

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
з організації самостійної роботи
з навчальної дисципліни «Технології підвищення спортивної
майстерності»

для студентів освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Запоріжжя – 2020

Методичні рекомендації з організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Технології підвищення спортивної майстерності» для студентів освітнього рівня «магістр» усіх форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» /Укл.: Н.В. Чухланцева. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020.– 40 с.

Укладач: Н.В. Чухланцева, канд. наук фіз.вих і спорту, доцент.

Рецензент: І.М. Бабій, канд. пед. наук, доцент.

Відповідальний

за випуск: В.М. Мазін, докт. пед. н., доцент.

Затверджено
на засіданні кафедри
управління фізичною
культурою і спортом
протокол № 1 від 26.08.2020 р.

Рекомендовано НМК факультету
Управління фізичною
культурою і спортом
протокол № 1 від 31.08.2020 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. Перелік тем для самостійної роботи	5
2. Зміст самостійної роботи	6
2.1 Змістовний модуль 1: Етапи розвитку та сучасні технології підвищення спортивної майстерності	6
2.2 Змістовний модуль 2:	11
2.3 Змістовний модуль 3:	15
3. Тематика рефератів з курсу «Технології підвищення спортивної майстерності»	20
4. Вимоги до написання та оформлення реферату	24
5. Тестові питання з курсу «Технології підвищення спортивної майстерності». Рекомендації з підготовки до тесту	26
6. Критерії оцінювання якості засвоєння навчального матеріалу	35
7. Література для підготовки до практичних занять та виконання самостійної роботи	37
Додаток А. Зразок оформлення титульної сторінки реферату	39
ДОДАТОК Б. Зразок оформлення змісту реферату	40

ВСТУП

Спорт сьогодення – складне багатофункціональне і різноманітне явище соціального життя суспільства. Зростаюча конкуренція вимагає використовувати нові і прогресивні методики тренування, що сприяють, при найменших матеріальних витратах і мінімальному часі, підготовці висококваліфікованих спортсменів.

Вивчення дисципліни «Технологій підвищення спортивної майстерності» пов'язано з дисциплінами медико-біологічного циклу, гуманітарного циклу, професійно-педагогічного циклу, професійно-орієнтованого циклу. Основні завдання, що стоять перед студентами при вивченні курсу: засвоїти знання з сучасних технологій підвищення спортивної майстерності; теорію та методику навчання спортсменів високої кваліфікації, різновиди тренування у різних видах спорту вищих досягнень; формування професійного світогляду в процесі аналізу актуальних проблем підготовки спортсменів у сучасному спорті.

Зміст самостійної роботи з дисципліни «Технології підвищення спортивної майстерності» полягає у: - опрацюванні студентами матеріалу лекцій, які були прочитані напередодні з використанням рекомендованої базової і додаткової літератури ; - опрацювання студентами розділів програми, які не висвітлюються на лекціях; - підготовки додаткового матеріалу у вигляді стислої доповіді-реферату з проблемних питань дисципліни для обговорення під час лекційних занять з використанням сучасних інформаційних технологій; - підготовки до заліку та іспиту.

Дані методичні рекомендації призначені для студентів-магістрантів денної та заочної форми навчання і містять питання, перелік тем доповідей до кожного практичного заняття та самостійну роботу, яку необхідно виконати для отримання оцінки за кредитні модулі та в подальшому для здачі екзамену.

Особливістю даної методики є те, що вона включає питання до здачі кредитів за трьома змістовними модулями та список літератури, яку можуть використовувати студенти в процесі підготовки до практичних занять, при виконанні самостійної роботи та здачі екзамену.

1 ПЕРЕЛІК ТЕМ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сучасні тенденції розвитку спорту	10
2	Застосування генетичних технологій в спорті	11
3	Використання сучасних ергогенних засобів в підготовці спортсменів	10
4	Технологічні інновації підвищення спортивної майстерності	9
5	Використання природних і «штучно керованих» умов зовнішнього середовища для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності	12
6	Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів	11
7	Спортивна біоритмологія та вплив біоритмів на результативність спортивної діяльності	10
8	Застосування сучасних медико - біологічних та психофізіологічних технологій в спорті	12
9	М'язова електростимуляція в спорті	20
10	Питний режим в спорті. Регуляція водного балансу спортсменів при інтенсивних м'язових навантаженнях	21
11	Жінки в сучасному спорті вищих досягнень. Підґрунтя для диференціації методики тренування чоловіків і жінок	21
12	Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів	21
	Разом	168

Тематика і зміст практичних занять пов'язані з вивченням тем і питань курсу, за якими були прочитані лекції, а також з вивченням питань, які були винесені для самостійного вивчення. При підготовці до практичних занять необхідно усвідомити його тему, ознайомитися з

основними питаннями, які будуть розглянуті на занятті, і, використовуючи матеріали лекцій, рекомендовану навчальну літературу, осмислити свої відповіді на кожне питання. Систематична і ретельна підготовка студентів до практичних занять, активна участь у всіх видах роботи, запропонованих викладачем на занятті, забезпечать не тільки глибоке засвоєння знань, а й допоможуть формуванню умінь самостійного їх надбання. Протягом заняття студенту необхідно виконати завдання, видані викладачем, що зачитується як поточна робота студента. На практичному занятті заслуховуються і обговорюються підготовлені повідомлення, які містять додаткову інформацію з теми заняття. Виступ з доповіддю не повинен перевищувати 8-10 хвилин.

2 ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

2.1 Змістовний модуль 1: Етапи розвитку та сучасні технології підвищення спортивної майстерності

Тема 1: Сучасні тенденції розвитку спорту

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Які розділи та структурні елементи виокремлюють в системі достовірних знань в області підготовки спортсменів?
2. Які функції має загальна теорія підготовки спортсменів як система взаємопов'язаних знань?
3. Перерахуйте чинники, що підвищують ефективність змагальної і тренувальної діяльності.
4. Що таке спортивний відбір і фізкультурно – спортивна орієнтація?
5. Які кадри забезпечують підготовку спортсменів? Де і як вони готуються в Україні?
6. Які функції в системі підготовки спортсменів покладаються на наукове, медико – біологічне і інформаційне забезпечення?
7. Як прогрес в матеріально – технічному забезпеченні позначається на параметрах тренувальної та змагальної діяльності?
8. Схарактеризуйте поняття «система підготовки спортсменів».

9. Схарактеризуйте основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування.
10. Визначить сутність педагогічної технології.

Теми доповідей

1. Формування та загальна характеристика системи підготовки спортсменів.
2. Гуманістична сутність системи підготовки спортсменів
3. Основні напрямки вдосконалювання системи спортивної підготовки.
4. Педагогічні технології в практиці спортивної підготовки
5. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
6. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
7. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.

