

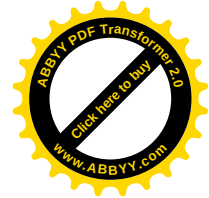
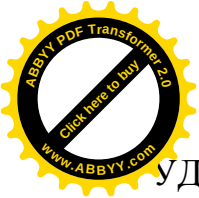
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

В. І. Гончаренко, В. О. Лапицький, М. Б. Чхайло

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
З ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ**



Суми
Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
2012



УДК 796.015.1 (075.8)
ББК 75.15 я 73
Г 65

Друкується згідно з рішенням редакційної ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Рецензенти:

А. І. Кудренко – професор, кандидат педагогічних наук;

О. В. Міщенко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гончаренко В. І.

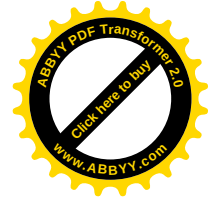
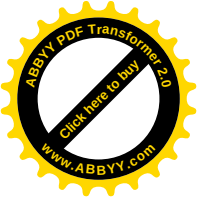
Г65 Навчально-методичний посібник з тренерської практики : для студентів спеціальностей 6.010203 “Спорт”, 6.010201 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура” / Гончаренко В. І., Лапицький В. О., Чхайло М. Б. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 48 с.

У посібнику розглядаються питання методики проведення тренерських занять, подаються приклади оформлення документації з тренерської практики.

Для студентів факультету фізичної культури.

УДК 796.015.1 (075.8)
ББК 75.15 я 73

© Гончаренко В. І., Лапицький В. О., Чхайло М. Б., 2012
© Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

В. І. Гончаренко, В. О. Лапицький, М. Б. Чхайло

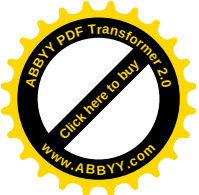
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
З ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Для студентів спеціальностей 6.010203 “Спорт”,
6.010201 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”

Суми

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка

2012

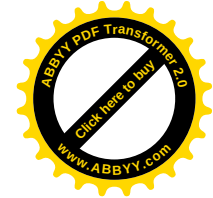
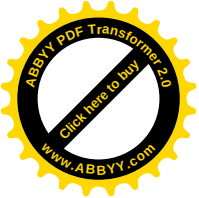


ВСТУП

Навчально-методичний посібник з тренерської практики складений відповідно до навчально-професійної програми вищої освіти “Фізичне виховання та спорт”, затвердженої Міністерством освіти України від 17.10.94 р., а також навчальних планів для студентів спеціальностей 6.010203 “Спорт”, 6.010201 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”.

У посібнику подані методичні рекомендації для студентів IV курсів факультету фізичної культури, докладно систематизований весь навчально-методичний матеріал на період проходження тренерської практики.

Посібник складається з II розділів. У I розділі зазначені завдання, схема і технологія побудови і проведення тренувального заняття студентами, методика складання плану-конспекту тренувального заняття та його зразок, організація і методика проведення контролю за станом юних спортсменів. У II розділі викладена програма з тренерської практики, яка містить перелік та зміст завдань за видами роботи, додатки з виконання завдань і оформлення документації, перелік літератури.



РОЗДІЛ I

ЗАВДАННЯ, СХЕМА І ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Навчальні заняття є основною формою процесу підготовки учнів ДЮСШ. Тут тренер реалізовує цілі і задачі плану підготовки учня.

Тренування – це не випадковий процес. Саме тут вирішуються конкретні завдання, вирішення яких вимагає оперативний і річний план роботи з групою учнів ДЮСШ. Правильна побудова тренувального заняття з науково-обґрунтованим змістом є одним із найважливіших і складних проблем роботи тренера взагалі. Якість тренування і ступінь його впливу на ріст спортивних результатів залежить від детально обміркованої, конкретної системи підготовки учнів ДЮСШ.

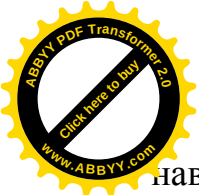
Тренувальне заняття є самостійною ланкою тренувального процесу протягом року. Тренувальні заняття за своїм змістом об'єднують тематичну, методичну і фізіологічну взаємозалежність. При визначенні завдань тренувального заняття необхідно пам'ятати, що вирішальним є педагогічне. При цьому перевага віддається принципам збереження єдності виховання і навчання. Зміст і методи, рекомендовані в тренувальному занятті, повинні співвідноситися з дидактичними принципами спортивної педагогіки.

У роботі з учнями провідне місце повинні посідати виховні завдання та завдання підвищення спортивно-технічної майстерності. Виховний вплив повинен здійснюватись постійно, щоденно. Серед інших завдань тренувального заняття повинно бути підвищення функціональних можливостей організму учнів, розвиток загальних та спеціальних рухових здібностей, тренування і вдосконалення ігрових здібностей самої гри, як передумови для підвищення спортивної майстерності. Наведені завдання повинні бути чітко конкретизованими для кожного тренувального заняття, тоді можна буде оцінити їх вплив на учня, тобто вони повинні відповідати здібностям, можливостям, передумовам і стану тренуваності. Вплив тренування буде мало ефективним, якщо його завдання будуть не конкретними і не відповідатимуть рівню підготовленості учнів. У таких випадках у деяких учнів тренування може викликати небажання, відсутність стимулу, що негативно вплине не тільки на стан здоров'я, але навіть і на розумовий розвиток учнів.

Спортивне тренування залежить від різних як постійних, так і варіативних факторів. Тому механічне застосування однієї визначеної моделі в різних умовах буде ознакою догматизму, практицизму, спрощенням обов'язків тренера. Щоб тренери могли працювати з ініціативою і творчо, доцільно розглянути структуру тренувального заняття.

Схема стосується загальних методичних законів побудови тренування (підготовка, розминка, кульмінація, заключна частина). Структура, тобто побудова тренувального заняття – це деталізований поділ заняття відповідного типу на частини, в яких обумовлена конкретна діяльність. Побудова тренувального заняття здійснюється за визначеною схемою.

У тренувальному занятті повинні бути відображені і відповідні оздоровчі, фізіологічні, психологічні та виховні завдання. З оздоровчої і фізіологічної точки зору це вимоги, які стосуються спрацьованості організму, обсягу



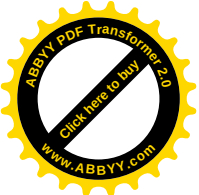
навантаження та відпочинку. З психологічної точки зору тренування повинно збуджувати зацікавленість, позитивні емоції, концентрацію уваги, впливати на сферу відчуття та мобілізувати волю. З виховної точки зору – це визначення виховних завдань, їх реалізація і педагогічна оцінка тренування.

СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ РІЗНИХ ТИПІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Конкретне, специфічне планування завдань для певного тренувального заняття визначається самим змістом тренування. Вони можуть бути різними не тільки в окремих тренувальних заняттях тижневого циклу, але і в різних періодах річного плану підготовки учнів ДЮСШ. Справа в тому, що між завданнями, типом, спрямованістю тренування і його змістом існує безпосередній зв'язок. Для раціональної реалізації запланованих в тренуванні завдань тренер обирає відповідний тип тренування. Специфічна спрямованість, тип тренування визначають конкретний зміст тренувального заняття, для здійснення якого необхідний вибір найбільш раціональних методів навчання і виховання, форм і засобів (рухових, виховних, освітніх) відповідне і правильне чергування навантаження і відпочинку. Зміст тренування повинен бути таким, щоб для досягнення визначених завдань було відведено достатньо часу як для творчої, так і для самостійної роботи учнів (що важко реалізувати під час кондиційної підготовки) аж до появи у них не тільки відчуття втоми, але і радості, здорового бойового хвилювання і емоційного спокою. Ці аспекти під час вибору змісту тренувального заняття є надзвичайно важливими. Справа в тому, що ми виховуємо не бездушних роботів, людей з апатичним поглядом, яким не відомі людські радощі та турботи.

Цілі і завдання будь-якого типу тренування повинні сприяти підвищенню виконавчої майстерності учня. У практичній роботі тренери використовують такі типи тренувань:

- **ТРЕНУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ** – сприяє розвитку загальних рухових здібностей, розвитку загальних і спеціальних рухових здібностей;
- **ТРЕНУВАННЯ З ТЕХНІКИ** – сприяє підвищенню технічної майстерності учнів на основі оволодіння руховими структурами ігрової діяльності;
- **ТРЕНУВАННЯ З ТАКТИКИ** – сприяє підвищенню тактичної майстерності гравців, взаємодії груп гравців і всієї команди;
- **КОМПЛЕКСНЕ ТРЕНУВАННЯ** – складається із двох і більше типів тренування;
- **ІНДИВІДУАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ** – спрямовані на розвиток окремих рухових здібностей, що недостатньо розвинені, вдосконалення прийомів техніки, індивідуальної тактики, а також на відновлення функціонального стану організму учнів, які тривалий час пропускали тренування після одержаної травми або після хвороби тощо.



Окремі типи тренування можуть мати свою специфічну спрямованість, що виходить із конкретних завдань тренувального заняття.

Тренування з фізичної підготовки може бути спрямоване на розвиток однієї або кількох здібностей, які лімітують загальну рухову здібність, або на розвиток тільки однієї або кількох специфічних здібностей. Однак, його спрямованість може розподілятися ще й на окремі елементи розвитку однієї рухової здібності. Наприклад, розвиток статичної, динамічної, вибухової сили, сили верхніх, нижніх кінцівок. Часто тренувальне заняття спрямоване тільки на збереження досягнутого рівня фізичної підготовки (у змагальному періоді).

Тренування з техніки може бути спрямоване на оволодіння ігровою діяльністю в умовах, ізольованих від гри, але може і носити характер вдосконалення прийомів техніки в умовах максимально наближених до ігрових. Іноді спрямованість занять може бути націлена тільки на повторення. Спрямованість занять може бути різною. Це можуть бути вправи для вдосконалення індивідуальної тактики учня, зі вдосконалення комбінацій або систем гри, або і те, й інше. Часто тренування з тактики може бути спрямоване на гру з найближчим суперником і т. ін. Найбільш широку шкалу варіантів спрямованості тренувального заняття має комплексний тип. Саме він для тренера є найважчим і найскладнішим, оскільки вимагає ґрунтовної підготовки.

Короткий розгляд окремих типів тренування і можливості їх специфічної спрямованості, з точки зору змісту і завдань окремих тренувань, по суті може бути різною, а вибір форм, методів і засобів надзвичайно широким. Це дає можливість кожне тренувальне заняття зробити живим, завжди різним, привабливим, емоційно насиченим, а головне неповторним.

ЧАСТИНИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ І ЇХ ЗМІСТ

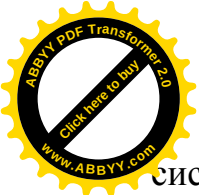
Тренувальне заняття поділяється на три частини: розминку, основну і заключну частину. Поєднання частин тренувального заняття в єдине ціле теоретично і логічно підтверджено науковими рекомендаціями.

