Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

М.Ю. Половников

Теория и методика спортивной тренировки

Методические рекомендации

для студентов очной формы обучения

по специальностям

49.02.01 – физическая культура и

Екатеринбург

2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Половников М.Ю. Теория и методика спортивной тренировки. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.02.01 «Физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 67 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Половников М.Ю., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Примерная программа учебной дисциплины 8

Краткий курс лекций 10

Примерные практические занятия 12

Вопросы к экзамену 64

Список рекомендуемой литературы 66

ВВЕДЕНИЕ

За последнее время возросли спортивные достижения, возросла конкуренция и плотность спортивных результатов на различных соревнованиях, а так же объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигли своего предела. Одним из направлений достижения максимально спортивного результата является оптимизация структуры спортивной тренировки.

Известно, что высоких спортивных достижений можно добиться лишь в том случае, если тренировка будет проводиться на научной основе. Спортивная тренировка сложный процесс, целью которого является достижение максимально возможного результата для каждого конкретного спортсмена

Основная задача дисциплины помочь освоить студентам общепринятые теоретические и методические основы спортивной тренировки, которые имеют определяющее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Предлагаемая теория спортивной тренировки поможет будущим тренерам, эффективно выстраивать процесс физического совершенствования учитывать и соблюдать основы рациональной тренировки в школьном и внешкольном спорте, в учебно-тренировочных группах массового и большого спорта.

Цель: приобретение студентами теоретических знаний и практических умений в области спортивной тренировки.

Задачи:

1. Воспитание у студентов способности использовать основные положения спортивной тренировки в своей практической деятельности;
2. Научить разрабатывать методические документы учебно-тренировочного и соревновательного процесса на основе требований;
3. Научить анализировать программы спортивной подготовки, планировать учебно-тренировочный процесс;
4. Уметь организовывать учебно-тренировочную деятельность и руководить соревновательной деятельностью.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС)

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	ОК 1.
Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	ОК 2.
Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	ОК 3.
Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	ОК 4.
Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	ОК 5.
Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	ОК 6.
Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий	ОК 7.
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	ОК 8.
Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	ОК 9.
Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	ОК 10.
Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	ПК 3.1
Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами.	ПК 3.2
Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	ПК 3.3

Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	ПК 3.4
Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	ПК 3.5

В результате освоения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» обучающийся должен уметь:

-анализировать программы спортивной подготовки;

- планировать организацию и проведение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

- разрабатывать методические документы учебно-тренировочного и соревновательного процесса на основе требований;

- отбирать наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки;

-готовить и оформлять документацию по планированию, учету отчету тренировочной процесса и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» обучающийся должен знать:

- теоретические основы и методику планирования учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.03 «Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности» (МДК.03.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту).

Занятия проводятся в лекционной форме, а также используются практические и семинарские занятия и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Теория и методика спортивной тренировки» изучается на четвертом курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 150 часов, из них 100 часов – аудиторная нагрузка и 50 часов – самостоятельная работа. Итоговый контроль – зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Теория и методика спортивной тренировки» включает 6 тем, которые дают представление об основных особенностях организации деятельности тренера в профессиональной педагогической сфере и тренировочном процессе.

Раздел 1. Общие основы спорта		
Тема 1.1. Основные понятия, сущность и функции спорта	**Содержание**	
	1	Основные понятия спорта
	2	Сущность и функции спорта
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практическое занятие:	
	1	Система спортивных соревнований
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 1.2. Соревнования в системе подготовки спортсмена	**Содержание**	
	1	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.
	2	Основные компоненты системы подготовки спортсмена.
	3	Подготовительная функция соревнований.
	4	Современная концепция подготовки спортсмена.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практическое занятие:	
	1	Особенности индивидуальной соревновательной практики. Технология планирования индивидуальной системы соревнова-
	Контрольные работы не предусмотрены	
Раздел 2. Спортивная подготовка		
Тема 2.1. Основные стороны подготовленности спортсмена	**Содержание**	
	1	Теоретическая подготовка спортсмена
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практическое занятие:	
	1	Организация и проведение соревнований
	2	Техническая подготовка спортсмена
	3	Физическая подготовка спортсмена
	4	Тактическая подготовка спортсмена
	5	Психологическая подготовленность спортсмена
	6	Организация и проведение учебно-тренировочного сбора
	Контрольные работы не предусмотрены	
Раздел 3. Структура спортивной тренировки		
Тема 3.1 Построение спортивной тренировки	**Содержание**	
	1	Структура многолетней тренировки
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практическое занятие:	
	1	Построение тренировочного занятия
	2	Построение тренировочного микроцикла
	3	Построение тренировочного мезоцикла
	Контрольные работы не предусмотрены	
Раздел 4. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва		
Тема 4.1 Отбор на различных эта-	**Содержание**	

пах многолетнего совершенствования в спорте	1	Отбор на начальных этапах многолетнее подготовки
	2	Отбор на этапе спортивного совершенствования
	3	Отбор на этапе высшего спортивного мастерства
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практическое занятие:	
	1	Составление конспекта тренировочного занятия направленного на развитие: выносливости, силы, скоростной выносливости, гибкости на начальных этапах подготовки, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 4.2 Управление, контроль и моделирование в спорте	**Содержание**	
	1	Управление в спортивной тренировке
	2	Контроль в спортивной тренировке
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практическое занятие:	
	1	Контроль в спортивной тренировке.
	2	Анализ дневника спортсмена
	3	Моделирование в спортивной тренировке
	Контрольные работы не предусмотрены	

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Основные понятия, сущность и функции спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одном из важных средств этического воспитания.