Тема 2: Застосування генетичних технологій в спорті

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Які проблеми покликано вирішувати генетичне тестування спортсменів?
2. Схарактеризуйте розробку програм відбору юних спортсменів за генетичними маркерами.
3. Які завдання вирішує дослідження експресії генів спортивної успішності?
4. Схарактеризувати питання виявлення у спортсменів генів ризику професійних захворювань і патологій.
5. Схарактеризуйте проблему виявлення генного допінгу.

Теми доповідей

1. Молекулярно – генетичні технології в спорті вищих досягнень.
2. Фенотипічні і генетичні маркери. Генетичне тестування спортсменів.

3. Програми відбору юних спортсменів з використанням генетичних технологій.
4. Прогнозування розвитку рухових здібностей людини за допомогою дерматогліфічних генетичних маркерів.
5. Визначення експресії генів спортивної успішності.
6. Виявлення у спортсменів генетичного ризику професійних захворювань і патологій.
7. Методи виявлення генного допінгу.

Виконання самостійної роботи 1-2

1. Виконати аналітичний огляд новітніх досліджень технологічної спортивної підготовки. Проаналізувати і стисло навести результати 5-7 досліджень (автори, назва дослідження, рік, вид спорту, що виявлено і зроблено і та ін.) з них одних 1 закордонне.
2. Використання інноваційного та нестандартного обладнання в циклічних видах спорту.
3. Використання інноваційного та нестандартного обладнання у футболі.
4. Виховання терплячості та наполегливості при використанні інноваційних підходів.

Тема 3: Використання сучасних ергогенних засобів в підготовці спортсменів

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Навести класифікацію сучасних ергогенних засобів в спортивній підготовці.
2. Дати характеристику основних методів фармакологічного впливу на організм.
3. Дати характеристику основних принципів фармакологічного забезпечення в спорті.
4. Визначити групи фармакологічних засобів стимуляції працездатності спортсменів.
5. Як класифікують біомеханічні ергогенні засоби у спорті?
6. Назвіть напрямки підвищення працездатності із використанням біомеханічних ергогенних засобів

7. Визначити особливості харчування спортсменів на різних етапах підготовки.
8. Розкрити особливості методу вуглеводного насичення м'язів.

Теми доповідей

1. Загальна характеристика ергогенних засобів в підготовці спортсменів.
2. Фармакологічні технології для підвищення спортивної працездатності.
3. Біомеханічні ергогенні засоби в сучасному спорті.
4. Напрямки підвищення працездатності із використанням біомеханічних ергогенних засобів.
5. Ергогенна дієтика в системі підготовки спортсменів.
6. Метод вуглеводного насичення м'язів.
7. Новітні розробки спортивного екіпірування.
8. Автоматизовані системи аналізу та управління тренувальним процесом.
9. Гравітаційні біомеханічні стимулятори.

Тема 4: Технологічні інновації підвищення спортивної майстерності

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Назвати основні напрямки впровадження біомеханічних ергогенних засобів покращення працездатності спортсменів.
2. Розкрити питання інноваційних змін спортивних снарядів, інвентарю і устаткування.
3. Розкрити питання інноваційних змін інженерно – технічних засобів пересування спортсменів і засобів захисту спортсменів.
4. Які особливості сучасного вдосконалення спортивного одягу і взуття.
5. Які сучасні гаджети застосовуються з метою аналізу і результатів тренувальної діяльності?
6. Розкрити інновації у будівництві спортивних споруд.
7. Дати характеристику сучасних систем автоматичних систем управління.

8. Розкрити особливості застосування гіпергравітаційного костюму, біомеханічних і хвильових стимуляторів працездатності спортсменів.

Теми доповідей

1. Впровадження біомеханічних ергогенних засобів покращення працездатності спортсменів на сучасному етапі розвитку спорту.
2. Інноваційних розробки спортивних снарядів, інвентарю і устаткування.
3. Інноваційних розробки інженерно – технічних засобів пересування спортсменів і засобів захисту спортсменів.
4. Сучасний спортивний одяг і взуття.
5. Сучасні гаджети і засоби інформаційно-комунікативних технологій для аналізу і результатів тренувальної діяльності.
6. Інновації у будівництві спортивних споруд.
7. Сучасні системи АСУ (Оптико-електронна система реєстрації і аналізу рухів тіла спортсмена «Qualisys», тензодинамографічні платформи, стабілографічні комплекси).

Виконання самостійної роботи 3-4

1. Провести аналіз традиційних та сучасних технологій відновлення спортивної працездатності.
2. Схарактеризувати психологічні засоби впливу на спортивну працездатність.
3. Схарактеризувати використання мистецтва (музика, малювання, ліплення та ін.) для відновлення спортивної працездатності.
4. Навести основні положення застосування засобів відновлення працездатності.
5. Розкрити значення психологічного стану спортсменів в індивідуальних та групових видах спорту.
6. Розкрити значення регулювання психічної напруги під час підготовки до основних змагань.

Змістовний модуль 2: Традиційні і інноваційні методи індивідуалізації спортивної підготовки спортсменів

Тема 5: Використання природних і «штучно керованих» умов зовнішнього середовища для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. З якою метою слід враховувати і використовувати зміни природної середовища і штучно-керованих умов для виконання тренувальної та змагальної діяльності?
2. Які зовнішні чинники впливають на зміну навантаження, одержуваної при виконанні фізичних вправ?
3. Після якого періоду відбувається адаптація до нових кліматичних умов та які позитивні зміни і протягом якого періоду зберігаються після тренування в гірських умовах?
4. У яких видах спорту в гірських умовах поліпшуються результати змагальної діяльності, а в яких – погіршуються?
5. Після якого періоду відбувається адаптація до нових кліматичних умов?
6. На чому позначається і як здійснюється акліматизація до нових часових умов?
7. Які основні елементи можуть створювати «штучну керуючу середовище» та в чому полягає концепція «штучної керуючої середовища»?

Теми доповідей

1. Фактори, що зумовлюють необхідність варіювання зовнішніх умов виконання вправ в підготовці спортсменів.
2. Ефективність використання природних факторів зовнішнього середовища в підготовці спортсменів.
3. Основні напрямки використання засобів «штучного керуючого середовища» для підвищення ефективності підготовки спортсменів.
4. Тренажерні комплекси для моделювання змагальної діяльності з обмеженням негативних впливів зовнішнього середовища.

5. Розробка і впровадження технічних засобів, що надають програмований вплив на формування і вдосконалення рухових дій.
6. Системи полегшеного лідирування.