РОЗМИНКА

Повинна створити умови для успішності всього тренувального заняття. Вона безпосередньо пов'язана із змістом основної частини. Однак її завдання є надзвичайно варіативними. Це:

- організація групи (команди);
- ознайомлення учнів із завданнями тренування;
- вправи для розігрівання організму;
- підготовка організму до виконання підвищеного навантаження в основній частині, шляхом застосування різноманітних загальних та спеціальних фізичних вправ тощо.

До організаційних завдань відносяться: шиккування, перевірка одягу учнів, стан їх здоров'я. Інтерес до тренування можна підвищити і правильним, чітким формулюванням завдань і ознайомленням із засобами, які учням доведеться виконувати. Із фізіологічної точки зору в розминці виконують дії (вправи), які спрямовані на підвищення рівня діяльності серцево-судинної і дихальної



системи, включивши в роботу весь організм або хоча б великі м'язові групи. Певним чином розігріті м'язи усувають можливість одержання частих незначних травм, які отримують учні, якщо вони почали заняття з недостатньо розігрітим руховим апаратом. Для цього застосовуються нескладні, але досить інтенсивні вправи, які учень здатний виконувати без попередньої підготовки.

Підготовчі вправи, що застосовуються для спеціальної розминки, створюють гарні передумови для тренування і вдосконалення ігрових дій в основній частині тренування.

У розминці необхідно дотримуватися принципу послідовного підвищення інтенсивності виконуваних вправ.

На практиці розминка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна розминка спрямована на розминання всього тіла, відповідних м'язових груп і суглобів. До її змісту включають вправи для загального розвитку (вільні вправи, вправи зі скакалками, гантелями, медицинболами, на лавицях, на гімнастичній стінці, в парах та інші), вправи з опором, поступальні (розслаблюючі), вправи на розтягування, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки, перешикування (стройові) тому, що ця частина занять досить часто носить компенсаторний характер, та ін. Вибирати необхідно добре відомі учням вправи, які вони можуть легко виконувати, але в той же час необхідно дотримуватися загальних вимог до точності і ритмічності їх виконання.

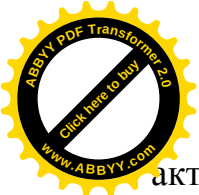
Підготовка учнів до виконання основної частини тренування проводиться за допомогою спеціальної розминки. Зміст спеціальної розминки безпосередньо визначає завдання основної частини тренування і залежить від типу тренування. Якщо тренування спрямоване на розвиток рухових здібностей, вибирають спеціальні вправи, які за своєю структурою є дуже близькими до передбачених основною частиною. Якщо в тренуванні вивчаються нові рухи, тоді для них підбирають імітаційні вправи, які полегшують досягнення мети тренування. Якщо мова йде про складну ігрову діяльність, яка проводиться в формі підготовчих вправ з м'ячем, підбирають такі ігрові рухи, які мають безпосередній зв'язок з основною частиною тренування.

Під час тренування, спрямованого на вдосконалення відповідної ігрової діяльності в складних ігрових ситуаціях, спеціальна розминка спрямована на повторення схожих дій у простих умовах. Умови спрощуються, якщо вправа виконується без захисників (при атакуючих діях), з включенням стандартних ситуацій, де учні приймають звичайні рішення, що не вимагають концентрації уваги і вольових зусиль або повторюють їх в умовах, ізолюваних від гри.

Тривалість розминки не перевищує 15–22% від усього тренувального заняття, але вона залежить від завдань основної частини, і тому іноді її скорочують, або продовжують.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Є основою тренувального заняття. Виконуються основні завдання тренування. Ця частина тренувальних занять вимагає підвищених вимог до рівня знань, педагогічних та організаційних здібностей тренера. Від учнів вимагається дисципліна, максимальна вольова мобілізація, зосередженість і



активність. Щоб урізноманітнити завдання, необхідна різноманітність організаційних форм. Центральною проблемою тут є раціональна методична розробка завдань, форм і засобів, які відповідають характеру діяльності в процесі тренування.

Основна частина не є монолітною. Часто її внутрішні складові мають власні частини, які відрізняються послідовністю, інтенсивністю та організацією роботи. В основній частині можна вивчати (вдосконалювати) нові рухи, повторювати відомі, вдосконалювати їх або розвивати рухові здібності учнів. До цієї частини тренувального заняття включають кілька рухів, порядок і вибір яких залежить від завдань.

Якщо завданням тренувального заняття є оволодіння новими прийомами і вдосконалення вже відомих, завжди починають із тренування вже відомих. Якщо завданням тренування є оволодіння 2-3 новими діями, вигідно планувати дії схожі (споріднені) взаємозамінні, або вправи в парах (удари по м'ячу в стрибку, передача з відскоком, удари по воротах після відскоку м'яча, звільнення з під опіки суперника, прикривання гравця без м'яча в захисті).

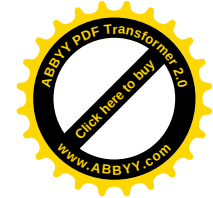
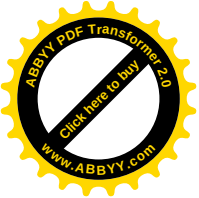
У розминці можна використовувати спеціальні взаємозамінні вправи, які найбільше підвищують ефективність тренування. Під час тренувань з фізичної підготовки, якщо завданням основної частини є (фактично всього тренувального заняття) розвиток рухових здібностей, завжди планують роботу над розвитком тільки однієї здібності в загальному або спеціальному напрямку, тоді тренування може бути більш інтенсивним. Це не виключає можливості використання вправ, що розвивають інші рухові здібності. Але вони застосовуються для різноманітності або активного відпочинку. Для тренера найбільш складним є тренування комбінацій з розвитку рухових здібностей і тренування нових ігрових рухів. Правильне їх вирішення вимагає знань конкретних завдань і засобів в найбільш широкому аспекті.

Тривалість основної частини коливається в межах 65 – 75% від часу усього заняття, але залежить від типу і періоду тренування.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Завданням цієї частини тренувального заняття є створення найбільш сприятливих умов дня заспокоєння організму, відновлення його нормальної діяльності і виголошення оцінки тренування. До змісту заключної частини включають вправи на розслаблення, рухливі ігри та змагання, які несуть характер активного відпочинку. Не слід забувати також і про вправи, які створюють атмосферу радості, знижують психічне напруження і є джерелом позитивних емоцій. Заклучній частині тренувального заняття відводиться 10-13% від загального часу тренувального заняття.

Тренувальне заняття хоча і розподіляється на окремі частини, але зберігається як єдине ціле. У кожному занятті визначається головне завдання, на виконання якого спрямовані всі зусилля учнів і тренерів.



ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Головним обов'язком тренера та його помічників є підготовка і написання конспекту тренування з чітким визначенням конкретних завдань. Чітко планується тривалість і зміст усього тренувального заняття і його окремих частин, матеріальне забезпечення, тренувальне допоміжне обладнання, вибір оптимальних методів і засобів.

У конспекті планується обсяг і вид навантаження, конкретне дозування. Обмірковується хід проведення всього тренування, визначаються необхідні важливі зауваження методичного характеру, обирається найбільш раціональна форма організації всього заняття та окремих його частин. Правильно вибрана і застосована форма організації тренування сприяє оптимальному створенню всіх умов для виконання завдань і підвищення ефективності тренування.

Форма конспекту значення не має, вирішальним є його якість і зміст.

Організація тренувального заняття є одним із важливих факторів, що впливають на виконання завдань і ефективність тренування. Тому тренер завжди повинен слідкувати за тим, щоб раціонально використовувалась максимальна кількість обладнання, знаряддя, допоміжний інвентар, щоб зміна вправ та їх організація не перевищували передбачений конспектом час, а самі вправи були динамічними, доцільними і активними, щоб словесні інструкції тренера були ясними, конкретними і зрозумілими, а вся організація (загальна) тренування сприяла росту діяльності і в той же час емоційно заспокоювала учнів.

Усі наведені вимоги неможливо виконати без відповідних навичок (досвіду), поверхнево. Тільки повноцінна, фундаментальна підготовка до кожного тренувального заняття може забезпечити ріст спортивної майстерності.

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ

Уже згадувалося, що одним із важливіших завдань тренувального заняття з учнями є розвиток функціональних можливостей організму і основних рухових здібностей. Відомо, що характер і ступінь функціональних змін, що відбуваються в організмі, залежить від багатьох умов, серед яких найбільш важливими є обсяг навантажень, правильний вибір вправ, з точки зору їх фізіологічного впливу, їх обсяг, напруженість, інтенсивність і чергування окремих вправ, інтервали відпочинку між ними, кількість повторень і загальна емоціональна насиченість тренування, яка і є мобілізуючим фактором. Не менш важливою є і активність самих учнів.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Чистий час виконання вправ у тренуванні визначається хронометражем, яким фіксується тривалість виконання вправ або кількість повторень. При

визначені впливу тренування на підвищення функціональних можливостей організму, як критерієм якості користуються показниками частоти пульсу. Вимірювання спочатку проводять у спокійному стані (сидячи), перед тренуванням, а потім за необхідністю з урахуванням того, наскільки детально необхідно оцінити все тренувальне заняття. Частоту пульсу виміряють після закінчення окремих частин тренування, або закінчення кожної вправи окремо.

Накреслив графічно окремі показники частоти пульсу, отримуємо фізіологічну криву тренування. Але вона визначає тільки динаміку пульсу під впливом тренування або окремих вправ і не визначає процесу відновлення пульсу до вихідних показників перед кожною наступною вправою, або перед наступною частиною тренування. Краще, але і складніше, визначати пульс безпосередньо перед початком кожної вправи і відразу ж після її закінчення. Фізіологічна крива отримана таким способом, визначає не тільки реакцію пульсу на окремі вправи або частину тренування, але і характер відновлення в процесі короткого інтервалу відпочинку до початку виконання наступної вправи.

При правильній пульсовій кривій тренувального заняття зміни зростають поступово досягають найвищого рівня десь на середині заняття, а потім під кінець тренування крива знижується (Рис. 1).

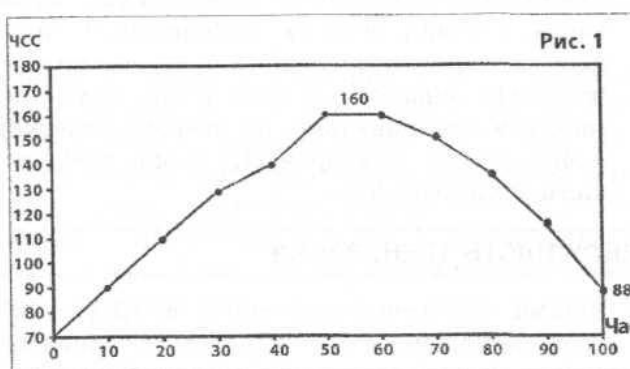


Рис.1

В основній частині тренування пульсова крива може мати кілька піків, виникає так звана ломана крива (Рис.2), яка найбільш характерна при виконанні вправ з перемінною інтенсивністю (найчастіше зустрічається в спортивних іграх).