Спорт – собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области ФК как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Система подготовки спортсмена – совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Спортивная деятельность – упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

Спортивное достижение – это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на 6 групп:

1 группа – виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств.

2 группа – виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения.

3 группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия.
4 группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена.
5 группа – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнования характером абстрактно-логического обыгрывания соперника.
6 группа – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта.

Функции спорта:
соревновательно – эталонная функция;
эвристически – достиженческая функция;
функция личностно – направленного воспитания, обучения и развития;
оздоровительно – рекреативная функция;
эмоционально – зрелищная функция;
функция социальной интеграции и социализации личности;
коммуникативная функция;
экономическая функция.

Спортивное движение – это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.
Спортивное движение:

Общедоступный (массовый) спорт – школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Спорт высших достижений – супердостиженческий спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт (достиженческо-коммерческий спорт, зрелищно-коммерческий спорт).

Тема 2. Система спортивных соревнований

Система соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях . Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования — чемпионаты России, регионов и т.д.

Тема 3. Спортивные достижения и тенденции их развития.

Спортивное достижение — это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение — это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Такие виды спорта, как шахматы, шашки, бридж, модельно-конструкторские дисциплины, непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

Хотя спорт и является одной из составляющих физической культуры, он в то же время выходит за ее рамки, получая определенную самостоятельность.

Спортивное движение в нашей стране и во воем мире, как правило, охватывает практику массового спорта. Многомиллионная армия детей, подростков, юношей, девушек и взрослых людей, занимаясь спортом, укрепляют свое здоровье, получают радость от общения с людьми, совершенствуются в избранной спортивной специализации, повышают свои физические кондиции, общую работоспособность и достигают спортивных результатов в соответствии со своими возможностями.

Тема 4. Соревнования в системе подготовки спортсмена.
Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.

Кадры. Прогресс отечественной системы подготовки спортсмена обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Научно-методическое, медико-биологическое и информационно обеспечение. Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов.

Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя: довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры нашей страны; комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах России, ряда республик и областей; врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, информационные центры, оснащенные компьютерной техникой.

Эта система выполняет следующие функции:

— выявляет тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов системы подготовки спортсменов и прогнозирование;

— разрабатывает теоретические, методические и программно-нормативные основы спорта;
— совершенствует организационно-управленческие, экономические и материально-технические факторы;
— разрабатывает медико-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности;
— разрабатывает психологические проблемы спорта и обеспечивает реализацию практических мер по психическому обеспечению спортивной подготовки;
— ведет подготовку и переподготовку кадров по физической культуре и спорту;
— обеспечивает специалистов по спорту информацией.

В тренировочном и соревновательном процессах широко применяются диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля — педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Тема 5. Общая характеристика системы подготовки спортсмена.

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки являются: 1) система отбора и спортивной ориентации; 2) система соревнований; 3) система спортивной тренировки; 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития ее.

Система отбора и спортивной ориентации — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются: следствием сложного диалектического единства — врожденного и приобретенного, биологического и социального).

Структурно-функциональная схема тренировочно- соревновательной подготовки

	Система тренировочно-соревновательной подготовки		
Система отбора и спор-	Система соревнова-	Система спор-	Система факторов

тивной ориентации	ний	тивной тренировки	оптимизации тренировочно-соревновательной подготовки
Спортивная предрасположенность Индивидуальные возможности Личностные спортивные достижения	Унификация состава действий, способов выполнения и оценки упражнений Регламентация поведения спортсменов, судей Правила проведения соревнований Календарь соревнований (командный, индивидуальный)	Физическая подготовка Спортивно-техническая подготовка Спортивно-тактическая подготовка Психическая подготовка Воспитание личности и интеллекта	Научно-методическое и информационное обеспечение Медико-биологическое обеспечение Материально-техническое обеспечение Финансирование Организационные факторы Факторы внешней среды

Тема 6. Основные компоненты системы подготовки спортсмена.

Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям:

1) общедоступный спорт (массовый);

2) спорт высших достижений.