Тема 6: Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Визначити чинники, що впливають на працездатність спортсменів.
2. Назвати основні причини перетренованості спортсменів.
3. Розкрити як впливають біоритми на змагальні результати спортсменів.
4. Схарактеризувати основні гігієнічні засоби відновлення.
5. Назвати найбільш ефективні і поширені медико-біологічні засоби відновлення.
6. Схарактеризувати фізіотерапевтичні засоби відновлення.
7. Назвати засобів психічної регуляції найбільш ефективні наступні.
8. Навести методи профілактики порушень біоритмів у спортсменів.
9. Схарактеризувати основні положення застосування відновлювальних засобів.

Теми доповідей

1. Роль використання засобів відновлення у спорті.
2. Педагогічні засоби відновлення.
3. Гігієнічні засоби відновлення.
4. Медико – біологічні і фізіотерапевтичні засоби відновлення.
5. Психологічні засоби відновлення.
6. Основні положення застосування відновлювальних засобів.

Виконання самостійної роботи 5-6

1. Спортивний одяг та його еволюція.
2. Розкрити питання про новітні технології у паралімпійців, які займаються зимовими видами спорту.

3. Засоби технічної підтримки в процесі навчання спортсменів високого класу.
4. Сила волі та її складові.
5. Розповісти про комп'ютерні технології і застосування комп'ютерних програм в практиці спорту.

Тема 7: Спортивна біоритмологія та вплив біоритмів на результативність спортивної діяльності

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Визначити поняття «біоритмологія» та перелічити, що вивчає спортивна хронологія.
2. Назвати які ритми називають «циркадними», «ульдіанними», «інфрадінними».
3. Розкрити як впливають біоритми на змагальні результати спортсменів.
4. Розкрити як впливають біоритми на працездатність спортсменів.
5. Розкрити питання порушення біоритмів спортсменів.
6. Назвати чинники, що викликають порушення біоритмів.
7. Навести методи профілактики порушень біоритмів у спортсменів.
8. Схарактеризувати картину кліматичної дезадаптації спортсменів.
9. Визначити шляхи профілактики і корекції десинхрозу спортсменів.

Теми доповідей

1. Біоритмологічні закономірності функціонування організму людини.
2. Вплив біоритмів на змагальні результати спортсменів.
3. Індивідуалізація спортивної діяльності з урахуванням біоритмів спортсменів.
4. Порушення біоритмів спортсменів, чинники, що їх викликають та методи профілактики порушень біоритмів у фізичній культурі і спорті.
5. Зміна часового поясу і її вплив на організм спортсмена.
6. Педагогічні та організаційні засоби прискорення адаптації організму спортсмена до нових умов.

Тема 8: Застосування сучасних медико-біологічних та психофізіологічних технологій в спорті

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Схарактеризувати медико-біологічні технології, які застосовуються в сучасному спорті.
2. Розкрити питання як використовується психофізіологічне обладнання з метою діагностики стану і корекції тренування спортсменів.
3. Розкрити поняття «методи біологічного зворотного зв'язку» та розповісти як вони застосовуються в спорті.
4. Схарактеризувати як метод біологічного зворотного зв'язку використовується для вдосконалення техніки рухів.
5. Схарактеризувати як методи біологічного зворотного зв'язку реалізуються в спортивній практиці.
6. Схарактеризуйте особливості тренування в умовах штучного середовища.
7. Схарактеризуйте особливості тренування з використанням віртуальної реальності.

Теми доповідей

1. Інноваційні медико – біологічні технології в спорті вищих досягнень.
2. Використання психофізіологічних технологій в підготовці спортсменів.
3. Тренування в умовах штучного середовища і віртуальної реальності.
4. Варіанти застосування технологій в спорті в спортивній практиці.
5. Впровадження систем штучного середовища в тренувальний процес спортсменів.

Виконання самостійної роботи 7-8

1. Хронобіологічні особливості адаптації до занять різними видами спорту.
2. Корекція десинхронозів засобами і методами активної хроноадаптації.

3. Ціркадіанні зміни функцій організму і критерії його адаптивності.
4. Проблема часу в хронобіології та уявлення спортсменів про сприйняття ними часу.
5. Закордонний досвід практичного використання методу біологічного зворотного зв'язку в спортивній підготовці.
6. Методи аутогенного тренування.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3: ГЕНДЕРНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Тема 9: М'язова електростимуляція в спорті

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції для розвитку силових якостей.
2. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції для нарощування м'язової маси.
3. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції для розвитку силової витривалості.
4. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції для вдосконалення координаційних можливостей спортсменів.
5. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції для прискорення відновних процесів після напруженої фізичної роботи.
6. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції для попередньої підготовки рухового апарату перед виконанням фізичної роботи.
7. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції після ударів, розтягувань і переломів.
8. Схарактеризуйте особливості застосування електростимуляції для відновлення після периферичних рухових порушень.

Теми доповідей

1. Застосування електростимуляції для розвитку силових якостей.
2. Застосування електростимуляції нарощування м'язової маси, розвитку силової витривалості.

3. Застосування електростимуляції вдосконалення координаційних можливостей спортсменів.
4. Застосування електростимуляції для прискорення ходу відновних процесів після напруженої фізичної роботи.
5. Застосування електростимуляції для попередньої підготовки рухового апарату перед виконанням фізичної роботи.
6. Можливості застосування електростимуляції для відновлення функцій рухового апарату після травм.

Тема 10: Питний режим в спорті. Регуляція водного балансу спортсменів

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Схарактеризувати механізми та наслідки дегідратації при інтенсивній м'язовій діяльності.
2. Схарактеризувати механізми терморегуляції та обміну води у спортсменів.
3. Схарактеризувати особливості вживання води і напоїв спортсменами в різні періоди спортивної підготовки.
4. Схарактеризувати особливості питного режиму спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту з переважним проявом витривалості та складно-координаційних видах спорту.
5. Схарактеризувати спортивні напої як незамінний компонент підтримки фізичної працездатності організму спортсменів.
6. Розкрити роль раціонального питного режиму в профілактиці дегідратації організму спортсменів.

Теми доповідей

1. Вода в організмі людини. Основні поняття, терміни які характеризують стан водно-електролітного балансу організму людини.
2. Механізми дегідратації при інтенсивній м'язовій діяльності. Терморегуляція та обмін води у спортсменів.
3. Особливості вживання води і напоїв спортсменами в різні періоди спортивної підготовки.
4. Особливості питного режиму спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту з переважним проявом витривалості.
5. Методики гідратації спортсменів під час тренувальної діяльності.
6. Спортивні напої як незамінний компонент підтримки фізичної працездатності організму спортсменів.

7. Регуляція водного балансу спортсменів при інтенсивних м'язових навантаженнях.
8. Особливості дегідратації спортсменів, які спеціалізуються у складно-координаційних видах спорту.
9. Наслідки дегідратації у спортсменів при інтенсивній м'язовій діяльності.
10. Роль раціонального питного режиму в профілактиці дегідратації організму спортсменів.