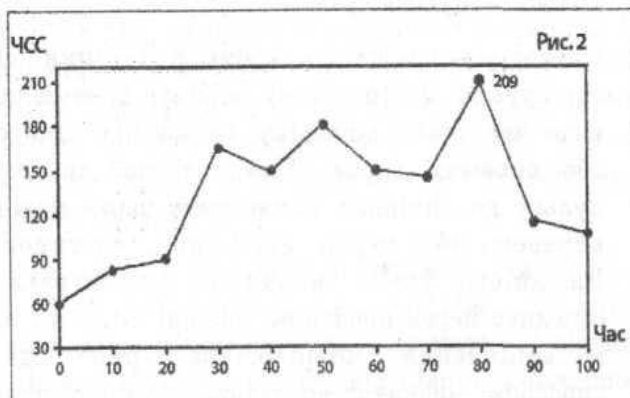


Рис. 2.

Поступово зростаюча крива свідчать про поступове підвищення інтенсивності, а знижуюча – про зниження інтенсивності. Незначне підвищення і похила форма кривої свідчать про недостатність навантаження (Рис. 3).

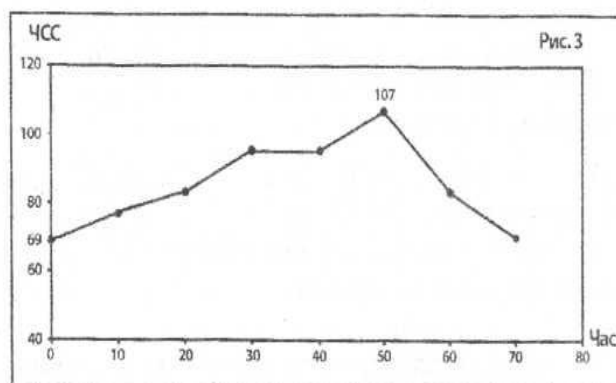


Рис. 3

Різке підвищення без тенденції до зниження в кінці тренування є ознакою надмірного навантаження (Рис.4).

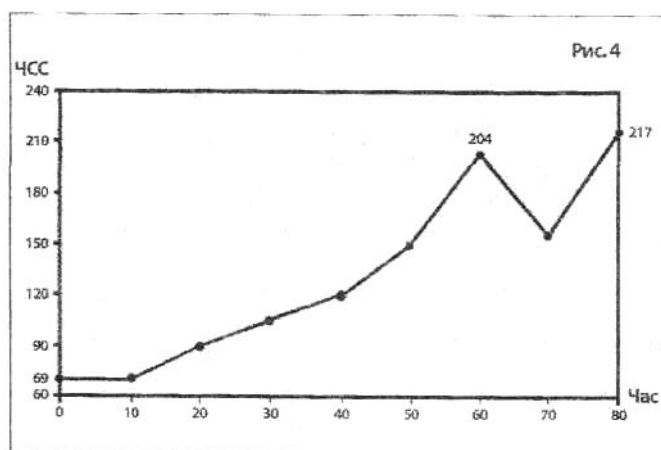


Рис. 4

Крім показника частоти пульсу можна використовувати і вимірювання артеріального тиску, показник частоти дихання та інші. Але ці методи вимагають присутності лікаря.

Значення показника фізіологічної кривої тренування полягає в тому, що на основі її аналізу (розбору) можна оцінювати правильність вибору вправ, їх дозування і загальне навантаження в тренуванні. На характер фізіологічної кривої великий вплив має інтенсивність роботи, що виконується. Чим вища інтенсивність, тим вищою буде і реакція пульсу, і тим повільнішим буде його повернення до вихідних показників в кінці інтервалу відпочинку між окремими вправами. Тому фізіологічна крива повинна креслитися паралельно зі змістом і побудовою тренування.

Якщо вправи виконуються в потрібному темпі або з потрібною інтенсивністю але з різними періодами інтервалів відпочинку, форма і висота фізіологічних кривих може змінюватися (Рис.5).

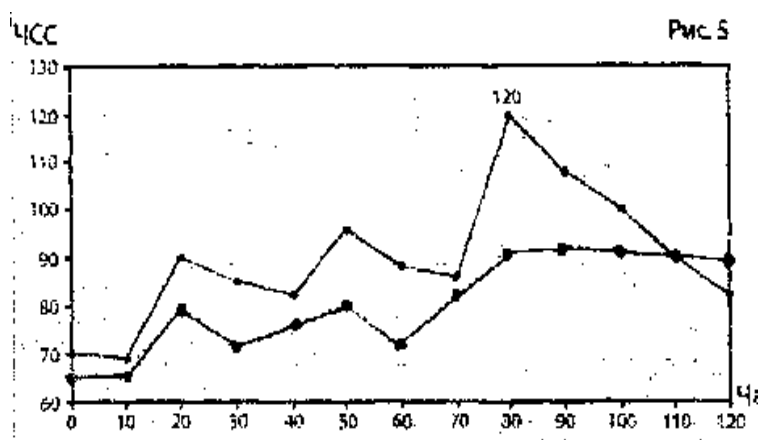


Рис. 5.

За динамікою фізіологічних кривих можна зробити висновок, якою мірою у розминці виконане поставлене завдання розігрівання організму перед основною частиною. Необхідно зауважити, що сама крива показника пульсу без додаткових фізіологічних показників, наприклад кров'яного тиску, дихання недостатня для визначення впливу тренування на організм.

За її допомогою можна визначати фізичну підготовленість гравців, оскільки відомо, що краще треновані гравці під час виконання вправ з середньою інтенсивністю мають більш круту фізіологічну криву, ніж менш треновані, а при виконанні вправ з максимальною інтенсивністю навпаки, їх фізіологічна крива буде більш пологою.

При аналізі функціональних змін найбільш важливих систем організму безпосередньо після тренування необхідно розрізняти:

- ступінь реакції, її відхилення і висоту;
- тривалість збереження змін у функціональному стані деяких систем організму та в діях учня;
- якісні особливості реакції організму учня на навантаження.

Вплив тренування на організм залежить, перш за все, від навантаження. Навантаження визначається об'ємом і інтенсивністю роботи, яка максимально впливає на організм, напруженістю роботи. Зміни функціонального стану організму і підвищення функціональних можливостей буде тим більшим, чим вищим є навантаження. Вплив навантаження на організм до відповідного ступеня залежить і від рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і спеціальної тренуваності. Ці фактори також впливають на рівень адаптації до фізичного навантаження взагалі. З цього виходить, що вплив навантаження на організм і ступінь змін функціонального стану визначається взаємним співвідношенням двох факторів: величини навантаження і рівня розвитку адаптаційної реакції організму. За характером навантаження, які викликають зміни, розподіляються на такі види: максимальне, велике, середнє, мале.

Наприклад: значно впливати на організм може як мале так і велике навантаження. Якщо при великому навантаженні пристосування організму нормальне, то при малому погане (Табл. 1).

Таблиця 1

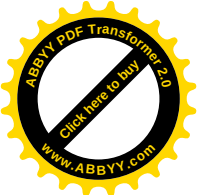
Вплив навантаження Фактори	максималь- не	велике	середнє	мале
Пристосованість до навантаження	велика відмінна	середня задовільна	велика задовільна	велика відмінна
Пристосованість до навантаження	середнє добре	велике добре	мале погане	мале задовільне

Чим менше навантаження, тим швидше відбувається повернення до вихідних показників. Швидке відновлення після великого навантаження свідчить про досконалу регуляцію функцій організму, що є типовим показником тренуваних учнів. При середньому навантаженні треновані учні мають більш високі, але постійні (стабільні) функціональні зміни, які свідчать про здатність організму мобілізувати свої функції і зберігати їх на необхідному рівні тривалий час.

Щоб доцільно планувати тренування, в яких дозування навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, необхідна консультація лікаря з таких питань:

- можливий обсяг навантажень;
- доцільний розподіл навантажень різного обсягу та інтенсивності в тренувальних циклах;
- доцільна тривалість інтервалів відпочинку між окремими тренувальними заняттями і в різні періоди тренування;
- оптимальна тривалість тренувальних циклів, чергування роботи і відпочинку і різноманітних навантажень.

Ступінь взаємодії між навантаженням і функціональними можливостями учня характеризується не тільки змінами, що відбуваються в організмі під впливом навантаження, але і багатьма іншими факторами. Наприклад: зовнішні фактори – рівень технічної, тактичної, психологічної, вольової підготовки, режим тренування попереднього періоду, стан учня та інші. Тому безпосередній вплив навантаження потрібно визначати в комплексі з особливостями відновлення. Якщо після навантаження відбувається швидке відновлення організму, тоді це свідчить про те, що навантаження для учня було допустимим. І, навпаки, повільне відновлення з тривалим збереженням пониженої результативності (виконавчої майстерності) і погіршенням функціонального стану свідчить про те, що навантаження для учня було занадто великим.



Надмірне напруження та інтенсивність на початку тренування призводить до погіршення адаптації вже після розминки, в наслідок чого подальше виконання вправ, навіть спрямованих на вдосконалення складних ігрових дій, не досягає мети, або реалізується при значній втоми учня.

Суб'єктивне відчуття втоми залежить і від методики тренування. Якщо тренувальне заняття складено правильно і підвищує (збуджує) в учнів інтерес, втома настане не швидко і буде менше вираженою. Подібне і недостатнє емоціональне тренування може викликати втому, якщо навантаження буде і відносно малим. Цікаво, що в таких випадках збільшується не тільки суб'єктивне відчуття втоми, але і одночасно виникають певні об'єктивні зміни стану нервової системи: знижуються м'язові рефлексі, зростає латентний час рухових реакцій і знижується чутливість ока.

Надмірне навантаження призводить до появи зовнішніх ознак втоми, відбивається і на поведінці учнів, порушується координація рухів. Втома відображається і на здібності рухової діяльності. Рухи стають в'ялими, погіршується реакція на м'яч, зменшується висота стрибка, погіршується загальна активність учня і т. ін.

Для об'єктивної оцінки тренувальних навантажень важливим є і вік учня. Фізіологічні механізми, які сприяють пристосуванню організму до змінних умов зовнішнього середовища в різних вікових періодах розвитку людини мають свої особливості.

Зміна пульсу, кров'яного тиску, ритму і глибини дихання залежить від віку учнів. У підлітків безпосередні зміни після навантаження зберігаються довше, ніж у дорослих.

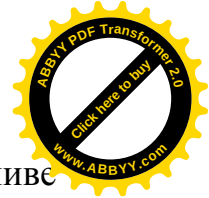
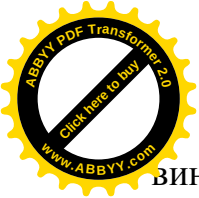
Щоб правильно оцінити вплив тренування на організм, необхідно враховувати також засоби та гігієнічні умови, в яких проводиться тренування. Одним із важливих факторів, який суттєво змінює вплив тренування на організм, є кліматичні умови, тобто тепло, вологість і рух повітря.

При низькій температурі підвищується обмін речовин, частішим стає пульс, змінюється м'язовий тонус, знижується еластичність м'язів і здатність розслаблятися. Під час навантаження витрати енергії на 10–30% вище, ніж при середній температурі повітря. Потреба кисню значно збільшується, витривалість і м'язова сила в кінці тренування знижується на 20–50%. Спортивна майстерність учнів нижча, ніж в нормальних умовах. Часто виникають травми, особливо якщо розминка була недостатньо якісною.