Общедоступный спорт включает в себя : школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физ-культурно-кондиционныйспорт,оздоровительно-рекреативныйспорт.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет школьно-студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движе-

ние входит также профессионально-прикладной спорт как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. В массовое спортивное движение также входит и оздоровительно-рекреативный спорт как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Спорт высших достижений — деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из общедоступного спорта, связан с определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений

1) супер достиженческий (любительский) спорт;
2) профессиональный спорт;
3) профессионально-коммерческий спорт:
4) достиженческо - коммерческий спорт;
5)зрелищно-коммерческий спорт.
6) Супер достиженческий

(любительский) спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Основное отличие профессионально-коммерческого спорта от так называемого супер достиженческого любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов. На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной сеии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии о «стоимостью» атлета на «спортивном рынке». В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояниями высшей готовности спортивной формы только 2—3аза в годичном цикле. В течение длительного периода времени ни поддерживают достаточно высокий, однако, не максимальный уровень подготовленности. Спортсменов профессионалов можно разделить на три группы. К первой группе следует отне-

сти спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпиона мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко второй группе следует отнести спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача — успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению.

К третьей группе следует отнести спортсменов-ветеранов, особенно специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, фигурном катании на коньках. Эти спортсмены, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Промежуточное положение в спортивном движении между общедоступным (массовым) спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

По статистическим данным, в Российской Федерации число занимающихся на различных этапах многолетней подготовки в спортивных школах следующее:

—начальной подготовки — 70,6%;

—начальной и углубленной специализации — 27,1%;

—спортивного совершенствования — 1,7%;

—высшего спортивного мастерства — 0,45%.

Таким образом, в спорт высших достижений переходит всего около 2% занимающихся.

Из 2 млн. детей и подростков, юношей и девушек только 34,5 тыс. становятся высококвалифицированными спортсменами.

Таким образом, современная система спортивных школ и клубов работает как на спорт высших достижений, так и на общедоступный (массовый) спорт.

Тема 7. Подготовительная функция соревнований. Современная концепция подготовки спортсмена.

Фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является направленность на достижение наивысшего для данного спортсмена результата. Естественно, такая ориентация имеет место, когда речь идет о главных соревнованиях. В контрольных, подводящих (модельных), отборочных соревнованиях направленность соревновательной деятельности может носить иной характер, обусловленный конкретной ситуацией и задачами.

Соревновательной деятельности, как и любому другому виду сознательной человеческой деятельности, присущи целево-результативные отношения: цель — средство — результат.

Целью является модель (образ) того, к чему стремится спортсмен в результате соревновательной деятельности, средством — приемы и действия спортсменов, направленных на достижение поставленной цели, результатом — спортивный результат, достигнутый в конкретном виде соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность в спорте может рассматриваться: на уровне генеральных характеристик, типичных в целом для спорта; на уровне обобщенных характеристик для групп видов спорта; на уровне специфических характеристик конкретного вида спорта, дисциплины или вида соревнований. Однако вне зависимости от уровня рассмотрения системообразующим фактором является спортивный результат, который в свою очередь зависит от двух групп компонентов: обеспечения и реализации.

На уровне генеральных характеристик компонентами обеспечения соревновательной деятельности являются строение тела спортсмена и функциональные возможности важнейших систем его организма, а компонентами реализации — техническое и тактическое мастерство спортсмена, уровень его физической и психической подготовленности.

На уровне групп видов спорта, конкретных видов спорта, дисциплин и видов соревнований компоненты обеспечения и реализации конкретизируются с учетом специфики видов спорта. Так, в спринтерском беге или скоростном беге на коньках спортивный результат зависит от эффективности старта, скорости стартового разгона, уровня дистанционной скорости, способности удержать высокую скорость на финише. В силу этого основными компонентами обеспечения являются: время простой и сложной реакции, быстрота реакции антиципации, импульс силы мышц, быстрота мышечного сокращения, мощность и емкость алактатного анаэробного процесса, мощность лактатного анаэробного процесса и др. К компонентам реализации соответственно следует отнести: технику старта и стартового разгона, амплитуду и частоту движений, эффективность бега на вираже.

Анализ факторов обеспечения и реализации в каждом виде спорта и виде соревнований должен быть сделан на основе четкого выявления характеристик соревновательной деятельности, от которых зависит спортивный результат. Специфика каждого вида спорта обусловливает ведущие элементы, звенья, определяющие результативность соревновательной деятельности.

Тема 8. Управление процессом подготовки спортсменов

Управление процессом подготовки спортсменов. Эффективность системы подготовки спортсменов обеспечивается управлением, сущность которого составляют процесс получения, передачи и переработки информации, принятие на этой основе управленческого решения и выдача команд в соответствии с принципом обратной связи.

Процесс управления включает в себя следующее:

1) выявление исходной информации о спортсменах, условиях, прежних выступлениях и т.п., определение целевых установок и прогнозирование модельных характеристик, необходимых для достижения запланированных результатов в основных соревнованиях;
2) разработка комплексной программы тренировочной и соревновательной деятельности, других компонентов системы, обеспечивающих в целом «выход» на установленную цель;
3) установление системы контроля для получения информации о выполнении комплексной программы, сравнение полученных результатов с модельными уровнями;
4) анализ полученных данных и внесение корректив в процессе подготовки спортсменов.

Основными функциями управления являются планирование и комплексный контроль. Планирование определяет содержание подготовки спортсменов (направление тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства и методы и пр.). Различают несколько видов планирования.

Многолетнее (перспективное) планирование содержит основные данные, ведущие показатели, которые служат своеобразными вехами на пути к достижению цели многолетней подготовки.