Виконання самостійної роботи 9-10

1. Вплив електростимуляційного тренування на фізичну підготовленість і спортивні досягнення.
2. Фізіологічні механізми, що зумовлюють ефективність ЕМС.
3. Схарактеризувати принципи раціонального питного режиму в спорті.
4. Регуляція водного балансу і обмін мінеральних речовин.
5. Сучасні методи оцінки дегідратації у спортсменів.
6. Алгоритм підтримки оптимальної гідратації спортсменів.
7. Різновиди і характеристики спортивних напоїв (виробники, склад, особливості вживання).

Тема 11: Жінки в сучасному спорті вищих досягнень. підґрунтя для диференціації методики тренування чоловіків і жінок

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Схарактеризувати відмінності в темпах і особливостях біологічного дозрівання чоловіків і жінок, їх схильність до розвитку і прояву різних рухових якостей.
2. Схарактеризувати відмінності у статурі, прояві силових якостей і гнучкості чоловіків і жінок.
3. Схарактеризувати відмінності у психічних і поведінкових реакціях під час тренування чоловіків і жінок.
4. Схарактеризувати вплив фаз менструального циклу на дієздатність спортсменок.
5. Розкрити поняття «Жіноча спортивна тріада».

6. Схарактеризувати вплив спортивних навантажень на жіноче репродуктивне здоров'я жінок.

Теми доповідей

1. Статевий диморфізм і його відображення в спорті.
2. Відмінності в темпах і особливостях біологічного дозрівання чоловіків і жінок, їх схильність до розвитку і прояву різних рухових якостей.
3. Характеристика відмінностей у статурі, прояві силових якостей і гнучкості чоловіків і жінок.
4. Характеристика відмінностей у психічних і поведінкових реакціях під час тренування чоловіків і жінок.
5. Вплив фаз менструального циклу на дієздатність спортсменок.
6. Гіперандрогенія у жінок в спорті. Гіперандрогенія як фактор раціональної адаптації у жіночому спорті.
7. Особливості функціональної адаптації організму спортсменок високої кваліфікації до великих фізичних навантажень.
8. Планування тренувального навантаження із врахуванням індивідуального гормонального статусу жінок.

Тема 12: Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів

Питання до експрес-опитування на практичному занятті

1. Назвіть мету, завдання та зміст психологічної підготовки.
2. Які існують психологічні особливості навчання рухових дій.
3. Схарактеризуйте психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
4. Як здійснюється контроль психічної підготовленості спортсменів.
5. Розкрийте індивідуальні фактори спортивного успіху чи неуспіху.
6. Схарактеризуйте підструктури особистості спортсмена як критерії його спортивної придатності.
7. Як впливає суспільна увага на розвиток особистості спортсмена.
8. Як впливають особливості виду спорту на прояви агресії і агресивності у спортсменів.

9. Схарактеризуйте гендерні аспекти агресивної поведінки спортсменів.

Теми доповідей

1. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки.
2. Психологічні особливості навчання рухових дій.
3. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
4. Контроль психічної підготовленості спортсменів.
5. Індивідуальні фактори спортивного успіху чи неуспіху.
6. Підструктури особистості спортсмена як критерії його спортивної придатності.
7. Вплив особливостей виду спорту на прояви агресії і агресивності у спортсменів.
8. Гендерні аспекти агресивної поведінки спортсменів.
9. Вплив суспільної уваги на розвиток особистості спортсмена.
10. Психологічні особливості діяльності особистості тренера.

Виконання самостійної роботи 11-12

1. Схарактеризувати особливості спортивної кар'єри у чоловіків та жінок.
2. Особливості тренувального процесу жінок з урахуванням протікання оваріально-менструального циклу
3. Медико-біологічне обґрунтування для обмеження розвитку жіночої частини програми Олімпійських ігор.
4. Схарактеризувати використання мистецтва (музика, малювання, ліплення та ін.) для відновлення спортивної працездатності.
5. Особистісні психічні якості кваліфікованого спортсмена.
6. Розкрити значення психологічного стану спортсменів в індивідуальних та групових видах спорту.

3 ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ З КУРСУ «ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ»

Модуль 1 етапи розвитку та сучасні технології підвищення спортивної майстерності

Тема 1. Сучасні тенденції розвитку спорту

1. Характеристика та гуманістична сутність системи підготовки спортсменів.
2. Резерви підвищення ефективності підготовки і розвитку спортивної майстерності.
3. Педагогічні технології в практиці спортивної підготовки.
4. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з обраного виду спорту.
5. Використання сучасних аудіовізуальних пристроїв під час реалізації завдань спортивної діяльності.

Тема 2. Застосування генетичних технологій в спорті

1. Історія розвитку молекулярно-генетичних технологій в спорті вищих досягнень.
2. Генетичні фактори, які зумовлюють спортивний талант.
3. Експресія генів спортивної успішності. Виявлення у спортсменів генетичного ризику професійних захворювань і патологій.
4. Генетика в сучасному спорті: наукові технології для нових досягнень.
5. Спадкові детермінанти соматичних ознак і фізичних якостей.

Тема 3. Використання сучасних ергогенних засобів в підготовці спортсменів

1. Використання ергогенних засобів в спорті.
2. Класифікація ергогенних засобів в підготовці спортсменів.
3. Біомеханічні ергогенні засоби в сучасному спорті.
4. Фармакологічні препарати спорту.
5. Ергогенна дієтетика в системі підготовки спортсменів.

Тема 4. Технологічні інновації підвищення спортивної майстерності

1. Сучасні технології при створенні спортивного одягу і взуття.

2. Практика застосування комп'ютерного програмного забезпечення для оптимізації навчально-тренувального процесу.
3. Розробка та застосування сучасних засобів аналізу рухової діяльності спортсменів.
4. Біомеханічні методи і засоби спрямовані на досягнення рекордної результативності спортсменами.
5. Використання гравітаційних біомеханічних стимуляторів в спорті.

Модуль 2 Традиційні і інноваційні методи індивідуалізації спортивної підготовки спортсменів

Тема 5. Використання природних і «штучно керованих» умов зовнішнього середовища для підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності

1. Варіювання зовнішніх умов виконання вправ в підготовці спортсменів для підвищення ефективності тренувальної діяльності.
2. Природні фактори зовнішнього середовища як засіб підвищення ефективності підготовки спортсменів.
3. Спортивно-тренувальні центри для забезпечення тренування в умовах зовнішнього середовища.
4. Характеристика засобів «штучного керуючого середовища» для підвищення ефективності підготовки спортсменів.
5. Основні напрямки використання засобів «штучного керуючого середовища» для підвищення ефективності підготовки спортсменів.

