спорті за характером, величиною та спрямованістю тренувальних впливів. Внутрішня та зовнішня сторони навантаження, їх взаємозв'язок.

Компоненти навантаження та вплив на формування реакцій адаптації. Залежність величини і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень від особливостей застосування та порядку поєднання тривалості і характеру окремих вправ; інтенсивності роботи при їх виконанні; тривалості і характеру інтервалів відпочинку між окремими вправами та серіями вправ; кількості вправ у окремому тренувальному завданні, частині заняття, конкретному тренувальному занятті, мікроциклі тощо.

Залежність тренувального ефекту навантажень від рівня тренуваності та спортивної кваліфікації спортсмена і умов, у яких виконуються тренувальні навантаження.

Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена до навантажень. Формування психічної стійкості до стресових навантажень специфічної спрямованості. Оптимізація процесів розгортання функціональної активності до специфічних (подібних до предмету змагальної діяльності) тренувальних навантажень.

Специфічність адаптації стосовно навантажень, що спрямовані на розвиток різних фізичних якостей (позитивний і негативний перенос).

Особливості реакції організму спортсмена на помірні і максимальні навантаження в залежності від рівня тренуваності та спортивної кваліфікації.

Особливості реакцій організму спортсмена на змагальні навантаження.

Тема 4. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів

Втома і перевтома як різновиди функціонального стану людини. Компенсована і декомпенсована втома при м'язовій роботі. Розвиток втоми і її компенсація як необхідна передумова підвищення функціональних можливостей організму.

Відновлення як реакція організму спортсмена на втому. Поточне та відставлене відновлення.

Фазовість та гетерохронність процесів відновлення.

Фаза суперкомпенсації як одне із явищ, що лежить в основі довготривалих адаптаційних процесів.

Залежність фази суперкомпенсації від віку, стажу та рівня тренуваності спортсмена і глибини втоми.

Втома та відновлення при фізичних навантаженнях різної величини.

Реакція організму на навантаження різної величини в залежності від віку, стажу тренувань та рівня тренуваності спортсмена.

Врахування процесів втоми та відновлення при побудові мікро-, мезо- та макроструктури тренувального процесу.

Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Особливості виникнення втоми при анаеробній алактатній, анаеробній лактатній та аеробній роботі. Причини втоми при виконанні фізичних навантажень різної спрямованості.

Класифікація фізичних навантажень за локалізацією і механізмами втоми.

Поєднання тренувальних навантажень різної спрямованості у тренувальних заняттях, мікро- і мезоциклах.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті

Тема 5. Змагальна діяльність в спорті

Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Управління змагальною діяльністю. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

Тема 6. Моделювання в спорті

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

Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів

Тема 7. Структура системи підготовки спортсменів

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Передумови її формування у другій половині XIX сторіччя. Основні напрями формування системи підготовки спортсменів в кінці XIX на початку XX сторіччя. Вклад фахівців різних країн у формування фундаментальних засад підготовки спортсменів. Формування поняття функціональної адаптації (1850-1924 рр., Вільгельм Ру) та його роль у подальшому розвитку системи підготовки спортсменів.

Вплив спеціалізованих медикобіологічних дисциплін (біохімія і фізіологія спорту, динамічна анатомія тощо) на формування сучасної системи підготовки спортсменів.

Вклад фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів.

Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів: вдосконалення організаційно-методичних засад; подальше зростання кількісних параметрів тренувальних та змагальних навантажень; відповідність засобів і методів підготовки структурі та змістові змагальної діяльності; вдосконалення методики спортивної орієнтації та спортивного відбору; індивідуалізація та диференціація процесу підготовки спортсменів; розширення нетрадиційних засобів підготовки тощо.

Тема 8. Формування довготривалої адаптації у процесі річної та багаторічної підготовки спортсменів

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду змагальної діяльності як передумови визначення оптимальних вікових зон початку спеціалізації і тривалості занять до досягнення вищої спортивної майстерності.