Годичное (текущее) планирование включает большое количество параметров и раскрывается более детально. Выделяют подготовительный, соревновательный и переходные периоды (средние циклы). Их продолжительность измеряется в зависимости от закономерностей становления «спортивной формы», календаря соревнований, особенностей контингента спортсменов. Подготовительный период заканчивается к началу основных соревнований. Соревновательный период планируется с учетом сроков основных соревнований. Переходный период начинается после соревнований и длится до начала очередного годичного цикла.

Оперативное планирование детализирует содержание отдельного периода тренировки (среднего и малого циклов). Различают соревновательный, предсоревновательный, базоворазвивающий, втягивающий и активного отдыха средние циклы. Соревновательный — моделирует все условия подготовки и соревновательной деятельности в период основных соревнований. Предсоревновательный — обеспечивает адаптацию спортсменов к условиям основных соревнований и создает условия для реализации возможностей в соревнованиях. Базово-

развивающий — направлен на повышение функциональных возможностей спортсменов и совершенствование мастерства по всем компонентам подготовленности.

Тема 9. Проблемы подготовки спортсменов к соревнованиям

Педагогическая сущность данной проблемы состоит в обосновании форм, средств и методов, отвечающих решению проблемы готовности спортсменов к соревнованию, к реализации их наличных потенциальных возможностей. Поэтому главная задача состоит в создании и реализации соответствующих планов предсоревновательной подготовки в каждом конкретном случае, выработке принципиальных методических основ построения процесса подготовки к соревнованию.

Готовность к соревнованию формируется в процессе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию. Цель предсоревновательной подготовки состоит в обеспечении соответствующих условий для успешной реализации наличных потенциальных возможностей спортсменов в конкретном соревновании. Для этого у спортсмена в процессе предсоревновательной подготовки формируется соревновательная установка как готовность к определенной реализации (актуализации) самого себя, своих возможностей в данном соревновании. Соревновательная установка спортсмена выражает целенаправленность его личности к определенному своему участию в данном соревновании и формируется в сфере его самосознания на основе процесса самооценки себя, своих возможностей и их соотнесения с конкретными условиями предстоящего соревновательного действия. Учитывая вышесказанное, можно сформулировать первую (основную) задачу предсоревновательной подготовки. Она состоит в необходимости целенаправленного формирования соревновательной установки спортсменов (относительно каждого соревнования) адекватно их наличным возможностям в условиях деятельности . Эта задача выступает как главная в педагогическом решении проблемы готовности, практической организации всего процесса предсоревновательной подготовки.

Формирование и актуализация соревновательной установки происходят в условиях активной ориентировочной деятельности, основными факторами которой являются психическая напряженность и психическая устойчивость.

Соотношение этих факторов (имеющих, в свою очередь, установочную регуляцию) определяет те или иные формы ориентировочной деятельности относительно формирования и проявления соревновательной установки. Поэтому вторая педагогическая задача в предсоревновательной подготовке состоит в необходимости создать оптимальное соотношение психической напряженности и психической устойчивости с целью обеспечения благоприятных форм ориентировочной деятельности соответственно формируемой соревновательной установке. Вторая задача распадается на две подзадачи:

1) обеспечение необходимого (по отношению к соревновательной установке) уровня психической напряженности за счет активизации мобилизационных способностей (возможностей) спортсменов;

2) обеспечение необходимого уровня (по отношению к соревновательной установке) психической устойчивости за счет формирования у спортсменов установочных систем психорегулирующего характера.

Идея проектирования в деятельности человека является одной из существенных, определяющих последнего как субъекта деятельности. В последние годы эта идея все чаще начинает реализовываться в психологии и педагогике в связи с решением практических задач подготовки человека к деятельности.

Тема 10. Основные стороны подготовленности спортсмена

В подготовке спортсменов важную роль играет их теоретическая подготовка. Она направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов. Теоретическая подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей, усвоению спортсменом необходимых знаний, без которых нельзя принимать правильные решения в ходе состязаний. Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходят в тех же формах, какие характерны для умственного образования (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы). Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение).
Физическая подготовка спортсмена направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей. Она подразделяется на *общую* и *специальную физическую подготовку*. *Общая физическая подготовка* предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена. Благодаря общей физической подготовке спортсмен приобретает необходимый запас двигательных умений и навыков для последующей технической подготовки и обеспечивает себе такой уровень работоспособности, который позволяет успешно проводить специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Например, если у толкателя ядра недостаточен уровень аэробной выносливости, то он будет быстро утомляться при выполнении серий скоростно-силовых упражнений.

Техническая подготовка включает в себя обучение спортивной технике и ее совершенствование.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Условно различают *общую* и *специальную* техническую подготовку.
Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической подготовленности.

Тема 11. Теоретическая подготовка спортсмена

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности [1].
Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

а) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения.

б) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

в) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественнонаучных и смежных дисциплин ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Они и составляют в дидактически обработанном виде предмет теоретического образования спортсмена систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

В руководстве самообразованием спортсмена нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не всегда совпадает с оценкой тренера и их объективной значимостью. Многие спортсмены, особенно на первых этапах спортивного пути, склонны слишком высоко ценить относительно частные знании, непосредственно связанные с ближайшими спортивными интересами Такой утилитаризм, если он становится главенствующей линией теоретической подготовки, обедняет не только ее содержание, но и смысл занятий спортом. Помогая спортсмену удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пытливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только, а подчас и не столько накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений. Спортивная деятельность в своих различных формах требует, насколько о том можно судить по данным современных спортивно-психологических исследований, специфических интеллектуальных способностей, в частности, так называемого оперативного тактического мыш-

ления (в спортивных играх и единоборствах), способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений (в гимнастике и аналогичных видах спорта) и т. д. Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике избранного для специализации вида спорта, составляет наряду с образовательной стороной основное содержание интеллектуальной подготовки спортсмена

Тема 12. Техническая подготовка спортсмена

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена

Вспомогательная физическая подготовка строится на базе ОФП и ориентирована на создании специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленной на развитие специальных двигательных качеств. Такая подготовка предполагает повышения функциональных возможностей различных органов и систем организма, улучшения нервно-мышечной координации, повышения способности спортсменов к перенесению больших нагрузок, совершенствование способности к эффективному восстановлению после них. Специальная физическая подготовка заключается в таком воспитании двигательных способностей, которое обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований. Поэтому специальная физическая подготовка непосредственно входит в соревновательный потенциал и, следовательно, единственно влияет на спортивный результат. Этот вид подготовки проводится с помощью специально-подготовительных и соревновательных упражнений

Тема 13. Физическая подготовка спортсмена

Физическая подготовленность — это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Физическая подготовка (ОФП), общая и специальная.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

• достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

• приобрести общую выносливость;

• повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

• увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

• улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;

• научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства — уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности. При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других — силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

* спортивная подготовка;

* профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 14. Тактическая подготовка спортсмена

Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

Тактические задачи могут носить перспективный характер (например, участие в серии соревнований, где одно из них главное в сезоне) и локальный, т.е. связанные с участием в отдельном соревновании, конкретном поединке, схватке, заезде, заплыве, игре. При разработке тактического плана учитываются не только собственные технико-тактические возможности, но и возможности партнеров по команде и соперников.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления. Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способно-

стью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тема 15. Психологическая подготовленность спортсмена

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы и соревновательных установок.

Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Системно вводить дополнительные трудности.

Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена (табл. 5.4), а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

4. Спортивные соревнования, как средство и метод подготовки спортсмена.

Тема 16. Планирование учебно-тренировочного сбора.

Цель проведения учебно-тренировочных сборов - завершить подготовку борцов к соревнованиям, и, по сути, они являются последним мезоциклом этапа непосредственной подготовки.

На сборах решаются задачи заключительной части этапа непосредственной подготовки к соревнованиям. Длительность сборов примерно 20 дней. Количество участников сбора определяется перспективными задачами организации, проводящей сбор, и характером предстоящих соревнований.

Возможности и задачи сборов предопределяют более конкретизированный характер и содержание тренировочной работы. Обычно сборы проводят на спортивных базах, расположенных в загородной местности.

В условиях круглосуточного контакта со спортсменами тренеры имеют возможность лучше узнать каждого из них, полнее определить их способности к восприятию высоких тренировочных нагрузок. На сборах легче сплотить коллектив на решение спортивной задачи. Перемена обстановки способствует хорошему настроению спортсменов, повышает желание тренироваться, помогает быстрому восстановлению.

Для успешной работы на сборах создаются тренерские советы, в состав которых входят все тренеры и врач, а также привлекаемые к работе сбора работники медико-биологического центра (физиологи, психологи, массажисты и др.). В работе тренерского совета участвует и капитан команды или сборной.

Учебно-методическую документацию сбора (общий план работы, учебный план, рабочий (поурочный) план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

План воспитательной и культурно-массовой работы составляют с учетом исторических особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов.

Выполнение планов учебной и воспитательной работы организует и контролирует дежурный тренер. График дежурств составляют на весь период сбора с учетом занятости каждого из тренеров в конкретных мероприятиях общего плана работы.

На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: учебный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы; рабочий план, который состоит из недельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач учебного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

Особенности работы тренера на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Взаимодействие тренера и спортсменов. В подготовке к соревнованиям немалую роль играет правильный подбор партнеров. Значение его правильных действий заметно возрастает при совершенствовании комбинаций, так как они выполняются в таких режимах, которые наиболее приближены к соревновательной обстановке.

Большое значение в подготовке к соревнованиям имеет умение тренера и самих спортсменов проводить анализ мастерства предполагаемых противников. Необходимо представить общую подготовленность противника на основе данных об отдельных сторонах его мастерства (физической, технической, тактической и морально-волевой). Детальный разбор и поиски слабых мест в подготовленности противников оказывают влияние на совершенствование мастерства самих спортсменов. У большинства из них имеются недостатки, устранение которых остается важнейшей задачей в тренировке.