Тема 6. Засоби відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів

1. Чинники, які лімітують ефективність процесів відновлення у спортсменів.
2. Засоби стимуляції, корекції і відновлення працездатності в сучасному спорті.
3. Раціональне планування тренувального процесу: індивідуалізація; поєднання загального і спеціального тренування, що забезпечує відновлення (варіабельна побудова навантаження, варіабельність засобів і методів); оптимальна побудова мікро-, мезоциклів; відновлюючи цикли і дні відпочинку.

4. Методика проведення банних процедур у поєднанні з іншими засобами відновлення. Контроль за проведенням банних процедур.
5. Індивідуальна вітамінно-мікроелементна корекція, як засіб відновлення в спортивній діяльності.

Тема 7. Спортивна біоритмологія та вплив біоритмів на результативність спортивної діяльності

1. Визначення біоритмологічних закономірностей функціонування організму спортсменів.
2. Вплив хронологічних факторів на фізичну працездатність спортсменів.
3. Індивідуалізація спортивної діяльності з урахуванням біоритмів спортсменів.
4. Чинники, що викликають порушення біоритмів спортсменів та методи їх профілактики.
5. Засоби прискорення адаптації організму спортсмена до нових часових умов.

Тема 8. Застосування сучасних медико - біологічних та психофізіологічних технологій в спорті

1. Характеристика інноваційних медико-біологічних технологій в спорті вищих досягнень.
2. Лазерофорез, як засіб доставки біологічно активних речовин до тканин, при заняттях спортом.
3. Метод одночасної і попередньої преактивації для стимуляції прояву максимальних фізичних можливостей спортсменів.
4. Тренування з використанням методів біологічного зворотного зв'язку.
5. Використання віртуальної реальності в підготовці спортсменів.

Модуль 3 Гендерні та соціально-психологічні аспекти спорту вищих досягнень

Тема 9. М'язова електростимуляція в спорті

1. Історія створення і характеристика методу електростимуляційного тренування.
2. Фізіологічні механізми, що зумовлюють ефект електростимуляційного тренування.

3. Застосування електростимуляції для розвитку фізичних якостей спортсменів.
4. Застосування електростимуляції для прискорення ходу відновних процесів після напруженої фізичної роботи.
5. Застосування електронейроміографії для оцінки функціонального стану нервово-м'язової системи спортсменів.

Тема 10. Питний режим в спорті. Регуляція водного балансу спортсменів при інтенсивних м'язових навантаженнях

1. Значення води в організмі людини. Механізми та наслідки дегідратації при інтенсивній м'язовій діяльності.
2. Особливості терморегуляції та обмін води у спортсменів. Роль раціонального питного режиму в профілактиці дегідратації організму спортсменів.
3. Особливості вживання води і напоїв спортсменами в різні періоди спортивної підготовки.
4. Особливості питного режиму спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту з переважним проявом витривалості та складно-координаційних видах спорту.
5. Спортивні напої як незамінний компонент підтримки фізичної працездатності організму спортсменів.

Тема 11. Жінки в сучасному спорті вищих досягнень. Підґрунтя для диференціації методики тренування чоловіків і жінок

1. Темпи і особливості біологічного дозрівання чоловіків і жінок, їх схильність до розвитку і прояву різних рухових якостей.
2. Відмінності у статурі, прояві силових якостей і гнучкості чоловіків і жінок.
3. Відмінності у психічних і поведінкових реакціях під час тренування чоловіків і жінок.
4. Вплив фаз менструального циклу на дієздатність спортсменок. «Жіноча спортивна тріада».
5. Гіперандрогенія як фактор раціональної адаптації у жіночому спорті. Вплив спортивних навантажень на жіноче репродуктивне здоров'я жінок.

Тема 12. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів

1. Концепція психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації.
2. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до головних змагань року.
3. Психодіагностичні дослідження в олімпійському спорті.
4. Вплив особливостей виду спорту на прояви агресії і агресивності у спортсменів.
5. Гендерні аспекти агресивної поведінки спортсменів.

4 ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ ТА ОФОРМЛЕННЯ РЕФЕРАТУ

1. Зміст реферату повинен відповідати темі, зазначеній у заголовку. Обсяг реферату може становити до 20 аркушів формату А4 друкованого тексту. Реферат має бути надрукований на стандартному аркуші формату А 4 з дотриманням таких вимог: поля: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм. шрифт Times New Roman розміром 14 пт. міжрядковий інтервал – 1,5. відступ червоного рядка – 1,25. вирівнювання тексту – за шириною. У залежності від теми реферату список літератури може складати від 8 до 25 джерел.

2. Зміст реферату складається зі вступу, 2-3 розділів (можливі підрозділи), висновків та списку використаної літератури. У вступі зазначається актуальність теми, визначаються об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження, подається короткий огляд-аналіз опрацьованої літератури з посиланнями на неї. В огляді літератури потрібно вказати на значущість, новизну, переваги та недоліки розглядуваних робіт, які доцільно згрупувати таким чином: роботи, що висвітлюють історію розвитку проблеми. роботи, які повністю присвячені темі. ті, що розкривають тему частково. Закінчити огляд треба коротким висновком про ступінь висвітленості в літературі основних аспектів теми.

У кінці кожного розділу повинні бути короткі висновки (1-2 речення, з абзацу). Загальні висновки до реферату повинні відповідати темі та завданням, вказаним у вступі.

Список літератури повинен бути побудований за такою схемою: підручники (за абеткою), монографічна література (за абеткою), періодика (за абеткою), довідникова література (за абеткою). Нумерація джерел та літератури наскрізна.

3. Посилання на літературу вміщуються у тексті у квадратних дужках, де вказується порядковий номер джерела у списку літератури, через кому – сторінка (з маленької літери), на яку посилаєтесь.

Наприклад, [5, с. 15].

4. Оформлення реферату:

а) 1-й аркуш – титульний (не нумерується).

б) 2-й аркуш – зміст реферату із зазначенням сторінки, з якої розділ (підрозділ) починається.

в) список літератури, висновки та додатки не мають порядкового номера у змісті реферату.

г) нумерація сторінок починається з другого аркуша (на ньому ставиться цифра 2), проставляється посередині верхнього поля.

д) кожний розділ пишеться з нової сторінки, в тексті обов'язково подаються назви розділів та підрозділів.

е) на останньому аркуші вміщується список джерел та використаної літератури. Після списку літератури вміщуються додатки (якщо вони є), які нумеруються літерами алфавіту.

5. Зразок оформлення списку літератури:

а) монографії: Хорунжий Ю. Українські меценати: Добродійність – наша риса. – К.: Видавничий дім «КМ Академія», 2001. – 137 с.

б) підручники, навчальні посібники: Горілий А.Г. Історія соціальної роботи в Україні: Курс лекцій. – Тернопіль, 2001. – 66 с.

