

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
КОМПЛЕКСНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ З ОСНОВАМИ МЕТОДИК**

**Запоріжжя
2024**

Критерії оцінювання та вимоги до оформлення контрольної роботи..

1. Оцінка "відмінно" виставляється, якщо: на всі ситуаційні запитання контрольної роботи сформульовані глибоко аргументовано; робота оформлена грамотно і акуратно, з дотриманням правил написання.
2. Оцінка "добре" виставляється, якщо ККР в основному задовольняє вимогам п.1, але є несуттєві неточності в одному з ситуаційних запитань.
3. Оцінка "задовільно" виставляється, якщо відповіді на всі теоретичні запитання по суті правильні, але немає глибокої аргументації і чітких відповідей на ситуаційні запитання .
4. Оцінка "незадовільно" виставляється, якщо відповіді на ситуаційні запитання неправильні, або зовсім відсутні.

Контрольна робота виконується студентами у окремих зошитах обсягом 12-18 аркушів. Оформлення контрольної роботи відбувається відповідно до вимог викладача, що читає курс лекцій. Під час виконання контрольної роботи для зауважень викладача треба залишати місце у кінці зошита та на полях, контрольна робота є мовою допущення студента до складання заліку. Робота здається у навчальну частину для перевірки у термін, що визначає викладач, згідно навчальних планів для студентів заочного відділення.

Після виконання завдань студент повинен вказати джерело що було використано під час виконання цієї роботи.

«Методика виховання фізичних якостей»

Проблемна ситуація №1 (методика виховання силових здібностей).

Однією з найважливіших методичних проблем при вихованні силових здібностей є проблема вибору величини зовнішнього опору (обтяження). Завданням тренувань було виховання у займаються абсолютної сили, для вирішення даного завдання тренер застосовував наступну методику: 1) основний засіб - вправа строго регламентованого характеру; 2) негранична вага обтяження, середній темп виконання вправ, максимальна кількість повторень вправи в одному підході. Через деякий час після проведення повторного тестування тренер виявив, що приріст абсолютної сили незначний, а показники силових витривалості відчутно зросли.

Завдання 1. Визначте методичну помилку тренера.

Завдання 2. Усуньте помилки, виявлені Вами в даній методиці. Дайте обґрунтування правильності своєї відповіді.

Проблемна ситуація №2 (методика виховання силових здібностей).

Одним з основних методичних напрямків в методиці виховання силових здібностей є подолання неграничних обтяжень (опорів) з граничним числом повторень. У процесі організації навчально-тренувальних занять зі своїми учнями для вирішення завдань виховання власне-силових здібностей

(абсолютної сили) тренерами «А» і «Б» були застосовані різні методики. Тренер «А» використовував в основі своїй методики застосування неграничних обтяжень з граничним числом повторень. Тренер «Б» використовував в заняттях граничну і біля граничну вагу обтяжень, кількість повторень в одному підході становило 1-3 рази. Через деякий час було проведено тестування тих хто займався за даними методиками у своїх тренерів. Показники приросту власне-силових здібностей у тренера «Б» перевищили показники тренера «А».

Завдання. Визначте й обґрунтуйте: 1) чим зумовлена різниця досягнутих показників; 2) у чому причина і як можна пояснити, що використання методики роботи з околоредельними і граничними обтяженнями дає кращий ефект формування техніки рухових дій, ніж використання неграничних обтяжень з граничним числом повторень?

Проблемна ситуація № 3 (методика виховання швидкості).

Тренером при вирішенні завдання виховання швидкості реакції у легкоатлетів на стартовий постріл були виявлені стабілізація і зупинка показників швидкості реакції. Виникло протиріччя між необхідністю порушення стабілізації, поліпшенням швидкості реакції і незнанням тренера, як це зробити.

Завдання: 1) знайдіть шляхи поліпшення показників швидкості реакції на стартовий постріл; 2) визначте, яким ще способом, відмінним від виконання стартового прискорення, можна ще скористатися тренеру для поліпшення показників швидкості простої рухової реакції. Дайте обґрунтування правильності вашої відповіді.

Проблемна ситуація №4 (методика виховання швидкості).