Тренер определяет и рекомендует спортсменам наиболее эффективные средства нейтрализации преимуществ противников в физической, технической и других сторонах подготовленности.

Наиболее сложна подготовка к встрече с неизвестным противником. В таких случаях спортсмен должен быть нацелен на то, чтобы в первые несколько минут этапа соревнований нейтрализовать и сковать действия противника и, не раскрывая своих намерений, произвести разведку его подготовленности. Дальнейший успех зависит от умения спортсмена проводить свои действия по различным тактическим схемам, что также является одной из задач предсоревновательной подготовки. С этой целью тренер постоянно заботится о постановке перед занимающимися разнообразных задач.

За 1,5-2 недели до начала соревнований, когда спортсмены начинают проводить контрольные "состязания", тренер по необходимости организует "состязания" два дня подряд или дважды в день, а иногда и две "состязания" в течение одного занятия, создавая тем самым условия, близкие к соревновательным. В период подготовки к матчевым встречам спортсменам приходится проводить по одной тренировки в день в условиях, приближенных к соревновательным. Однако необходимо помнить, что таких близких к соревновательной обстановке репетиций не должно быть более двух-трех, так как при состоянии высокой тренированности это является сильным средством повышения готовности и может привести к явлениям перетренированности.

Тема 17. Организация и проведение учебно-тренировочного сбора

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных задач. Существуют две формы проведения тренировочных сборов: централизованная и децентрализованная. **Централизованная форма сборов** – это форма организации, когда игроки и тренеры живут все вместе в какой-либо гостинице или пансионате и решают оперативные задачи. **Децентрализованная форма сборов** – это форма организации, когда игроки живут по своим домам, собираются командой для проведения тренировок, а также получают специальные суммы на питание. Основной формой проведения сборов является централизованная (стационарная), которая в полной мере решает задачи сбора:

а) психологическое воздействие на коллектив;

б) более рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

в) организация режима дня, питания, отдыха, условий реабилитации;

г) более рациональное методическое обеспечение тренировочного процесса (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеомагнитофона, кинограмм и т.д.).

Проведение тренировочного сбора начинается с предварительной организации. Составляется смета расходов на проведение сбора, подбирается база, решаются вопросы, связанные с питанием и размещением спортсменов, организуется работа транспорта. Все эти виды предварительной организации имеют большое значение для дальнейшего успешного прохождения сбора. Обычно всеми этими вопросами занимается администратор команды.

Рекомендуется на сборах оформлять специальный стенд, где должны вывешиваться распорядок дня, дежурство, расписание тренировочных занятий, часы работы бани, массажной, врача.

Сборы организуют и дисциплинируют игроков, что положительно сказывается на улучшении технико-тактического мастерства, на укреплении дружбы коллектива. Но в то же время спортсмен во время сборов оторван от семьи, от родных и близких, поэтому большое значение приобретает культурно-массовая работа, организация досуга спортсменов.

Тема 18. Тренировочный процесс во время сбора.

Рассматривая тренировочный процесс как развивающуюся динамическую систему, нужно помнить о том, что он представляет собой совокупность компонентов, которые выполняют специфические для каждого компонента задачи и является сложной по организации структурой, представляющей единое целое. За последние три десятилетия написано много трудов на пред-

мет структурной организации тренировочного процесса как отечественными, так и зарубежными специалистами в области теории и методики физической культуры и спорта. В тоже время многие авторы постоянно находятся в поиске путей дальнейшего развития теории спортивной тренировки.

Тренировочный процесс представляет собой единую структуру соподчиненных звеньев и в зависимости от времени его реализации может представлять собой микро, мезо, и макроструктуру.

Микроструктура представляет собой малый тренировочный цикл. Во временных рамках он ограничен, как правило, одной неделей, имеет законченную структуру и носит название недельного микроцикла. Включает в себя от 2-3 тренировочных занятий до нескольких. Понятие микроцикла впервые было выделено Л.П. Матвеевым.

В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяют несколько видов микроциклов: собственно тренировочные микроциклы, подводящие, соревновательные и восстановительные. В системе подготовки лыжника микроцикл представляет "малые" волны, выполнение нагрузок чередуется с интервалами отдыха.

Мезоструктура более продолжительна, чем микроструктура, реализуется по времени от 2 до 6 недель. Основу составляют "средние" волны, т.е. колебание нагрузок, их увеличение и снижение. Это обусловлено необходимостью, достичь максимального тренировочного эффекта за данный промежуток времени, не нарушив динамического равновесия в системе подготовки, стараясь не снижать адаптационные возможности организма спортсмена, в данном случае юного лыжника-гонщика.

Макроструктура представляет собой совокупность микро и мезоциклов и является более завершенной глобальной структурой. Макроцикл является "большой" волной, продолжительной по времени, от 3-4 месяцев до года, двух, четырех лет.