в) статті у періодичних виданнях:

газета: Кравченко І. Патріот, інженер, меценат// Урядовий кур'єр. – 1999. – 11 грудня.

журнал: Васильєва О. З історії милосердя// Соціальний захист. – 1994. – №4. – С. 71-72.

Звернути увагу, що якщо у списку літератури ініціали автора ставляться після прізвища (Кравченко І.), то у тексті – перед ним (І. Кравченко стверджує, що...).

Якщо є посилання на електронний ресурс, то слід дотримуватись наступних вимог:

Бібліотека і доступність інформації у сучасному світі: електронні ресурси в науці, культурі та освіті: (підсумки 10-ї Міжнар. конф. „Крим-2003“) [Електронний ресурс] / Л. Й. Костенко, А. О. Чекмарьов, А. Г. Бровкін, І. А. Павлуша// Бібліотечний вісник. — 2003. — №4. — С43.

— Режим доступу до журн. :
<http://www.nbu.gov.ua/articles/2003/03klinko.htm>.

6. Звернути увагу: Зміст, Вступ, Висновки (загальні), Список використаних джерел – друкувати на окремих сторінках. Кожен розділ починається з окремої сторінки, а підрозділи – ні.

7. Структура реферату:

- титульна сторінка (назва університету. кафедри. тема реферату. прізвище виконавця, факультет, курс, група. рік виконання).

- план (3-5 пунктів).

- вступ до теми (зазначити актуальність, новизну, мету дослідження, аналіз стану розробки теми в сучасній навчально-науковій літературі).

- виклад матеріалу за планом.

- висновки.

- список використаних джерел.

- додатки (за необхідності).

5 ТЕСТОВІ ПИТАННЯ З КУРСУ «ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ». РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ ДО ТЕСТУ

Модуль 1

1 Педагогічна технологія це –

А. Змістовна техніка реалізації навчального процесу

Б. Системна сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, використовуваних для досягнення педагогічної мети

В. Систематичне і послідовне втілення на практиці заздалегідь спроектованого навчально-виховного процесу

Г. Всі відповіді вірні

2 Система підготовки спортсмена це

А. процес, спрямований на належний рівень розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, що безпосередньо визначають досягнення в певному виді спорту

Б. одна з важливих частин усієї системи виховання, що дає змогу кожній людині зміцнювати своє здоров'я, ефективно розвивати

й удосконалювати свої рухові можливості в єдності з усіма іншими компонентами своєї особистості

В. сукупність підсистем, яка управляє і що управляється, дія яких спрямована на реалізацію програм та досягнення поставлених завдань

Г. сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень

3 Моральна підготовка спортсмена це

А. Система впливів, яка застосовується з метою формування та розвитку стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки спортсмена на основі засвоєння ідеалів, норм, принципів моралі

Б. Система впливів, яка застосовується з метою формування і вдосконалення необхідних для спортсмена вольових якостей

В. Процес, спрямований на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності

Г. Система процедур, що сприяє підвищенню опору організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища

4 Який з перерахованих принципів не є принципом спортивного тренування?

А. Спрямованість до вищих досягнень

Б. Єдність загальної та спеціальної підготовки

В. Безперервність тренувального процесу

Г. Принцип свідомості і активності

5 Спортивна обдарованість це –

А. Стійка орієнтація людини на певну діяльність

Б. Сукупність властивостей людини, які характеризують можливість виконання нею певної діяльності в конкретному виді спорту

В. Високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту

- Г. Вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту
- 6 Що включають в себе цикли тренувального процесу?
- А. Етапи
 - Б. Періоди
 - В. Фази
 - Г. Частини
- 7 Будь-яка тренувальна техніка, механічний пристрій, режим харчування, фармакологічні препарати, або психологічні прийоми, які можуть поліпшити показники при виконанні вправ і / або підвищити адаптацію до тренувальних навантажень, це:
- А. Спеціально - фізичні засоби
 - Б. Відновлювальні засоби
 - В. Позатренувальні засоби
 - Г. Ергогенні засоби.
- 8 Нетерапевтичне використання генів, генетичних елементів та / або клітин, які мають здатність підвищувати спортивні результати, це
- А. Генна терапія
 - Б. Генний допінг
 - В. Генетичний аналіз
 - Г. Генетичний прогноз
- 9 Конкретний ген або послідовність ДНК, пов'язані з певною особливістю, це:
- А. Генетичний маркер
 - Б. Генотип
 - В. Індивідуальна особливість людини
 - Г. Генетична помилка
- 10 До біомеханічних ергогенних засобів відставленої дії відносять:
- А. Гравітаційні біомеханічні стимулятори
 - Б. Автоматичні системи управління
 - В. Тренажерні засоби, які впливають на різні аспекти підготовленості спортсменів
 - Г. Все вищезазначене

Модуль 2

- 1 Зміну величини зовнішнього навантаження, що стимулює активізацію внутрішніх адаптивних механізмів, можна здійснити:
 - А. Зміною зовнішніх параметрів навантаження виконуваних спортсменом рухових дій (загального і часткового обсягів, інтенсивності, координаційної складності та ін.).
 - Б. Зміною параметрів зовнішнього середовища, що ускладнюють або полегшують умови роботи окремих систем організму спортсмена (кліматичні фактори, технічні засоби, фармакологічні препарати, фізіотерапевтичні процедури та ін.).
 - В. Все вище зазначене.
 - Г. Немає правильної відповіді.
- 2 Основними елементами, що створюють «штучне керуюче середовище», є:
 - А. Тренажери, програмовані тренувальні стенди.
 - Б. Стенди вимірювально-інформаційного та коригуючого призначення.
 - В. Спеціалізоване обладнання та інвентар, спортивні покриття, елементи спортивної екіпіровки і взуття.
 - Г. Все вищезазначене.
- 3 Раціональне харчування, фізіо- та гідропроцедури; різні види масажу; приймання білкових препаратів і спеціальних напоїв; використання бальнеотерапії, від'ємного тиску, лазні, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів і препаратів, які впливають на обмін речовин (дозволені фармакологічні препарати), електростимуляції, аероіонізацію тощо, це:
 - А. Педагогічні засоби відновлення.
 - Б. Психологічні засоби відновлення.
 - В. Медико-біологічні засоби відновлення.
 - Г. Гігієнічні засоби відновлення.
- 4 Засоби, які спрямовані перш за все на створення позитивного емоційного фону перед тренуваннями і змаганнями і мають використовуватися в комплексі із педагогічними і медико-біологічними засобами відновлення працездатності називаються:
 - А. Педагогічні засоби відновлення.