При більш високій температурі середовища легко може виникнути перевантаження і функціональний розлад. Найбільш чутливими до підвищення температури є точність і координація рухів.

Людський організм, хоч і володіє адаптаційними механізмами, які реагують на зміну температури, але для акліматизації терморегуляційних механізмів необхідний певний час.

Не можна не враховувати і гігієнічні фактори. Наприклад: невелика кількість тих, хто тренується, невідповідність розміру приміщення, якщо тренування проводяться в приміщенні, несприятливий вплив на організм умов тренування, що погіршує оздоровчу важливість тренування і призводить до



виникнення травм і підвищення втоми. В закритих приміщеннях важливе значення має освітлення і вентиляція повітря. При визначенні часу тренування необхідно дотримуватися денного режиму роботи: відпочинку, часу прийому їжі, занять, сну та інше. Вплив тренування знижується, якщо заняття проводяться безпосередньо після сну, їжі, або пізно ввечері. Тренування можна починати не раніше, ніж через 2–2,5 години після їжі і закінчувати за 1–1,5 години до їжі.

ТРЕНУВАЛЬНІ ЦИКЛИ

Дуже важливою проблемою є доцільне визначення інтервалів відпочинку між окремими навантаженнями, його різновиди і обсяги, особливості навантаження і відпочинку в тижневому тренувальному циклі. Ці питання мають велике значення для визначення найбільш доцільної тривалості циклів і правильного розподілу в них навантаження і його послідовності, що дуже важливе не тільки для підготовки усієї команди, але і для змісту і побудови тренувальних занять.

Тижневий цикл тренування складається із кількох тренувальних занять і днів відпочинку. Доцільну тривалість тренувальних циклів можна визначити шляхом порівняння процесів відпочинку в різних циклах.

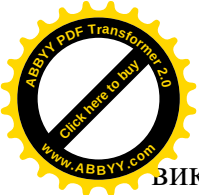
Тренувальне заняття з великим навантаженням, яке проходить відразу після дня відпочинку, має великий вплив на організм. Відновлюється організм повільніше, якщо такому тренуванню передував день із середнім навантаженням. Отже, час відпочинку між двома тренувальними заняттями з великим навантаженням, або між тренуванням із великим навантаженням і матчем повинно бути не менше трьох днів. Науково доведено, що в тренування необхідно включати великі навантаження тому, що вони впливають на підвищення функціональних можливостей організму та ігрові здібності учнів. Саме тому такі навантаження необхідно застосовувати під час кожної перерви між двома календарними іграми. Це можливо тільки за умови, що між календарними іграми передбачений як мінімум п'ятиденний інтервал.

У такому тренувальному циклі навантаження можуть розподілятися таким чином:

- 1-й день, після календарної гри – відпочинок (сауна, масаж, розбір проведеної гри);
- 2-й день – тренування з великим навантаженням;
- 3-й день – день відпочинку (відновлювальні заходи);
- 4-й день – тренування з середнім навантаженням;
- 5-й день – тренування з малим або середнім навантаженням. Установка на наступну гру.

П'ятиденний інтервал між календарними матчами є найбільш доцільним. Інтервал між матчами, який триває понад шість днів, буде менш ефективним.

Необхідно коротко розповісти і про комбінований тип тренування, спрямований на розвиток різних рухових здібностей. За допомогою досліджень виявлена відповідна реакція на плинність відновлювальних процесів під час



виконання вправ на швидкість або витривалість. Доведено, що після навантаження швидкісного характеру погіршується пристосування тільки до швидкісних вправ, але зберігається нормальна реакція організму на навантаження на витривалість.

Після навантажень на витривалість погіршується адаптація організму до обох типів навантажень, тобто і на швидкість, і на витривалість. Доведено також, що розвиток швидкості після навантаження на витривалість приводить до тривалого погіршення механізмів, які забезпечують адаптацію організму до швидкісної роботи і впливають на поступове погіршення спортивних результатів.

Можна зробити висновок для практики, що в тренувальному циклі або в окремому тренувальному занятті роботу над розвитком витривалості можна планувати тільки після роботи на швидкість. Після тренування на витривалість необхідно виконувати вправи, які найбільше сприяють розслабленню учнів.

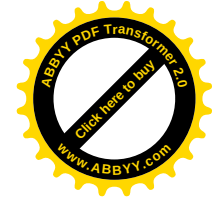
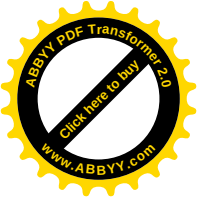
Однак, це не означає, що швидкісні вправи не можна виконувати в кінці тренувального заняття, як приклад – у футболі часто виникають моменти, коли необхідно прискорити гру в кінці матчу. Але такі вправи спрямовані на розвиток швидкості, більше – на розвиток швидкісної витривалості.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Всіх аспектів, пов'язаних зі спрямованістю, змістом, побудовою та організацією тренувального заняття необхідно дотримуватися, оскільки вони мають безпосередній вплив на ефективність тренувального заняття.

Ефективним вважається таке тренування, яке за короткий час при умові повного збереження індивідуальних особливостей приводить до найкращих результатів. Ефективність тренування оцінюється шляхом змін використаного тренувального часу (розподіл часу, використаного на відпочинок і роботу), фізіологічним впливом (вплив інтенсивності навантаження на різні системи організму), доцільністю оволодіння ігровими діями і розвитку рухових здібностей (їх кількісний і якісний рівень) і виконання виховних завдань. Виникають деякі умови підвищення ефективності тренувань, яке охоплює:

1. Ефективність визначення конкретних завдань тренувального заняття і оцінка їх виконання.
2. Правильна побудова структури тренувального заняття.
3. Диференціювання завдань і змісту залежно від типу і спрямованості тренування.
4. Відповідне навантаження на учнів під час тренування.
5. Раціональний вибір форм, методів і засобів тренування.
6. Вибір доцільних і ефективно діючих на організм вправ, їх правильне дозування.
7. Створення запасу необхідних навичок і раціональний вибір вправ, які дозволяють швидше і точніше впливати на учнів і гнучку організацію тренувальних занять.
8. Покращання матеріально-технічного забезпечення. Наявність



оптимальної кількості обладнання.

9. Диференціювання завдань, зміст і методів з урахуванням індивідуальних особливостей учнів і різниці в рівні їх тренуваності спортивної майстерності.
10. Розвиток самостійності, активності і творчості учнів.
11. Загальна оцінка ефективності за всіма показниками.

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ДИНАМІКУ ЧСС УЧНІВ

Рухова діяльність учня під час тренувань і змагань має свої специфічні особливості, свою спрямованість, яка характеризується складністю рухів, частою зміною умов, нерівномірністю фізичних навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку. Однак недостатність відомостей про динаміку функцій організму під час тренувань ускладнює управління процесом підготовки учнів.

У лікарській, педагогічній і спортивній практиці одним із найбільш доступних методів, який адекватно відображає комплекс тренувального впливу на організм учня, є ЧСС.

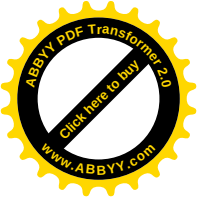
Володіючи малою інерційністю, ЧСС швидко відновлюється після навантаження і вже через 5-10 сек. не відображає динаміку і ритм, які спостерігаються під час навантаження. Але в процесі виконання різноманітних вправ функціональні порушення залежать не тільки від інтенсивності діяльності, а і від нервово-психічного стану, який швидко змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

Частота і ритм серцевих скорочень тісно пов'язані з нейрогуморальними регулюючими системами організму учня і, володіючи високою динамічністю швидко і адекватно реагує як на зміни інтенсивності виконуваної роботи, так і на вплив емоційного фактору середовища.

Відомо, що на динаміку ЧСС під час тренування впливає також тривалість та інтенсивність виконання вправ, інтервали відпочинку між вправами, серіями, кількість серій і повторень у кожній серії, умови і характер виконання вправ та інше.

Зміна одного або кількох із наведених факторів впливає не тільки на обсяг навантаження, а і на цільову спрямованість тренувального навантаження.

У таблиці 2 наведено співвідношення ЧСС та інтенсивності навантаження у найбільш сприятливих зонах розвитку аеробних, аеробно-анаеробних та анаеробних можливостей організму учня.



***Співвідношення ЧСС та інтенсивності навантаження,
спрямованого на розвиток аеробних, аеробно-анаеробних та
анаеробних можливостей організму***

ЧСС, хвилини	110	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185
Інтенсивність, %	32	50	53	59	62	66	71	74	79	83	87	93	100

ЗОНИ НАВАНТАЖЕННЯ

1. Розвиток аеробних можливостей – ЧСС до 150 ударів за 1 хв., і інтенсивність – до 66%.
2. Розвиток аеробно-анаеробних можливостей – ЧСС 150-180 ударів за 1 хв., інтенсивність – 66-93%.
3. Розвиток анаеробних можливостей – ЧСС понад 180 ударів за 1 хв., інтенсивність – понад 93%.

**ПРИКЛАД ТЕМАТИЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ
З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ
(підготовчий період)**

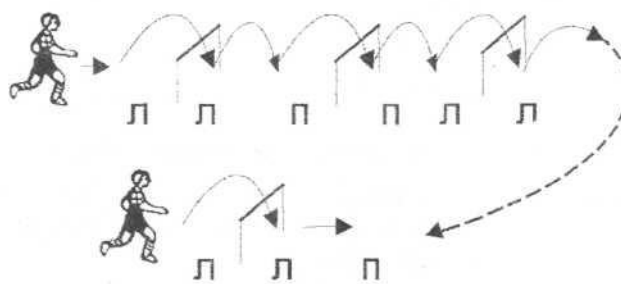
Завдання: сприяти розвитку рухових здібностей.

Місце занять: спортивний зал або майданчик.

Обладнання та інвентар: лавиці, гімнастичні мати, скакалки, кінь гімнастичний, футбольні м'ячі та інше.

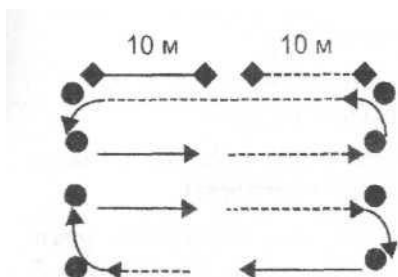
РОЗМИНКА

1. Шикування, рапорт, ознайомлення із завданням тренування.
2. Повільний біг, ходьба в напівприсіді і присіді.
3. Біг і його різновиди (обличчям, боком, спиною вперед, схресним кроком та інші).
4. Загальнорозвиваючі вправи:
 - а) кругові оберти руками;
 - б) почергове піднімання ніг вперед вгору;
 - в) відведення рук назад;
 - г) присідання на двох ногах;
 - д) з упору сидячи – в упор лежачи;
 - є) з упору ззаду сидячи – в упор лежачи спиною;
 - ж) нахили тулуба вперед.
5. Біг з перешкодами через лавиці:



ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Прискорення на 20 – 30 м 8-10 разів.
2. Лежання – 10 сек., видихи – 10 сек., присідання – 10 сек., нахили вперед.
3. Прискорення – 8-10 разів.
4. Як і у вправі 2.
5. Прискорення 7-9 разів.
6. Як і у вправі 2.
7. Прискорення 7-9 разів.
8. Те ж саме, що і у вправі 2.
9. Прискорення 6-8 разів.
10. Те ж саме, що і у вправі 2.
11. Біг з доланням перешкод – стрибки 6-8 разів в одну сторону, розслаблення 30 сек. у положенні бар'єрного сиду – розтягування (нахили чергувати 5 разів до лівої, 5 разів до правої ноги з нахилом уперед).



