

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.01 «ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКЕ»**

Направление подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль программы «Технологии учебно-тренировочного процесса»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, С. П. Миронова
доцент

Проректор по
образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Проблемы адаптации в спортивной тренировке»: овладение студентами научными основами теории адаптации и формирование профессиональных компетенций в области профессиональной адаптации в спорте.

Задачи:

- формирование системы основных понятий в области адаптации к спортивной тренировке;
- овладение знаниями об основных характеристиках физической нагрузки и ее влиянии на формирование адаптивных реакций при адаптации организма в процессе спортивной тренировки;
- формирование умений и навыков самовоспитания и самосовершенствования в процессе занятий избранным видом спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Проблемы адаптации в спортивной тренировке» относится к части Дисциплинам по выбору учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Теория и технология спортивной подготовки.
2. Методология обобщающих исследований в теории спорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий;
- ПКС-2 Способен и готов использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

З1. Основные характеристики физической нагрузки и ее влияние на формирование адаптивных реакций адаптации организма.

Уметь:

У1. Опытным формированием умений и навыков самовоспитания и самосовершенствования в процессе занятий избранным видом спорта.

Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 3, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

| Вид работы | Форма обучения |
|---|------------------|
| | очная |
| | Семестр изучения |
| | 3 сем. |
| | Кол-во часов |
| Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану | 144 |
| Контактная работа, в том числе: | 48 |
| Лекции | 16 |
| Практические занятия | 32 |
| Самостоятельная работа студента | 96 |
| Промежуточная аттестация, в том числе: | |
| Зачет с оценкой | 3 сем. |

**Распределение трудоёмкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплины (модуля) | Сем. | Всего, час. | Вид контактной работы, час. | | | СРС |
|---|------|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|-----|
| | | | Лекции | Практ. занятия | Лаб. работы | |
| 1. Адаптация как функция физической социализации личности | 3 | 72 | 8 | 16 | - | 48 |
| 2. Профессиональная адаптация в спорте | 3 | 72 | 8 | 16 | - | 48 |

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Адаптация как функция физической социализации личности

Тема 1. Адаптация и социализация

Адаптация как функция социализации личности, то есть процесс приспособления и интеграции в общественную структуру. Социализация личности в свете критической теории ролей (Л. Краппман, Ю. Хабермас): социализация как процесс, в ходе которого человек должен найти баланс между социальными ожиданиями других людей и собственным стремлением к самоосуществлению. Качества, формирующие личностную идентичность, по Л. Краппману: эмпатия (способность глубоко, как свои собственные, понимать требования и ожидания других людей); когнитивные способности; толерантность к неоднозначности (способность адекватно реагировать на противоречивые требования); чувство ролевой дистанции. Ролевая теория как инструмент анализа двигательной активности: спортивные игры как область, в которой осуществляются различные взаимодействия, определяемые ролевым поведением. Экологические основы физической социализации личности в педагогике спорта.

Тема 2. Содержание понятия «адаптация»

Определения адаптации. Содержание понятия «адаптация»: анализ подходов. Современный подход к адаптации как возможность обновления, изменения личности («Все, что нас не убивает, делает нас сильнее»).

Адаптация как функциональное состояние: структура и динамика. Компоненты и виды функциональных состояний.

Адаптивная ситуация. Адаптогенные факторы: физические, информационные, деятельностные, ситуационные, мировоззренческие, «внутренние». Адаптивные барьеры (возрастной, эмоционально-психологический, мировоззренческий, информационный, ситуативный, национально-культурный, временной).

Тема 3. Психологические механизмы адаптационного процесса

Общие психологические механизмы адаптации. Психологические процессы, обуславливающие адаптацию. Роль личности в механизмах адаптации.

Конфликт как пусковой механизм адаптации.

Динамика адаптационного процесса. Структура и механизмы психологических поведенческих элементов адаптации. Социально-обусловленные формы адаптационного поведения. Личностно-обусловленные формы адаптационного поведения.

Адаптивные способности личности. Адаптивная культура личности.

Раздел 2. Профессиональная адаптация в спорте

Тема 1. Основы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам

Нейрофизиологические механизмы адаптации к спортивной тренировке. Мозговые механизмы адаптации. Целевые аспекты адаптации.