Структурная организация тренировочного процесса не представляет собой постоянную цепочку из одних и тех же последовательных звеньев. Помимо микро, мезо и макроциклов существуют такие элементы, как период и этап, тренировочное занятие и его элементы, тренировочные требования. В годичном цикле подготовки выделяют 3 периода: а) подготовительный период, б) соревновательный период, в) переходный период. Но такая очередность периодов, характерная для лыжных гонок, может иметь другой количественный состав и последовательность в годичном цикле тренировки (до 7 периодов). В лыжных гонках специалисты придерживаются построения тренировочного процесса с двухпиковым повышением тренировочных нагрузок в годичном макроцикле.

Тренировочное занятие, является одним из наименьших по длительности и сложности организации элементов в системе подготовки, в то же время неотъемлемая и обязательная составляющая микро, мезо, макроструктур. Тренировочное занятие состоит из ряда последовательных звеньев, ему свойственны следующие положения:

1. упорядоченное расположение элементов содержания тренировки (средств, методов, видов подготовки спортсменов);
2. соотношение компонентов нагрузки (объем и интенсивность);
3. последовательность звеньев тренировки (отдельных занятий и их частей).

Выделяют такой компонент тренировочного процесса как тренировочное задание. Тренировочное задание является базовым элементом системы подготовки, неотъемлемая часть всего тренировочного процесса, обязательный элемент всех остальных структурных компонентов. От расположения тренировочных заданий, их места и времени реализации, количественного и качественного состава в системе подготовки зависит конечный результат.

Тренировочное задание часто ошибочно сопоставляют с тренировочной нагрузкой. Однако это не так. Нагрузка определяет меру воздействия на организм спортсмена и последующие интервалы отдыха, а задание, помимо этого, еще и решает определенные поставленные педагогические задачи. Тренировочное задание, являясь частью тренировочного занятия, состоит из од-

ного или нескольких физических упражнений и при этом подразумевает реализацию педагогических задач.

Следует помнить о том, что организм спортсмена также как и сам тренировочный процесс представляет собой систему, состоящую из элементов. Используя дедуктивный метод выделения частного на основе общего, можно как разрушить систему, так и добиться более тщательного изучения отдельных звеньев, повышения эффективности функционирования внутри динамической системы, будь то организм спортсмена, либо сам тренировочный процесс.

М.Я. Набатникова выделила следующие главные структурные компоненты при рассмотрении системного подхода к тренировочному процессу:

а) комплекс основных показателей, характеризующих состояние организма юного спортсмена, как до выполнения нагрузок, так и после их реализации;

б) совокупность рациональных и эффективных педагогических методов воздействия на спортсмена;

в) надежная и информативная система контроля состояния занимающегося.

Структурная организация тренировочного процесса представляет собой сложную по организации динамическую систему соподчиненных компонентов, цепочку последовательных звеньев. Выделяют микро, мезо, макроциклы, периоды и этапы в системе подготовки. Базовым компонентом в структуре подготовки является тренировочное задание. Посредством организации тренировочного процесса решаются поставленные педагогические задачи.

Тема 19. Основы спортивной тренировки

Спортивная тренировка — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, — массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта — укрепить Здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений — добиться Максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;

2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешнее выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

3) восстание необходимых моральных и волевых качеств;

4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность» - «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигатель-

ных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную. *Специальная* тренированность при обретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. *Общая тренированность* формируется, прежде всего, под воздействием упражнений обще развивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность — это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видом подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

Спортивная форма — это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременен реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых соответствующих режимах работы.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и *имитационные упражнения*, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

При выборе обще подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;
2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

В спортивной тренировке под термином **метод** следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: 1) общепедагогические, включающие словесные **и** наглядные методы; 2) практические, включающие метод стро**го** регламентированного упражнения, игровой и соревновател**ьный** методы.

К ***словесным методам,*** применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К ***наглядным методам,*** используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок **и** полей и др.; 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпо ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

К ***методам строго регламентированного упражнения*** относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортив**ной** техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют *методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).* Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. *Непрерывные методы* характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. *Интервальные методы* предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В

наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива в руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае вы ступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

Подготовка спортсмена всегда должна ориентироваться на достижение высоких результатов и стремление к будущим победам.

Следовательно, ведущей закономерностью спортивной тренировки является ***направленность максимуму достижений***.

Тема 20. Цели и задачи спортивной тренировки.

Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельность.

Но существуют более конкретные задачи, которые формируют данную цель. Их можно разделить на группы: физическая (специальная и общая), техническая, тактическая, теоретическая, психологическая и морально - волевая.

Тема 21. Средства спортивной тренировки.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы. То же самое можно сказать о любых других двигательных действиях, которые возникли первоначально в

сфере труда и быта, а затем, видоизменяясь, становились физическими упражнениями — средствами физического воспитания. Взаимосвязь физических упражнений с физическим трудом заключается в том, что, возникнув на основе трудовых действий, упражнения стали средством физкультурно-спортивной практики, подготовки к труду. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

• как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;

• при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Тема 22. Методы спортивной тренировки.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

* метод регламентированного упражнения;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* словесные и сенсорные методы.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Тема 23. Принципы спортивной тренировки.