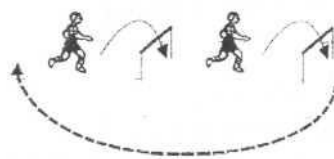
12. Те ж, що і у вправі 2.
13. 6-8 нахилів.
14. Те ж саме, що і у вправі 2.
15. 5-7 нахилів.
16. Те ж, що і у вправі 2.
17. 5-7 нахилів.
18. Те ж саме, що і у вправі 2.

ВИКОНАННЯ ВПРАВ КОЛОВИМ МЕТОДОМ

- Станція – 1.** Розвиток сили нижніх кінцівок.
- Станція – 2.** Стрибки через скакалку двома ногами (разом). Розвиток вибухової сили нижніх кінцівок.

- Станція – 3.** Із положення лежачи на животі на лавиці, нахили вперед і назад.
- Станція – 4.** Вдосконалення спритності передачі м'яча.
- Станція – 5.** Лежачи на похилій лавиці, нахили вперед (розвиток динамічної сили).
- Станція – 6.** Способи пересування обличчям, боком, спиною вперед (робота ніг).
- Станція – 7.** Передача і зупинка в парах двома м'ячами одночасно (розвиток спритності).

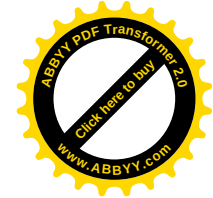
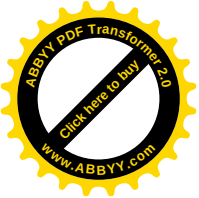
Примітка: на станції 2 необхідно намагатися виконувати рухи з максимальними зусиллями. На станціях 3 і 5 – виконувати вправу з 70% зусиллями. Круг вправ повторити 2 рази.



ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Гра "Утримування м'яча". Беруть участь дві команди. Команда, яка володіє м'ячем, намагається зберігати м'яч під своїм контролем як найдовше (шляхом передач м'яча один одному).

Індивідуальні, заспокійливі вправи – гімнастичні. Зауваження щодо тренувального заняття.



Розділ II

ПРОГРАМА З ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Тренерська практика студентів є початковим етапом у системі практичної підготовки тренера. У цей період закладаються основи професійної діяльності, практичних умінь і навичок, професійних здібностей особистості тренера, ставлення до педагогічної професії, які вже розвивались під час педагогічної практики у школі, та будуть розвиватись і доповнюватись під час організаційної практики. Від ступеня успішності роботи на даному етапі залежить професійне становлення студента як тренера-викладача з обраного виду спорту у спортивних школах і колективах фізичної культури (клубах, командах).

Програма з тренерської практики відноситься до обов'язкового блоку «Практика», на яку виділяється 216 годин (6 тижнів) з формою семестрового контролю – диференційований залік на IV курсів у 7 семестрі.

Основною **метою** тренерської практики студентів IV курсу факультету фізичної культури є:

- підготовка студента до самостійного і творчого виконання основних професійно-педагогічних функцій тренера з обраного виду спорту у реальному навчально-виховному процесі, у ДЮСШ, клубах, командах;
- формування професійних здібностей і психічних властивостей особистості майбутнього спеціаліста фізичного виховання відповідно до сучасних вимог робітників педагогічної праці;
- формування організаційно-методичних умінь і навичок професійної діяльності тренера ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР;
- розвиток зацікавленості у студентів до професії тренера-викладача з обраного виду спорту.

Згідно з метою, визначені завдання тренерської практики студентів:

1. Ознайомлення студентів з основними положеннями сучасної теорії та методики спортивного тренування у реальних умовах ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР.

2. Закріплення, поглиблення, збагачення та перевірка знань, які здобули студенти у процесі теоретичних і практичних занять в університеті з предметів теорії та методики фізичного виховання, теорії та методики обраного виду спорту, психолого-педагогічного і біологічного циклів навчальних програм.

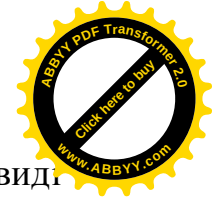
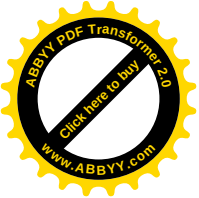
3. Ознайомлення студентів з основними аспектами і особливостями роботи тренера-викладача щодо підготовки та виховання молодих спортсменів.

4. Надання студентам знань і практичних навичок оцінки рівня функціональних можливостей спортсменів при відборі перспективних спортсменів.

5. Формування у студентів професійно-педагогічних умінь і навичок у організації та проведенні змагань з обраного виду спорту.

Студенти повинні уміти:

- ефективно використовувати основні положення теорії та методики спортивного виховання;



- здійснювати навчально-тренувальний процес у обраному виді спорту з урахуванням вимог сучасних науково-методичних концепцій програмування, контролю та управління процесом підготовки спортсменів;
- застосовувати основні положення теорії спорту для розв'язання завдань набору та відбору спортсменів;
- організовувати і проводити змагання у обраному виді спорту, виконувати функції судді та представника команди;
- дотримуватись правил експлуатації спортивного інвентарю та спортивної споруди.

Зміст роботи студентів за розділами практики

Організаційна робота

Колективні форми роботи

Участь в установчій конференції, тематика якої включає пояснення значення мети і завдань основних питань змісту та організації педагогічної практики студентів IV курсу факультету фізичної культури.

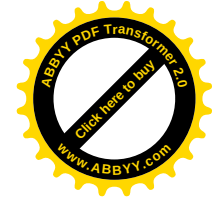
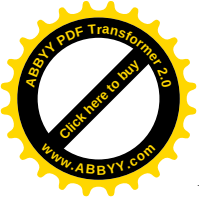
Співбесіда з працівниками ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР:

- директором – основні завдання школи на наступний рік і перспективи їх якісного вирішення;
- завучем – організація спортивної підготовки у групах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (початкова або базова підготовка; поглиблена спортивна спеціалізація, максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена; етап збереження, підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності); система виховної роботи школи;
- тренером – спортивні досягнення і традиції групи ПСМ; завдання, зміст роботи на період практики студентів; функції тренера; стан навчально-спортивної бази.

Практичне ознайомлення з ДЮСШ: умовами роботи і матеріально-технічною базою; розташування адміністративних і допоміжних приміщень; залів і майданчиків. Практичне ознайомлення з умовами роботи у групах усіх років навчання: наявність достатку і матеріально-технічна база спортивного залу та майданчиків для проведення занять з обраного виду спорту; стан спортивного інвентарю та обладнання; їх облік і зберігання; наявність і база методичного кабінету. Ремонт спортивного інвентарю. Виготовлення найпростіших вимірювальних приладів для проведення науково-дослідної роботи.

Участь у зборах, нарадах бригади з керівниками практики і методистами, обговорення проведених тренувальних занять з обраного виду спорту.

Участь у підсумковій конференції, що проводиться на факультеті, та захист студентами тренерської практики.



Індивідуальні форми роботи

Складання індивідуального плану роботи на період практики.

Ведення щоденника практиканта, відображення змісту та аналізу результатів роботи за кожен день практики.

Оформлення індивідуальної залікової документації з тренерської практики та її складання методисту бригади одразу по закінченню практики.

Консультування з питань практики у методиста бригади і керівника практики.

Організація спортивних змагань з обраного виду спорту.

Навчально-методична робота

Колективні форми роботи

Загальне ознайомлення з планом роботи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ на навчальний рік на основі короткої характеристики призначення, структури і змісту цього плану директором (завучем, тренером).

Вивчення ведення документів навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту. Складання документів, запланованих на період практики: перспективний план, навчальний план на рік, план розподілу засобів та обсягів тренувальної роботи у річному циклі, місячні та поурочні плани тренувальних занять, календарний план спортивних змагань, положення змагань з видів спорту.

Відвідування навчально-тренувальних занять, які проводять тренер-викладач ДСШ, практиканти.

Участь у обговоренні відвіданих навчально-тренувальних занять.

Проведення тестування рівня розвитку фізичних здібностей у групі (командах) з обраного виду спорту і оформлення результатів.

Участь у запланованих консультаціях, які проводяться керівниками практики щодо виконання практикантами конкретних завдань (з психології спорту).

Індивідуальні форми роботи

Відвідування і перегляд (надання допомоги, виконання окремих завдань тренера) – 15 тренувальних занять.

Самостійне проведення 10-ти навчально-тренувальних занять.

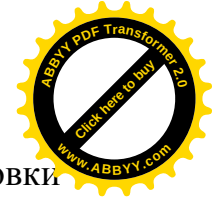
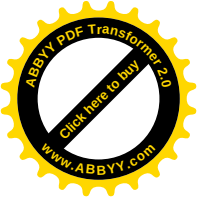
Розробка 10 планів-конспектів з навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.

Контрольне проведення одного навчально-тренувального заняття (розгорнутий план-конспект заняття).

Виховна робота

До змісту виховної роботи студента-практиканта входять такі заходи:

- охорона та укріплення здоров'я дітей з використанням природних факторів;



- виховання особистості юного спортсмена на різних етапах підготовки (початкової підготовки, поглибленої спортивної спеціалізації, вищих досягнень).

Допомога тренеру-викладачу в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів і встановленні потрібного контакту.

Проведення індивідуальних і групових (колективних) установок, роз'яснень, бесід з питань організації та участь у навчально-тренувальному процесі, змаганнях.

Контроль за відвідуванням і успішністю у школі.

Обмірковування результатів змагань різного масштабу з обраного виду спорту.

Розробка разом з тренером і методистом індивідуального плану роботи на період практики.

Участь у суспільно корисній праці (ремонт інвентарю, прибирання спортивних приміщень та ін.).

Зміст

I. Програма з тренерської практики.

1. Зміст роботи студентів за розділами програми:

Організаційна робота.

Навчально-методична робота.

Виховна робота.

2. Залікова документація.

II. Планування та складання документації на період тренерської практики:

1. Щоденник педагогічних спостережень.

2. Індивідуальний план роботи.

3. Журнал обліку роботи спортивної секції.

4. Положення про змагання з обраного виду спорту.

5. Заявка на участь у змаганнях.

6. Календарний план спортивних змагань.

7. Робочий план річного циклу підготовки спортсменів.

8. План-конспект заняття.

9. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття.

10. Завдання з психології спорту.

11. Звіт студента-практиканта.

12. Атестаційний лист.

13. Звіт методиста зі спеціальності.

14. Звіт керівника на факультеті. Література

III. Залікова документація:

1. Щоденник педагогічних спостережень (додаток 1).

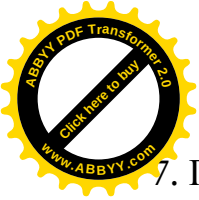
2. Індивідуальний план роботи на період тренерської практики (додаток 2).