- Б. Психологічні засоби відновлення.
В. Медико-біологічні засоби відновлення.
Г. Гігієнічні засоби відновлення.
- 5 Циклічні коливання інтенсивності різних біологічних процесів, пов'язані зі зміною дня і ночі називаються:
А. Ультрадiанні.
Б. Інфрадiанні.
В. Циркадні.
Г. Річні.
- 6 Порушення добового біорітму, що характеризується розладом сну, зниженням працездатності і цілим комплексом інших неприємних відхилень в стані здоров'я:
А. Десинхроноз.
Б. Синхронізація.
В. Втома.
Г. Перетренування.
- 7 Зовнішній зворотній зв'язок, який передає відповідну фізіологічну, біомеханічну або психофізіологічну інформацію, тим хто тренується і дозволяє їм виконувати певні рухові завдання з більш високою ефективністю, це
А. Автоматична система управління.
Б. Біологічний зворотній зв'язок.
В. Тестування.
Г. Немає правильної відповіді.
- 8 Техногенні середовища, що імітують реальні умови з урахуванням спеціально сформульованих вимог і в контрольованих режимах, це
А. Віртуальна реальність.
Б. Реальне середовище.
В. Лабораторне середовище.
Г. Штучне середовище.
- 9 Постійна технологічна система, яка стежить за рухом тіла і оновлює візуальне середовище, звуки та відчуття на основі цих рухів:
А. Віртуальна реальність.
Б. Реальне середовище.

- В. Лабораторне середовище.
Г. Штучне середовище.
- 10 Для здійснення біологічного зворотного зв'язку використовують:
- А. Електроміограму.
Б. Електроенцефалограму.
В. Електрокардіограму.
Г. Все вищезазначене.

Модуль 3

- 1 Метод, в основі якого лежить електрична стимуляція нервів і м'язів, що здійснюється за допомогою передачі струму з заданими характеристиками від міостимулятора до тіла людини через електроди називається:
- А. М'язова електростимуляція.
Б. Психофізіологічне тренування.
В. Електростимуляційне відновлення.
Г. Немає правильної відповіді.
- 2 Електростимуляція нервово-м'язового апарату в практиці спорту вищих досягнень може бути застосована для:
- А. Розвитку силових якостей.
Б. Нарощування маси м'яза або її окремої частини.
В. Підвищення силових витривалості м'язів.
Г. Все вищезазначене.
- 3 Протипоказаннями до використання методу електростимуляції нервово-м'язового апарату в практиці спорту є:
- А. Вагітність.
Б. Тромбофлебіт, каменів у нирках, сечовому або жовчному міхурі, вбудований кардіостимулятор.
В. Гнійні запальні процеси, шкірні захворювання.
Г. Все вищезазначене.
- 4 Патологічний стан організму, викликаний зменшенням кількості води в ньому нижче фізіологічної норми, що супроводжується порушеннями метаболізму це:

- A. Гіпергідратація.
 - B. Десинхронізація.
 - B. Дегідратація.
 - Г. Немає правильної відповіді.
- 5 Види зневоднення організму:
- A. Ізотонічне.
 - B. Гіпотонічне.
 - B. Гіпертонічне.
 - Г. Всі вищезазначене.
- 6 Наслідки зневоднення організму:
- A. В'ялість тканин, важкі трофічні розлади шкіри.
 - B. Порушення функцій клітин.
 - B. Зменшення маси тіла, сильна спрага.
 - Г. Все вищезазначене.
- 7 Методи оцінки дегідратації у спортсменів
- A. Показники осмоляльності і рівня натрію в крові.
 - B. Рефрактометрія.
 - B. Використання кольорового показника для визначення концентрації сечі.
 - Г. Все вищезазначене.
- 8 Вживання води з перевищенням потреб організму, це
- A. Гіпергідратація.
 - B. Десинхронізація.
 - B. Дегідратація.
 - Г. Немає правильної відповіді.
- 9 Поєднання у жінок-спортсменок розладів харчової поведінки, аменореї та остеопорозу має назву:
- A. Тріада спортсменки.
 - B. Гіперандрогенія.
 - B. Жіноча спортивна тріада.
 - Г. Перетренування.
- 10 Підвищення активності чоловічих статевих гормонів (андрогенів) в жіночому організмі це:
- A. Тріада спортсменки.
 - B. Гіперандрогенія.
 - B. Жіноча спортивна тріада.

- Г. Перетренування.
- 11 Пік спортивної форми - це цілісне структурне утворення, яке включає:
- А. Оптимальну функціональну і фізичну готовність спортсмена та оптимальну техніко-тактичну готовність.
 - Б. Узгоджену роботу на оптимальному рівні специфічних для даного виду спорту психічних процесів (увага, пам'ять, мислення) та високий рівень психічної працездатності.
 - В. Оптимальний рівень мотивації та емоційної стійкості, що виражається в бажанні виступати на змаганні і в повній впевненості в своїх силах при оптимальному рівні самоконтролю.
- Г. Все вищезазначене.
- 12 Жіноча спортивна тріада виникає внаслідок:
- А. Недостатньої фізичної підготовленості.
 - Б. Хронічного стресу.
 - В. Порушення процесів адаптації.
 - Г. Хронічного неадекватного енергетичного споживання для компенсації енергетичних витрат.
- 13 Заняття спортом у період менструації заборонені:
- А. У разі порушень менструального циклу.
 - Б. У разі запальних процесів статевих органів.
 - В. Після перенесених інфекційних захворювань.
 - Г. Все вищезазначене.
- 14 В структурі психічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони:
- А. Психофізіологічну і моральну.
 - Б. Вольову і спеціальну психічну.
 - В. Моральну і вольову.
 - Г. Спеціально-психічну і психофізіологічну.
- 15 Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має три структурні компоненти, це:
- А. Пізнавальний, емоційний, виконавчий.
 - Б. Пізнавальний, прогностичний, емоційний.
 - В. Адаптаційний, моральний, виконавчий.

- Г. Свідомий, емоційний, виконавчий.
- 16 Широке коло дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях це:
- А. Психологічна готовність.
 - Б. Психологічна підготовленість.
 - В. Інтегральна підготовленість.
 - Г. Немає правильної відповіді.
- 17 Стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності, це
- А. Психологічна готовність.
 - Б. Психологічна підготовленість.
 - В. Інтегральна підготовленість.
 - Г. Немає правильної відповіді.
- 18 Поведінка, при якій переслідується мета заподіяти іншим людям фізичний і моральний збиток або обмежити їх бажання, це
- А. Агресивність.
 - Б. Агресія.
 - В. Емоційність.
 - Г. Злість.
- 19 Ситуативний стан, який характеризується афективними спалахами гніву чи злоби та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту, це:
- А. Агресивність.
 - Б. Агресія.
 - В. Емоційність.
 - Г. Злість.
- 20 Наявність в межах одного й того ж виду (*homo sapiens*) двох більш або менш розрізнених форм, це:
- А. Мутація.
 - Б. Модифікація.