У методиці виховання швидкості, що розробляється різними тренерами, зустрічаються різні протиріччя. Одне з них таке: з одного боку, щоб підвищити швидкість виконання будь-якого руху, його потрібно багато разів повторювати; з іншого - багаторазові повторення призводять до утворення рухового динамічного стереотипу і внаслідок цього до стабілізації параметрів рухів. Причому стабілізуються не тільки просторові характеристики, але і тимчасові - швидкість і частота. Утворюється так званий швидкісний бар'єр. Стабілізація швидкості - головна причина, яка заважає значного підвищення швидкісних можливостей.

Завдання. Визначте проблему і вкажіть можливі шляхи її вирішення.

Проблемна ситуація №5 (методика виховання швидкості).

Тренер, знаючи, що підвищення швидкості рухів залежить від підвищення рівня максимальної м'язової сили (власне-силових здібностей), застосував методику акцентованого розвитку власне-силових здібностей. Через деякий

час він зауважив, що приріст швидкісних здібностей у займаються не спостерігається. Мало того, спостерігалось навіть певне зниження у них швидкісних показників.

Завдання. Визначте, в чому причина цього явища, як провести коригування методики тренувальних занять тренера, спрямовану на поліпшення швидкісних показників його учнів.

Проблемна ситуація №6 (методика виховання швидкості).

Тренер, вирішуючи завдання технічної підготовки в процесі виховання швидкості, застосував методику, в якій висувалися завдання з виконанням досліджуваних рухів з максимальною швидкістю. Через деякий час їм були помічені значні помилки в техніці рухових дій, а також спостерігалось явища швидкісного бар'єру.

Завдання. Визначте проблему і вкажіть шляхи її вирішення.

Проблемна ситуація №7. (методи виховання швидкості).

«У числі методів виховання швидкості широко застосовуються методи повторного, повторно-прогресуючого, змінного (з варіативним прискоренням) вправи. Основна тенденція - прагнення перевищити в занятті свою максимальну швидкість. Цьому підпорядковані всі характеристики методів (довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, число повторень і ін.). Довжина дистанції (або тривалість виконання) вибирається такий, щоб швидкість пересування (інтенсивність роботи) не знижувалася до кінця спроби. Рухи виконуються з максимальною швидкістю, що займається в кожній спробі прагне показати, як правило, найкращий для себе результат. Інтервали відпочинку між спробами роблять настільки великими, щоб забезпечити відносно повне відновлення. Швидкість руху не повинна помітно знижуватися від повторення до повторення. Відомо, що збудливість ЦНС безпосередньо після виконання швидкісного вправи виявляється підвищеною, а потім поступово знижується. Якщо орієнтуватися лише на цей показник, то було б доцільно використовувати відносно невеликі інтервали відпочинку, щоб збудливість центральних нервових утворень не встигала істотно знизитися. Тоді кожне наступне повторення доводилося б на фазу підвищеної збудливості ЦНС, що сприяє досягненню найвищої швидкості. Однак виконання швидкісних вправ пов'язане з утворенням більш-менш значного кисневого боргу: на його ліквідацію потрібен час, що обчислюється іноді не одним десятком хвилин. Ще довше може затягуватися відновлення інших фізіологічних показників (вміст CO_2 в крові, легенева вентиляція та ін.). Тому спроби виконувати вправи з невеликими інтервалами відпочинку між повтореннями дуже швидко ведуть до зниження швидкості.

Завдання. Спробуйте пояснити наступний факт, що багатьма тренерами в процесі виховання швидкості рухів використовується методика, в якій інтервали відпочинку в залежності від майбутньої роботи незначні - від 2-3 до 4-12 хв.

Проблемна ситуація №8. (метод кругового тренування).

У процесі бесіди двох тренерів виникла суперечка. Тренер «А» стверджував, що метод кругового тренування можна застосовувати лише у випадках виховання фізичних якостей. Точка зору тренера «Б» полягала в тому, що кругове тренування можна застосовувати і в випадках вдосконалення рухових дій при паралельному вихованні фізичних якостей.

Завдання. Визначте, хто з них прав.

Рекомендована література

Основна:

1. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Київ: Університетська книга, 2023. 128 с.
2. Зайченко І.В. Теорія і методика професійного навчання. Київ: Ліра-К, 2024. 580 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2019. 159 с.
4. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
5. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімп. л-ра, 2005. 257 с.

Інформаційні ресурси

1. **З а к о н У к р а ї н и** «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
3. Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
4. Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://noc-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.