3. Плани роботи групи (рік, місяць, тиждень).

4. Конспект тренувального заняття групи.

5. Документація про проведення змагань (положення, заявка).

6. Характеристика студента (завірена директором ДЮСШ з печаткою).



7. Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття.
8. Завдання з психології спорту.
9. Звіт про роботу студента.

ПЛАНУВАННЯ І СКЛАДАННЯ ДОКУМЕНТАЦІЇ НА ПЕРІОД ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Складання документації є одним із основних розділів діяльності студента-практиканта з тренерської практики.

Після детального ознайомлення і вивчення об'єкта практики та відповідної документації студент-практикант розробляє свою документацію.

Уся залікова документація пишеться у журналі роботи студента-практиканта.

На першій сторінці необхідно підписати документацію таким чином:

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. А.С. МАКАРЕНКА

Кафедра олімпійського і професійного спорту

ЖУРНАЛ РОБОТИ СТУДЕНТА-ПРАКТИКАНТА

прізвище, ім'я, по батькові

курс, група

місце проходження практики

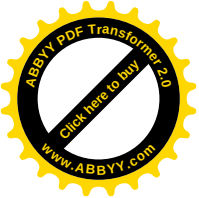
відділення

група

Суми 200 __

На третій сторінці потрібно вказати повну назву ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; прізвище, ім'я та по батькові директора спортивної школи, тренера-методиста, методиста зі спеціальності та психології спорту.

Із шостої сторінки починається щоденник педагогічних спостережень.

**Щоденник педагогічних спостережень**

«Затверджую»

Методист _____

Щоденник

обліку роботи студента IV курсу

_____ групи факультету фізичної культури

(прізвище, ім'я, по батькові)

за період тренерської практики

з _____ по _____ 200 __ р.

Щоденник заповнюється кожного дня, у нього заносяться усі види роботи, проведені студентом у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ або поза школою, що стосуються педпрактики, а також спостереження за будь-якими заходами з навчально-методичної, організаційної або виховної роботи; вказівки, зауваження тренерів, керівників практики і студентів у час обговорення заходів, які проводять практиканти; особисті узагальнення та висновки, пропозиції з покращання якості своєї роботи, роботи тренерів і методистів університету.

Усі види діяльності студентів заносяться у щоденник за схемою:

Дата	Зміст роботи	Зауваження, вказівки	Особисті пропозиції та висновки
1	2	3	4

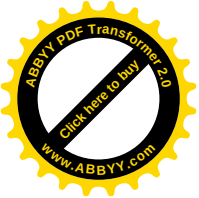
У розділі “Загальні відомості про групу” подаються такі дані:

Загальні відомості про групу

№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Школа №	Клас	Розряд	Домашня адреса	Мед. огляд

Розклад занять

Місяці	дні тижня, час і місце проведення занять						
	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя



ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН РОБОТИ НА ПЕРІОД ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ (приблизний)

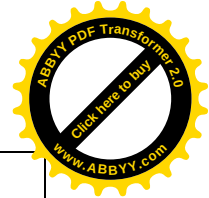
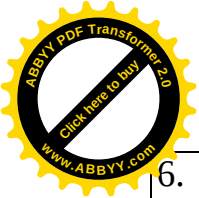
“Затверджую”:

МЕТОДИСТ

ЧИСЛО

№ п/п	ЗМІСТ РОБОТИ	Відмітка про виконання
1	2	3
І тиждень		
1.	Установча конференція. Знайомство з об'єктом практики. Співбесіда з працівниками ДЮСШ (СДЮШОР, ...).	
2.	Ознайомлення з умовами роботи у групі ПСМ.	
3.	Знайомство з групою спортсменів, тренерами з обраного виду спорту.	
4.	Відвідування занять з обраного виду спорту та їх аналіз у присутності тренера та методиста.	
5.	Складання індивідуального плану.	
6.	Складання планів-конспектів занять на наступний тиждень.	
7.	Заповнення щоденника педагогічних спостережень щодня.	
ІІ тиждень		
1.	Ознайомлення з планом роботи ДЮСШ, (СДЮШОР, ШВСМ) на навчальний рік.	
2.	Складання навчального плану.	
3.	Вивчення документів навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту.	
4.	Перегляд навчально-тренувальних занять, проведених тренером-викладачем.	
5.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
6.	Складання планів-конспектів занять.	
7.	Допомога тренеру в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів і встановленні потрібного контакту.	
8.	Складання залікової документації.	
ІІІ тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Складання графіку розподілу тренувального навантаження на рік.	

3.	Участь у обговоренні відвіданих навчально-тренувальних занять.	
4.	Контроль за відвідуванням і успішністю учнів-спортсменів у школі.	
5.	Участь у суспільно-корисній праці (ремонт інвентарю, прибирання спортивних приміщень та інше).	
6.	Складання календарного плану спортивних змагань.	
7.	Складання залікової документації.	
IV тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Складання положення про проведення змагання з обраного виду спорту.	
3.	Складання заяви на участь спортсменів у змаганнях з обраного виду спорту.	
4.	Виконання окремих завдань тренера.	
5.	Розробка відкритого плану-конспекту з навчально-тренувального заняття з обраного виду спорту.	
6.	Допомога тренеру в налагодженні зв'язків із батьками спортсменів.	
7.	Участь у методичних заняттях, які проводяться керівниками практики (з психології спорту).	
8.	Складання залікової документації.	
V тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Участь у проведенні змагань з обраного виду спорту.	
3.	Проведення відкритого навчально-тренувального заняття.	
4.	Проведення тестування рівня розвитку фізичних здібностей у групі ПСМ з обраного виду спорту та оформлення підсумків.	
5.	Участь у суспільно корисній праці (ремонт інвентарю та ін.).	
6.	Складання залікової документації.	
VI тиждень		
1.	Проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.	
2.	Виконання окремих завдань тренера.	
3.	Обмірковування результатів змагань з обраного виду спорту.	
4.	Ремонт спортивного інвентарю.	
5.	Оформлення індивідуальної залікової документації з тренерської практики і складання її методисту.	



6.	Участь у підсумковій конференції, що проводиться на факультеті та захист її по закінченню тренерської практики.	
----	---	--

СХЕМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПЛАНУ
“Затверджую”:

методист

число

№ п/п	Зміст роботи	Дата виконання	Відмітка про виконання	Примітка
1	2	3	4	5
І тиждень				
1.				
2.				
3.				

Додаток 4

Облік відвідування

№ п/п	Місяць і число																		
	Прізвище, ім'я																		

Навчальний план-графік розподілу
навчальних годин на навчальний рік

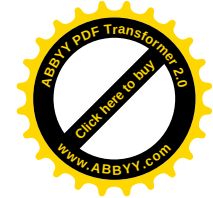
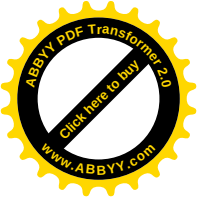
Розділи навчальної програми	Кількість годин	
		1
		2
		3

Затверджую:

методист

число

Місяці												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1												
2												
3												



“Затверджую”
Директор ДЮСШ (клубу, команди)

назва організації

особистий підпис,
печатка

П.І.П.

Від _____ 200 _ р.

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення змагань

(назва, вид спорту)

(Зразок)

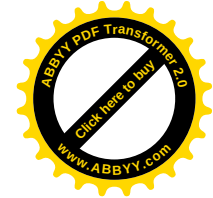
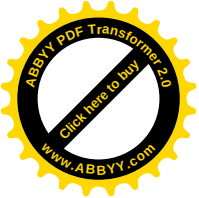
У положенні про змагання повинні бути відображені розділи:

1. Мета і завдання.
2. Керівництво проведення.
3. Строки, умови і місце проведення.
4. Кількість учасників, команд.
5. Система проведення, система заліку, визначення переможців.
6. Порядок оформлення учасників (команд), строки подання заявок, дозаявок.
7. Протести.
8. Відповідальність учасників, команд.
9. Нагородження переможців.

ПОЛОЖЕННЯ
про проведення змагань

(назва, вид спорту)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____



Календарний план
спортивних змагань на _____рік

№ п/п	Назва змагань	Строки проведення	Місце проведення	Відповідаль- ний за проведення

Примітка: студент-практикант робить вибірку з річного календаря на півріччя, в період якого він проходить практику.

Додаток 5

Робочий план річного циклу підготовки спортсменів (групи, команди)

з обраного виду спорту

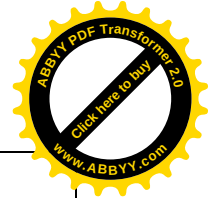
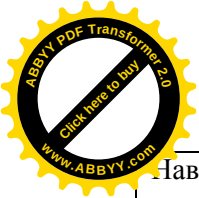
Завдання:

1. _____
2. _____
3. _____

Контрольні нормативи:

1. _____
2. _____
3. _____

Зміст навчальної підготовки	Місяці року Номери занять																		Примітка
	вересень						жовтень						листопад						
	1	2	3	4	5	6 і т.д.	1	2	3	4	5	6 і т.д.	1	2	3	4	5	6 і т.д.	
Теоретичні заняття	1		1																
Практичні заняття:																			
ЗРВ	10	12																	
ЗФП	40																		
СФП		45																	
Технічна підготовка	20	30																	
Тактична підготовка	20	20																	
Поточні контрольні випробовування, перевідні випробовування	30	30																	



Навчальні ігри та змагання	–	–																
Відновлювальні заходи	–	–																

Примітка:

1. Робочий план складається на основі програми з обраного виду спорту для ДЮСШ (СДЮШОР, ШВСМ ...).

2. При складанні робочого плану необхідно враховувати: вік тих, що займаються; стать; етап підготовки; рік навчання; рівень фізичної та тактичної підготовки; пори року; умови проведення занять; наявність інвентарю та обладнання.

1. Робочий план має розділи:

- завдання на період практики;
- контрольні нормативи;
- зміст.

Завдання робочого плану повинні відображати знання матеріалу тих, хто займається теоретичними знаннями, формуванням рухових навичок і розвиток рухових здібностей. Відповідно завданням визначаються контрольні нормативи, які оцінюються конкретними кількісними показниками.

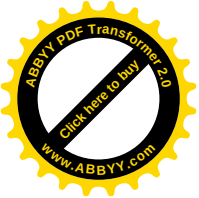
Графа «Зміст навчальної підготовки» містить розділи теоретичних і практичних занять.

У розділі «Практика» записуються основні засоби:

- ЗРВ (загальнорозвиваючі вправи);
- ЗФП (загальнофізична підготовка)
- СФП (спеціальнофізична підготовка);
- технічна і тактична підготовка;
- вправи на розвиток рухових здібностей;
- навчальні ігри та змагання;
- відновлювальні заходи.

Підібрані засоби повинні вирішувати завдання робочого плану.

У графі «Номери занять» визначається час у хвиликах, який витрачено на ту чи іншу дію. У графі «Примітки» записуються усі зміни, які спостерігалися при проведенні заняття. Ліва сторона робочого плану (розділи теорія та практика) заповнюється ручкою, а права – (передбачена кількість повторів у системі занять, умовні позначення) олівцем, щоб у процесі роботи можна було вносити корективи.