Адаптация к физическим нагрузкам как структурно-функциональная перестройка организма, позволяющая спортсмену выполнять физические

нагрузки большей мощности и продолжительности, развивать более высокие мышечные усилия по сравнению с нетренированным человеком. Механизмы адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Особенности проявления адаптации при интенсивной физической нагрузке.

Тема 2. Биохимические механизмы адаптации к физическим нагрузкам

Биохимические процессы в организме при мышечной работе. Биохимические сдвиги в организме при физических нагрузках. Биохимические закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Этапы адаптации организма к физическим нагрузкам (срочная / экстренная адаптация, долговременная адаптация). Долговременная адаптации: срочный тренировочный эффект, отставленный тренировочный эффект, кумулятивный тренировочный эффект. Биологические принципы спортивной тренировки: обратимости (повтряемости), специфичности, последовательности, регулярности, цикличности. Биомеханические особенности развития физических качеств.

Биохимические основы спортивной работоспособности. Приспособление организма к физическим нагрузкам.

Влияние возраста на эффект обучения и тренировки; двигательные предпочтения.

Тема 3. Спортивная тренировка в свете современной теории адаптации организма к физическим нагрузкам

Спортивная тренировка в свете современной теории адаптации организма к физическим нагрузкам, по Л. П. Матвееву. Непрерывность спортивной тренировки как фактор формирования и сохранения системного структурного следа. Волнообразность динамики спортивных нагрузок и цикличность процесса тренировки с точки зрения теории адаптации. Экономизация функций спортсмена как результат формирования системного структурного следа при адаптации к физическим нагрузкам.

Обзор медико-биологических подходов в сфере адаптации спортсменов к предельным и запредельным физическим нагрузкам

Тема 4. Биологические основы спортивной тренировки

Биологические принципы спортивной тренировки: принцип сверхотягощения, перетренированность; принцип обратимости; принцип специфичности; принцип последовательности; принцип регулярности; принцип цикличности (чередование периодов интенсивных тренировок с периодами отдыха или тренировок с использованием нагрузок уменьшенного объема).

Тема 5. Адаптация к высоким тренировочным нагрузкам и утомление

Влияние спортивной тренировки на организм человека. Диагностика мышечного утомления. Диагностика физической работоспособности, выносливости, тренированности.

Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте. Физиологические и биохимические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок. Молекулярные механизмы утомления. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы и методы исследования.

Утомляемость организма: физиологические основы. Утомляемость при спортивной тренировке.

Классификация видов утомления (умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое). Классификация проявлений утомления. Характеристика мощности работы в процессе выполнения упражнений и характер утомления. Течение восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Рекреационное действие водной среды, типология и характеристика методик гидропроцедур, дифференцированная методика их применения с учетом направленности тренировочного процесса. Массаж как средство восстановления. Влияние массажа на организм спортсмена.

Тема 6. Адаптивные способности спортсмена

Адаптивные способности спортсмена: структура, факторы, средства развития.

Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации).

Личностная адаптация спортсмена на различных стадиях тренировки.

Преодолевающая адаптация как системообразующий фактор и условие формирования самостоятельности в рамках тренировочного процесса. Организация адаптивного самовоспитания. Самовоспитание свойств личности. Становление субъектности и самосознания спортсмена.

Тема 7. Адаптация в спортивном коллективе

Структура спортивной команды. Влияние коллектива на формирование личности спортсмена. Социально-психологические аспекты формирования спортивных команд.

Зависимость положение члена спортивного коллектива в системе групповой организации от личностных качеств, вклада в общее дело, развитости чувства долга и ответственности на основе признания группой его заслуг и способности оказывать влияние на окружающих. Групповая структура спортивного коллектива как иерархия статусов (рейтинг) ее членов. Гибкость и динамичность – основные черты спортивных коллективов, проявляющиеся как основные адаптационные способности: роль каждого спортсмена не определена раз и навсегда закрепившемся статусом в коллективе; открытость возможностей изменить и повысить свой статус, завоевать авторитет, уважение и признание у товарищей для каждого члена группы; острая конкурентная борьба как внутри команды, так и между командами.

Спортивный коллектив: правила адаптации.

Тема 8. «Адаптация» к лидерству

Лидерство как реализация оптимальной системы внутригруппового взаимодействия (между членами группы), направленного на достижение общегрупповых целей. Доказательство лидерства не через выяснение отношений с окружающими, рост конфликтности для утверждения своего превосходства, а в результате возросших спортивных результатов.