В. Статевий диморфізм.

Г. Поліморфізм.

При підготовці до тесту необхідно зрозуміти логіку викладеного матеріалу. Цьому чимало сприяє складання розгорнутого плану, таблиць і схем.

При вирішенні тесту необхідно:

- уважно вивчити структуру тесту, оцінити обсяг часу, який виділяється на даний тест, побачити, якого типу завдання в ньому містяться;

- починати відповідати на ті питання, в правильності рішення яких немає сумнівів, поки не зупиняючись на тих, які можуть викликати труднощі;

- уважно читати завдання до кінця, не намагаючись зрозуміти умови «за першими словами» або виконавши такі завдання в попередніх тестуваннях;

- якщо ви не знаєте відповіді на питання або не впевнені в правильності, слід пропустити його і відзначити, щоб потім до нього повернутися;

- розраховувати виконання завдань потрібно завжди так, щоб залишився час на перевірку і доопрацювання.

6 КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ЗАСВОЄННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Засвоєння дисципліни здійснюється в ході контактної (лекції і практичні заняття) і поза аудиторної самостійної роботи студентів. Для успішного освоєння дисципліни «Технології підвищення спортивної майстерності» студент повинен:

- відвідати аудиторні заняття (лекційний курс і практичні заняття);

- вивчити матеріал, що виноситься на самостійну роботу;

- підготувати доповіді для виступу на практичних заняттях;

- усно відзвітувати за темами дисципліни;

- написати контрольну роботу;

- виконати тестові завдання та завдання для самостійної роботи, що дозволяють визначити рівень самостійно освоєного матеріалу;

- підготувати і захистити реферат;
- відповісти на екзаменаційні питання.

Оцінка опитування на практичному занятті:

5 балів ставиться за активність на занятті і змістовні відповіді на запитання.

4 бали – за участь в занятті і 1-2 неточності у відповідях на запитання.

3 бали – за участь в занятті і 2-3 неточності у відповідях на запитання.

2-1 бал – за участь в занятті і 3-4 неточності у відповідях на запитання.

0 балів – за неправильні відповіді на запитання.

Форма тестових завдань: завдання з обранням однієї правильної відповіді із запропонованих.

Алгоритм перевірки:

за вірну відповідь студент отримує 1 бал,

за невірну відповідь або неназвану відповідь – 0 балів.

Оцінка поточного відвідування занять

1-15 балів – відвідування лекцій, наявність змістовних конспектів.

Оцінка самостійної роботи:

10 балів ставиться за акуратне і правильне оформлення роботи, повне розкриття теми.

8 балів – за незначну помилку в оформленні роботи або 1 помилку в розкритті теми.

5-6 балів – за незначну помилку в оформленні роботи або 2 помилки в розкритті теми.

2-3 бали – за неакуратне оформлення роботи або 2-3 помилки в розкритті теми.

0 балів – за неправильне оформлення роботи, помилки в розкритті теми.

Оцінка реферату:

Реферат оцінюється від 0 до 10 балів. При нарахуванні балів беруться до уваги:

а) відповідність змісту реферату зазначеній темі та плану.

б) кількість опрацьованої літератури та якість її опрацювання.

- в) наявність аналізу літератури, співставлення різних точок зору авторів, узагальнень та обґрунтованих власних висновків.
- г) кількість та якість зазначених посилань.
- д) логічний, ясний та правильний виклад матеріалу. грамотна, літературна українська мова.
- е) відповідність оформлення реферату до поданих вимог.

7 ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена: [монографія] / В. Н. Болобан. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 232 с.
2. Гунина Л, Дмитриев А, Юшковская О. Фармакологическая и нутрициологическая поддержка функции опорно-двигательного аппарата квалифицированных спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2018;3:73-84. DOI:10.32652/olympic2018.3_6
3. Денисенко Н. М. Принципи раціонального харчування спортсменів. Особливості при заняттях різними видами спорту: [методичний посібник] / Н.М. Денисенко, В. В. Самошкін. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. – 82 с.
4. Допинги и эргогенные средства в спорте / [под ред. В. Н. Платонова]. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 576 с.
5. Информационный сайт фирмы Qualisys [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.qualisys.com>
6. Кашуба В. Инновационные технологии в современном спорте / В. Кашуба // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: Інновація, – 2016. – № 1.- С. – 46-58.
7. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголіпичні засоби спортивного тренування: [навчальний посібник] / В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. – 124 с.
8. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / [Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. и др.; под ред. С.Н. Бубки, В.Н. Платонова]. – К.: Олимп. лит., 2017. – 480 с.
9. Платонов В. Биомеханические эргогенные средства в современном спорте / В. Платонов, А. Лапунин, В. Кашуба // Наука в олимп. спорте. – 2004. – № 2. – С. 96–100.

10. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [The system for preparing athletes in Olympic sport. General theory and its practical applications]. Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1.; 680 с.; Кн. 2.; 752 с.
13. Попов Г.И. Биомеханические обучающие технологии на основе искусственной управляющей и предметной сред / Г.И. Попов // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 159–168.
14. Сергієнко Л.П. Спортивна генетика: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту . Л.П. Сергієнко. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - 944 с.
15. Стратегія формування сучасної системи олімпійської підготовки в Україні на період до 2020 р.: за матеріалами сайту www.noc-ukr.org.
16. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 18 травня 2017 р.) / ред. В.В. Гамалій, В.О. Кашуба, О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2017. – 117 с.
17. Технологии спорта / Смотреть все выпуски онлайн / Russia2.tv «Технологии спорта», спорт - смотрите онлайн все выпуски на официальном сайте телеканала «Россия 2» - [Russia2.tv sport-boat.com.ua/technology/vseriale.tv/1362-tehnologii-sporta.html](http://Russia2.tv.russia2.tv/sport-boat.com.ua/technology/vseriale.tv/1362-tehnologii-sporta.html)
18. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. и [др.]: под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – Киев: Олимпийская литература , 2010. – 640 с.
19. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. / Чухланцева Н. В. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. – 226с.

Додаток А
Зразок оформлення титульної сторінки реферату

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра управління фізичною культурою і спортом

НАЗВА ТЕМИ

Реферат

Виконав (-ла) студент (-ка)
_____ курсу _____ групи
факультету управління фізичної
культури

Прізвище, ім'я, по батькові

Запоріжжя
20__

Додаток Б

Зразок оформлення змісту реферату

ЗМІСТ	
ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1 (Назву писати не в дужках!!!).....	5
1.1. (Назва)	5
1.2. (Назва)	7
1.3. (Назва)	11
РОЗДІЛ 2. (Назва)	14
2.1. (Назва)	14
2.2. (Назва)	16
2.3. (Назва)	17
ВИСНОВКИ	18
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	