“Затверджую”

Методист _____

Оцінка _____

План-конспект тренувального заняття №1

від “___” _____ 200__ р.

для _____

Завдання: 1. _____
2. _____
3. _____

Інвентар: _____

№ п/п	Зміст	Дозуван- ня	Організаційно-методичні вказівки
I.			

Завдання фіксуються лише ті, які вирішуються в основній частині тренування. Формувати їх необхідно коротко та конкретно.

У процесі занять вирішується три групи завдань: освітні, оздоровчі та виховні.

Спочатку записуються освітні завдання, які спрямовані на формування у спортсменів знань, рухових навичок і вмінь, а також необхідні вміння для використання їх у змагальних умовах.

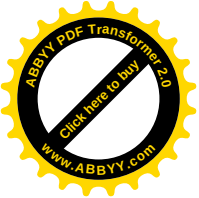
Оздоровчі завдання спрямовані на підвищення функціональних можливостей учнів, розвиток фізичних здібностей, укріплення здоров'я. На заняттях слід розвивати усі фізичні здібності: спритність, швидкість, силу, витривалість і гнучкість, але для кожного виду спорту необхідні особливі умови, особлива методика проведення вправ.

Виховні завдання записуються, якщо тренер вважає за необхідне звернути на них особливу увагу.

До складання план-конспекту заняття необхідно ознайомитися з робочим планом, контингентом тих, хто займається (вік, рівень фізичної підготовки), наявністю необхідного інвентарю та обладнання і т. ін. Структура заняття включає підготовчу, основну та заключну частини. Така побудова заняття обумовлена об'єктивними змінами життєдіяльності організму при виконанні фізичної роботи та вирішенні педагогічних завдань навчально-тренувального процесу.

У першій частині заняття вирішуються завдання функціональної підготовки організму тих, хто займається певним видом спорту. Комплекс вправ підготовчої частини заняття за координацією та характером навантажень повинен відповідати вправам основної частини. У другій, основній частині, заняття вирішуються завдання:

1. Спеціальна функціональна підготовка.
2. Формування рухових умінь.
3. Розвиток рухових якостей.
4. Уміння застосовувати набуті навички.



У заключній, третій, частині заняття вирішуються завдання зниження функціональної напруги та приведення організму до оптимального стану. Вправи третьої частини заняття підбираються залежно від виконаної роботи в основній частині.

У графі «Частини уроку» записуються назви частин заняття (підготовча, основна, заключна) і час, який відведено на кожну частину.

У графі «Зміст» записуються фізичні вправи у тій послідовності, в якій вони будуть подаватися на заняттях. Опис загальнорозвиваючих вправ ведеться за загальноприйнятими у теорії фізичної культури правилами. Фізичні вправи підбираються спочатку для основної частини заняття, потім для підготовчої та заключної, тому, що підбір вправ для цих частин залежить від змісту основної частини заняття.

У графі «Дозування» фіксується кількість повторень вправ (4-6 р.), або час, який відведено на виконання вправ (40с. або 1 хв.), або відстань для бігу чи ходьби (10 м), вказується темп виконання вправ (повільний, середній, швидкий) або ЧСС уд/хв.

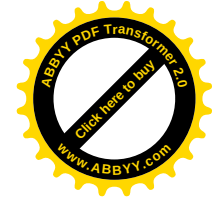
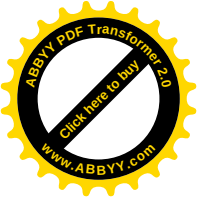
У графі «Організаційно-методичні вказівки» записуються методи організації учнів (фронтальний, груповий, індивідуальний, коловий), забезпечення страхування, підготовка місць занять, роздача та збирання інвентарю. Вказуються методи навчання та методичні прийоми, наочність і орієнтири, які допомагають покращувати процес навчання: способи контролю; оцінки виконання завдань; біодинамічна структура вправ і т. ін., особливі правила або винятки з них у рухливих іграх, естафетах і т.ін.

Додаток 7

Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття (НТЗ)

Для здійснення аналізу навчально-тренувального заняття необхідно:

1. Здійснити аналіз конспекту навчально-тренувального заняття:
 - 1.1). відповідність конспекту зразку;
 - 1.2). відповідність завдань робочому плану, правильність їх формулювання;
 - 1.3). термінологія і послідовність розподілу запропонованих засобів, їх дозування, одиниці вимірювання;
 - 1.4). наявність навідних і допоміжних вправ;
 - 1.5). методичні вказівки, їх формулювання;
 - 1.6). відповідність сумарної кількості часу окремих частин загальному часу НТЗ;
 - 1.7). вирішення завдань окремих частин і навчально-тренувального заняття в цілому.
2. Здійснити аналіз проведення навчально-тренувального заняття студентом-практикантом:
 - 2.1). своєчасність початку НТЗ, зовнішній вигляд учнів, інвентар і обладнання.



2.2). підготовча частина:

- початкова організація тих, хто займається, формулювання завдань;
- підбір засобів і дозування, методи, характер вправ;
- вирішення головного завдання, перехід до основної частини НТЗ;

2.3). основна частина:

- спрямованість;
- вирішення навчальних завдань;
- вирішення виховних завдань;
- вирішення оздоровчих завдань;
- вирішення приватних завдань;
- підбір, послідовність засобів, що використовуються на занятті, дозування, характер вправ;
- здійснення педагогічного контролю;
- методи проведення;
- вихідність і тривалість;
- перехід до заключної частини;

2.4). заключна частина:

- вирішення завдань спрямованих на зниження функціональної активності;
- засоби, методи, дозування;
- тривалість.

3. Сформулювати висновки і подати конкретні пропозиції щодо ліквідації недоліків, які спостерігалися під час проведення заняття.

**Схема
оформлення педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття
(НТЗ)**

П.І.П. того, хто проводить НТЗ.

П.І.П. того, хто аналізує НТЗ.

Дата проведення.

Група (рік навчання).

Вік того, хто займається.

Назва ДЮСШ, клубу, команди.

Місце проведення.

Номер заняття.

Кількість тих, хто займається за списком.

Кількість присутніх на занятті.

Розділ навчальної програми.

Тип навчально-тренувального заняття.

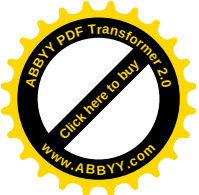
Завдання НТЗ (перерахувати).

1. Аналіз конспекту НТЗ.

2. Аналіз результатів проведення НТЗ.

3. Висновки, пропозиції

Підпис:



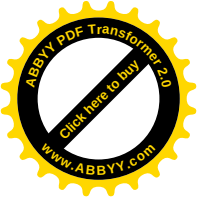
Завдання з психології спорту

Цей розділ тренерської практики включає розробку соціально-психологічної та психофізіологічної оцінки окремих здібностей, умінь, навичок, особливостей молодих спортсменів.

Об'єкт дослідження – не менше 2 учнів, що займаються у закріпленій за студентами групі.

За результатами спостережень складається психолого-педагогічна характеристика тих, хто займається, як членів колективу.

Примітка: Оцінювання окремих якостей учнів займаються здійснюється у письмовій формі з вказаною сумою балів і подається разом із характеристикою.



Оцінка окремих здібностей, умінь, навичок, підструктур особистості молодого спортсмена
І. Соціально-психологічна підструктура

Якість	Оцінка, бал			
	9-8	7-6	5-3	2-1
	Ставлення до колективу			
Контактність	Регулярно з власної ініціативи допомагає товаришам, товариський, дружелюбний	Часто, але не за своєю ініціативою допомагає товаришам	Допомагає товаришам зрідка	Ніколи нікому не допомагає, не товариський
Чуйність	Яскраво виявлена здатність до співпереживання. Біль і радість інших відчуває як свою. Дуже спостережливий і тактовний	Намагається зрозуміти інших людей, може бути чуйним, але тільки до близьких або найближчих людей.	Може зважити на стан іншої людини у разі відповідного впливу. Ставлення до успіхів і невдач товаришів спокійне, майже байдуже	Нехтує почуттями інших людей. Зловтішається з невдач або дратується з успіхів товаришів
Ставлення до себе				
Вимогливість	Яскраво виявлена, постійна	Володіє здатністю бути вимогливим до себе	Виявляє тільки у разі відповідного впливу	Практично відсутня
Дисциплінованість	Намагається правильно реагувати на зауваження	Намагається дотримуватися дисципліни. Зауваження інколи сприймає легко, інколи засмучується	Може бути дисциплінованим, або ні. Зауваження дратують, засмучують	Має серйозні порушення, не сприймає зауважень, намагається робити навпаки
Охайність	Завжди дотримується правил особистої гігієни, одягнений чисто, охайно, підтягнутий	Одягнений чисто, охайно. Не завжди дотримується правил особистої гігієни щодо миття рук перед їжею, ніг перед сном	Виявляються елементи неохайності. Не завжди дотримується правил особистої гігієни	Правил особистої гігієни практично не дотримується

Здібності, схильності, інтереси

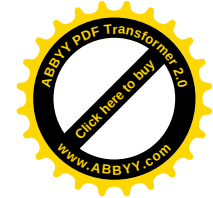
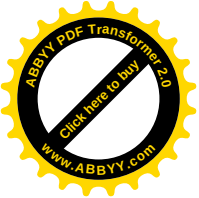
Здібності	Яскраво виявлені	Гарні, дещо кращі за інших, оволодіває спортивною технікою	Середні, задовільні, вимагає уваги більше за інших	Маловиявлені щодо окремих елементів діяльності, потребує багато додаткових занять. Краще обрати інший вид спорту. Низький рівень кмітливості, відсутні логіка, самостійність мислення, не може працювати без сторонньої допомоги
Інтелект	Уміє самостійно, діалектично, системно оперувати (аналізувати та синтезувати) необхідною інформацією на оптимальному рівні складності й на практиці застосовує це вміння	Може оперувати складною інформацією за умови сторонньої допомоги	Має труднощі у разі оперування складною інформацією, але може використовувати просту інформацію. Без допомоги майже не обходиться	

Психофізіологічні здібності

Рівень: уваги, пам'яті, мислення	Високі показники обсягу, розподілу, концентрації, переключення, стійкості уваги. Не робить помилок при наявності перешкод. Відмінна пам'ять. Активне, творче, самостійне мислення. Висока швидкість і якість опрацювання інформації	Цілком задовільні показники здібності уваги. За наявності перешкод помиляється. Рівень пам'яті цілком задовільний, але оперативної – не дуже. Мислення цілком задовільне, але надає перевагу оперуванню конкретними образами. Швидкість опрацювання інформації достатньо висока, але якість її задовільна	Низькі показники уваги. Пам'ять задовільна. Мислення пасивне, часто не може мислити логічно. Швидкість і якість опрацювання інформації низькі. За наявності перешкод суттєво знижується якість роботи
----------------------------------	---	---	---