Тривалість збереження високого рівня адаптації у різних видах змагальної діяльності. Залежність тривалості збереження високих спортивних досягнень від індивідуальних адаптаційних ресурсів спортсменів. Вплив соціально-економічних і побутових факторів на тривалість збереження високого рівня адаптації.

Етапи вікового розвитку людини. Вікові особливості адаптації спортсменів.

Гетерохронність розвитку функціональних систем та фізичних якостей людини. Сенситивні зони розвитку фізичних якостей.

Формування адаптації в залежності від динаміки та спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

Систематичне ускладнення тренувальних впливів як передумова ефективного протікання пристосовних процесів в організмі спортсмена у процесі багаторічної підготовки. Основні напрями ускладнення тренувальних впливів. Рівномірне та стрибкоподібне ускладнення тренувальних впливів.

Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.

Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Тема 9. Побудова підготовки висококваліфікованих спортсменів

Мета і завдання підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Провідні засоби та методи підготовки спортсменів. Застосування позатренувальних та позазмагальних засобів і методів підготовки. Зростання питомої ваги застосування спеціальних тренажерів та гіпоксичної підготовки. Співвідношення засобів спеціальної, допоміжної та загальної підготовки.

Формування індивідуальних особливостей техніко-тактичної діяльності.

Акцентований розвиток найбільш виражених природних задатків до певного виду змагальної діяльності.

Місце і значення змагань в системі підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Мета і завдання підготовки спортсменів на етапі збереження високих досягнень.

Зміни величини і спрямованості тренувальних навантажень та обсягу змагальних навантажень. Індивідуалізація засобів і методів підготовки. Співвідношення спеціальної, допоміжної та загальної підготовки.

Зростання варіативності коливань величини навантаження у мікро- та мезоциклах.

Застосування позатренувальних та позазмагальних засобів підготовки.

Особливості побудови підготовки спортсменів у олімпійських (чотирирічних) циклах в залежності від віку спортсмена, стажу тренувальних занять та етапу багаторічної підготовки.

Моделювання умов та регламенту проведення змагань на Олімпійських іграх у процесі передолімпійської підготовки.

Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

3. Рекомендована 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.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік, іспит.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

1. перевірка конспектів самопідготовки;

2. опитування на семінарах;

3. написання практичних робіт (для студентів денної форми навчання)

4. написання самостійних робіт

5. написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання)

Залікові питання

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
2. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
3. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
4. Формування термінової адаптації.
5. Формування довготривалої адаптації.
6. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
7. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
8. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
9. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
10. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
11. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
12. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
13. Адаптація кисневотранспортної системи.
14. Адаптація системи утилізації кисню.
15. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
16. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
17. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
18. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
19. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
20. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
21. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
22. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
23. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
24. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
25. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

Екзаменаційні вимоги

1. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
2. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
3. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
4. Формування термінової адаптації.
5. Формування довготривалої адаптації.
6. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
7. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
8. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
9. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
10. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
11. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.

12. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
13. Адаптація кисневотранспортної системи.
14. Адаптація системи утилізації кисню.
15. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
16. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
17. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
18. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
19. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
20. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
21. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
22. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
23. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
24. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
25. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
26. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань.
27. Визначення результату в змаганнях
28. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
29. Техніка змагальної діяльності.
30. Структура змагальної діяльності.
31. Умови змагань, які впливають на спортивний результат.
32. Управління змагальною діяльністю.
33. Змагання в системі підготовки спортсменів.
34. Моделі змагальної діяльності.
35. Моделі підготовленості.
36. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.
37. Морфофункціональні моделі.
38. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
39. Вік спортсменів та особливості їх адаптації.
40. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.
41. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.
42. Адаптація спортсменів у макроциклах.
43. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.
44. Характеристика підготовчого періоду макроциклу.
45. Характеристика змагального періоду макроциклу.
46. Характеристика перехідного періоду макроциклу.
47. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.

48. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

49. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

50. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.

51. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.