Стихийное формирование спортивного лидерства – борьбы за призовое место – в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них. Схематическое представление спортивного коллектива в виде равнобедренного треугольника: на вершине – спортсмен, установивший мировой рекорд или завоевавший золотую медаль, в основании – спортсмены начального уровня подготовки детского возраста; расположение всех спортсменов между ними на определенном уровне согласно рейтинговому месту. Конкуренция за каждое вышестоящее место.

Этапы достижения спортивного лидерства (по П. Уильямсу): создание атмосферы взаимного уважения (по принципу «требуй от себя больше, чем от других»); завоевание доверия; воспитание преданности человеку или организации; создание команды, в которой гибкие игроки подстраиваются друг под друга, на основе сплоченности, морального духа, гордости и ответственности за всю команду, заботы о ней; конкуренция; победа.

Качества, присущие лидеру в игровых видах спорта (по Т. Хуцинскому): мотивация, побуждающая игрока к достижению лучшего результата; умение проявить себя в команде; хорошее настроение, ровные отношения во всеми партнерами по команде; спокойное восприятие ошибок партнеров, знание, как их избежать; умение избегать негативных ситуаций в команде; проявление энтузиазма в процессе тренировки и чувство удовлетворения от хорошо реализованного плана тренировочного занятия; соответствующее ситуации поведение при конфликтах; успешное взаимодействие с тренером; умение взять на себя ответственность в важные моменты матча; умение найти оптимальное решение во время игры; умение опережать ход мышления партнеров и соперников в целях направленного изменения вариантов игровых действий; владение хорошим исполнительским мастерством и высоким процентом результативности бросков; умение организовать взаимодействие в атаке, индивидуальную атаку, взаимодействовать для разрушения атаки соперника; умение организовать индивидуальную оборону; умение планировать и выбирать оптимальные варианты продолжения игры в атаке и обороне, которые ведут к успеху.

«Риски» спортивного лидерства: стопроцентная подчиненность спортсмена распоряжениям тренера в условиях постоянного императива ответственности в форме «Ты должен!», восприятие личности тренера как божества как стереотипы поведения, мешающие стать лидером в спорте.

Тема 9. Адаптация к стрессу

Стресс как системная реакция человека. Определение понятия «стресс» и его структура. Стрессовые состояния (тонус, ресурс сил, степень напряжения, эмоциональные состояния). Эмоциональные реакции. Типы стрессовых факторов. Факторы, влияющие на переживание стресса. Характеристики стрессовой ситуации. Устойчивость к стрессу. Личностно-индивидуальные детерминанты стрессоустойчивости.

Психологические основы совладающего поведения (копинга). Адаптация к стрессу. Копинг как адаптивное поведение в целях восстановления равновесия.

Защитные механизмы. Копинг-стратегии контроля над ситуацией. Критерии адаптации к стрессу.

Психологическое воздействие и давление. Психоэмоциональное состояние спортсмена. Методики борьбы с психологическим напряжением. Как добиваться результатов в условиях психологического давления и неопределенности.

Тема 10. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Подсознание. Самовнушение. Самопрограммирование. Внутренние возможности человека. Психологические основы личностного роста. Самопрограммирование на успех.

Адаптация как способность: рефлексированная адаптированность. Успешность как показатель продуктивной адаптации.

Тема 11. Технологии повышения адаптированности личности

Адаптационные ресурсы на телесном уровне. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов

Способы регуляции психофизических состояний: дыхательные упражнения; аутогенная тренировка; релаксация; техники, увеличивающие личностный адаптационный потенциал.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли

занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Волынская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 164 с.

2. Субботина, Л.Г. Психологическая адаптация к условиям образовательной среды [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 160 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/61429>. — Загл. с экрана.

3. Мазилкина Е.И. Адаптация в коллективе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.И. Мазилкина, Г.Г. Паничкина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. — 176 с. — 978-5-904000-80-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/770.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.2 Дополнительная литература

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 72 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69826>. — Загл. с экрана.

2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51921>. — Загл. с экрана.

3. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва :

Советский спорт, 2010. — 232 с. — Режим доступа:
<https://e.lanbook.com/book/4117>. — Загл. с экрана.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. Режим доступа:
<http://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Российская государственная библиотека. Режим доступа:
<https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.