	Середній рівень емоційної стійкості. Підвищені збудливість і тривожність перед відповідальними змаганнями. Підвищене прагнення до ризику. В екстремальній ситуації емоції є достатньо позитивними.	Задовільний ступінь емоційної стійкості. Високі показники збудливості та тривожності перед відповідальними змаганнями. Необґрунтоване прагнення до ризику. Емоції перевищують оптимальність емоційного напруження.	Виражений ступінь емоційної нестійкості. Дуже високий ступінь тривожності та збудливості. Керувати емоційним станом не може. Схильний до паніки. Емоції явно перевищують оптимальний рівень.
Вольові здібності			
Рівень самовгадання	Наполегливий у досягненні мети, рішучий. Одноманітну, нецікаву роботу завжди закінчує. Дисциплінований. Здатний легко переносити будь-які труднощі, уміє мобілізувати внутрішні резерви. Самодисциплінований. Виграє у явно сильніших суперників. Наполегливий, цілеспрямований. Одноманітну роботу закінчує, докладаючи зусиль. Дисциплінований і самодисциплінований. Уміє мобілізувати резерви. Може виграти у явно сильніших суперників Не завжди наполегливий у досягненні мети. Одноманітну роботу не може доводити до кінця. Труднощі переносити вміє. Дисциплінований і самодисциплінований. Уміє мобілізувати резерви. Може виграти у явно сильнішого суперника.	Не завжди наполегливий у досягненні мети. Одноманітну роботу не завжди закінчує. Здатний переносити труднощі. Резерви достатньою мірою мобілізувати не може. Інколи виграє у сильніших суперників. Рівним не програв. Не завжди наполегливий. Одноманітну роботу не доводить до кінця. Резерви мобілізувати не може. Зрідка виграє у сильніших суперників, може програвати рівним суперникам. Не завжди наполегливий. Одноманітну роботу не може закінчити. Задовільні дисципліна та самодисципліна. Резерви мобілізувати не вміє. Часто програв рівним суперникам.	Не наполегливий. Одноманітної роботи не любить. Дисципліна задовільна, самодисципліна незадовільна. Погано переносить труднощі. Резерви мобілізувати не хоче. Чисто програв рівним, але може програвати й слабким суперникам. Не наполегливий. Одноманітну роботу не переносить. Дисципліна й самодисципліна низькі. Погано переносить труднощі. Резерви мобілізувати не може й не хоче. Часто програв слабшим суперникам. Губиться у складних обставинах, не наполегливий. Дисципліна та самодисципліна низькі. Одноманітну роботу не витримує. Труднощі переносить погано. Резерви не мобілізує. Часто програв слабшим суперникам.

	Добрі показники усіх видів уваги. Не робить помилок за наявності перешкод. Добра пам'ять. Активне, творче, самостійне мислення. Добрі швидкість і якість опрацювання інформації. Добрі показники усіх видів уваги, пам'яті. Мислення самостійне, але недостатньо активне. За наявності перешкод помилки суттєво не впливають на якість роботи.	Задовільні показники уваги, мислення. Припускається великої кількості помилок за наявності перешкод. Задовільні показники уваги та мислення. Швидкість опрацювання інформації низька, але цілком якісна або висока швидкість опрацювання інформації, але якість її низька. За наявності перешкод допускає помилки.	Погані показники уваги, пам'яті, швидкості опрацювання інформації, працездатності за наявності перешкод. Мислення нелогічне, погано сприймає задані питання. Дуже низькі показники уваги, пам'яті, швидкості опрацювання інформації. За наявності перешкод працювати неспроможний.
Емоційна сфера			
Емоційність	Емоційно стійкий у відповідальних змаганнях. Оптимальна збудливість. Низький ступінь ризику. У екстремальній ситуації емоції є позитивні. Емоційно стійкий у відповідальних змаганнях. Підвищені збудливість і тривожність перед відповідальними змаганнями. Розумний ступінь ризику. В екстремальній ситуації емоції є достатньо позитивними.	Цілком задовільний ступінь емоційної стійкості. Підвищені збудливість і тривожність перед відповідальними змаганнями. Підвищення прагнення до ризику. В екстремальних умовах емоції перевищують оптимальність емоційного напруження. Задовільний ступінь емоційної стійкості. Високі показники збудливості та тривожності перед відповідальними змаганнями. Необґрунтоване прагнення до ризику. В екстремальних умовах емоції перевищують оптимальність емоційного напруження.	Низький ступінь емоційної стійкості. Високий ступінь збудливості та тривожності перед змаганнями. Не любить ризикувати. У екстремальній ситуації емоції значно перевищують оптимальність емоційного напруження. Емоційно нестійкий. Високий ступінь тривожності та збудливості, що призводить до апатії перед відповідальними змаганнями. Боїться ризикувати. Емоції нижчі за оптимальність емоційного напруження.



Додаток 10

Звіт студента-практиканта
IV курсу _____ групи ФФК
з тренерської практики за період з ____ по ____ 200__р.

I. Організаційна робота.

1. Участь в установчій конференції з тренерської практики, зборах з методистами, тренерами. Участь у звітній конференції.
2. Ознайомлення з ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР (умовами роботи та матеріально-технічною базою).
3. Ремонт спортивного інвентарю.
4. Виготовлення найпростіших вимірювальних приладів для проведення науково-дослідної роботи.
5. Організація спортивних змагань, навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту і т. ін.

II. Навчально-методична робота.

1. Вивчення отриманих документів навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту.
2. Відвідано занять, проведених тренером з обраного виду спорту __, практикантами _____.
3. Проведено самостійно навчально-тренувальних занять ____.
4. Розроблено та написано розширених план-конспектів занять ____, скорочених _____.
4. Складено робочих планів для секцій _____.

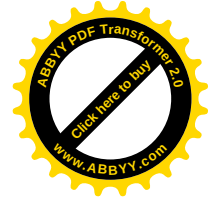
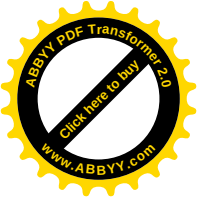
III. Навчально-дослідна робота студента.

1. Проведено визначень рівня фізичної працездатності спортсменів чол. _____.
2. Проведено анкетне опитування учнів ____ чол.
3. Проведено педагогічних аналізів занять _____.
4. Проведено спостережень за навантаженням спортсменів і повністю навчально-тренувальних занять _____.

IV. Виховна робота.

1. Описати участь в усіх формах виховної роботи у секції (групі ПСМ) з обраного виду спорту (перерахувати усі проведені заходи). Висновки та пропозиції.

Звіт пишеться у довільній формі.



Додаток 11

АТЕСТАЦІЙНИЙ ЛИСТ ПРОХОДЖЕННЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

студента /ки/ _____ курсу
факультету фізичної культури
СДПУ ім. А.С. Макаренка

(П.І.П.)

Місце проходження _____

Дата _____ 200__ року

№ п/п	Вид роботи	Оцінка	П.І.П. методиста ДЮСШ, клубу, команди	Підпис
1.	Організаційно-методична			
2.	Навчально-тренувальна			
3.	Психолого-педагогічні спо- стереження			
4.	Оформлення документації			

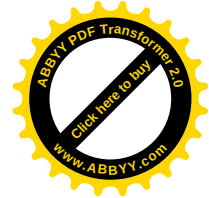
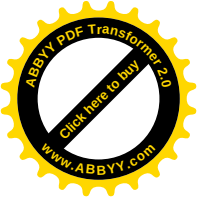
Загальна оцінка за практику _____
(прописом)

Методист факультету _____
(П.І.П.)

Примітка: 1 і 2 види роботи оцінюються методистом ДЮСШ, клубу, команди. Розділ «Психолого-педагогічні спостереження» – методистом з психології.

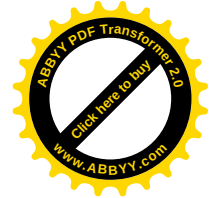
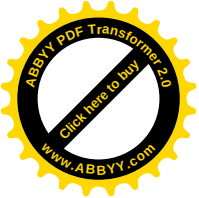
Оформлення документації та загальна оцінка за практику – методистом зі спеціальності.

Підсумкова оцінка виставляється керівником практики на факультеті.



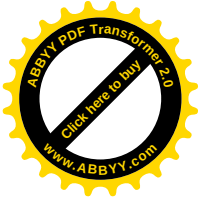
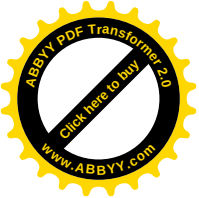
Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.
3. Колузгаков. Юный хоккеист /Пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1986.16.
4. Костюкевич В.М. Хокей га траві. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ // Республіканський науково-методичний кабінет, Міністерство України у справах молоді і спорту. – К., 1993.
5. Лоос В.Г. Психологические аспекты спортивной деятельности: Лекции для спортивных психологов, тренеров. – К.: РНМК, 1991. – 16 с.
6. Петровский В.В., Иваненко О.П., Жордочко Р.В., Погасий В.В., Журавский В.И. Методические рекомендации по основам развития двигательных качеств человека в процессе физического воспитания. – К., 1986. – 28 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
8. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Рад. школа, 1988. – 288 с.
9. Платонов В.Н. Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
10. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – Кн. 1. – К.: Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
11. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
14. Романенко А., Джус О., Догадин Н. Тренировка футболистов. – К.: Здоров'я, 1988. – 252 с.
15. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Побудова тренувальних занять з футболу. – К, 2005. – 40 с.
16. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
17. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
18. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 320 с.



ЗМІСТ

Вступ	4
I. Завдання, схема і побудова тренувального заняття	5
Спрямованість і зміст різних типів тренувальних занять	6
Частина тренувальних занять і їх зміст	7
– Розминка	7
– Основна частина	8
– Заключна частина	9
Організація тренувального заняття	10
Вплив тренувальних навантажень на підвищення функціональних можливостей організму учнів	10
Інтенсивність тренувань	10
Тренувальні цикли	16
Ефективність тренувального заняття	17
Вплив тренувальних занять на динаміку ЧСС учнів	18
Приклад тематичного тренувального заняття з фізичної підготовки футболістів (підготовчий період) (зразок)	19
II. Програма з тренерської практики	22
Зміст роботи студентів за розділами практики. Організаційна робота	23
Навчально-методична робота	24
Виховна робота	24
Планування та складання документації на період тренерської практики	26
Щоденник педагогічних спостережень	27
Індивідуальний план роботи на період тренерської практики	28
Схема індивідуального плану	30
Положення про проведення змагань	31
Календарний план спортивних змагань	32
Робочий план річного циклу підготовки спортсменів	32
План-конспект тренувального заняття	34
Педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття (НТЗ)	35
Завдання з психології спорту	37
Звіт студента-практиканта	42
Атестаційний лист проходження тренерської практики	43
Література	44



Навчальне видання

**Гончаренко Володимир Іванович
Лапицький Віталій Олександрович
Чхайло Микола Борисович**

**Навчально-методичний посібник з
тренерської практики**

Для студентів спеціальностей 6.010203
“Спорт”, 6.010201 “Педагогіка і методика середньої освіти.
Фізична культура”

Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2012
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: ***А. А. Сбруєва***
Комп’ютерний набір: ***Н. І. Лапицька***
Комп’ютерна верстка: ***О. Г. Корнус***

Здано в набір 04.08.12. Підписано до друку 03.09.12.
Формат 60x84/16. Гарн. Times. Друк ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 2,79. Обл.-вид. арк. 3,9. Тираж 200. Вид. № 54.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві
СумДПУ імені А. С. Макаренка