Основные принципы спортивной тренировки: доступность, систематичность, постепенность. Методические принципы физического воспитания совпадают с обще дидактическими, и это оправданно, ибо физическое воспитание — один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

* сознательность и активность, наглядность,
* доступность,
* систематичность,
* динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной тренировки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Принцип доступности в практике физического воспитания студентов предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью студентов объективных трудностей, при достижении установленных программой нормативных требований.

Чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» студентов (фронтальный подход). Отрицательная сторона этого подхода в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая — в усложненных. По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микро группы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микро групп получает оптимальное задание. Микро группы не постоянны, так как у каждого студента своя «степень доступности» при выполнении разных упражнений. Групповой подход более эффективен, чем фронтальный, он требует от преподавателя-тренера хорошего знания занимающихся, учебно-тренировочной группы.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности — это, прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверх восстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» — регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится, прежде всего, к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем. Наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков — координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу.

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

Тема 24. Основные стороны спортивной тренировки.

Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все виды деятельности спортсмена и включает в себя следующие стороны подготовки:

1. теоретическую подготовку;
2. общую и специальную физическую подготовку;
3. специальную техническую и тактическую подготовку;
4. моральную, волевую и психологическую подготовку к соревнованиям;
5. организационно-методическую и судейскую подготовку.

Эти стороны подготовки фехтовальщика тесно взаимосвязаны и обеспечиваются разнообразными общеразвивающими и специальными средствами и методами.

Процесс обучения и воспитания не ограничивают только тренировочными занятиями, в него входит также режим питания, работы, отдыха и сна. Этот процесс требует соблюдения определенных правил, норм поведения, гигиены, использования средств закаливания, проведения регулярных занятий утренней гимнастикой, дополнительного совершенствования техники и физических качеств в домашних условиях; занятий вспомогательными видами спорта, подго-

товки к сдаче норм ГТО; активного участия в массовых мероприятиях, в судействе соревнований, систематического врачебно-педагогического контроля.

Тема 25. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.; по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 ч.

К поддерживающим нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

1) специализированность, т. е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряжённость, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Тема 26. Понятие о физических качествах

Понятия о физических качествах спортсмена: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным.

Тема 27. Сила и основы методики её воспитания

Воспитание силы

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Тема 28. Скоростные способности и основы методики её воспитания

Воспитание быстроты.

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения.

Скорость конькобежца больше на 400—500 м, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в новейших исследованиях по теории спорта вместо термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».

Понятие «быстрота» в физическом воспитании не отличается смысловой конкретностью. При оценке быстроты различают:

* латентное время двигательной реакции;
* скорость одиночного движения;
* частоту движений.

Тема 29. Выносливость и основы методики её воспитания.

Воспитание выносливости

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость — это способность противостоять утомлению. Предмет нашего рассмотрения — физическое утомление, непосредственно связанное с разновидностями мышечной работы, а следовательно, с различными видами выносливости. Различают два вида выносливости — общую и специальную.

Общая выносливость — это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. В этом определении свойство невысокой интенсивности весьма условно (для одного данная

нагрузка может считаться невысокой интенсивности, а для другого — высокой). Признак аэробного энергообеспечения работы является определяющим. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнений (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Тема 30. Гибкость и основы методики её воспитания

Воспитание гибкости

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

Тема 31. Построение спортивной тренировки

Структура тренировки представляет собой относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

Исходным элементом структуры спортивной тренировки является не упражнение, а тренировочное задание, т.к. эффект тренировки зависит не только от описания выполняемого упражнения, но и от других факторов: от состояния спортсмена перед выполнением упражнения, характера отдыха, высоты над уровнем моря, направления и силы ветра.

Тренировочным заданием называется физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

Тренировочное задание формируется из нескольких тренировочных заданий. В тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Подготовительная часть (разминка) служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных педагогических задач. В зависимости от их количества занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы). Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Тема 32. Построение тренировочного занятия

Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет важную социальную роль, способствует подготовке высококвалифицированных специалистов.

Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества весьма многообразно.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения.

Система физического воспитания – это совокупность идеологических и научно- методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан.

Физическое развитие-процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни.

Признаками, характеризующими развитие, являются: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др., а также степень развития физических качеств, способностей и функциональных возможностей человека.

Практическая реализация задач физического воспитания осуществляется на специально организованных занятиях физической культуры. В ходе занятия воплощаются в жизнь средства, методические принципы и методы физического воспитания.

На сегодняшний день формы занятий очень разнообразны. Между тем, изъятие хотя бы одной из форм приводит к нарушению непрерывности педагогического процесса, а так же, снижает качество решения задач физического воспитания.

Это обстоятельство обусловливает необходимость всемерного развития и использования всех форм физического воспитания учащихся все зависимости от количества занятий

Тема 33. Построение тренировочного микроцикла

Каждый план среднего цикла детализируется в нескольких планах малых циклов. В основе детализации лежит персональная индивидуализация средств, методов и т.д. Малый цикл составляет относительно законченный фрагмент тренировочного процесса. Минимальное число тренировочных дней в цикле — два, максимальное — семь (то есть без дня отдыха). Варианты цикла могут быть следующими: 7:0, 6:1, 5:1, 4:1, 3:1, 2:1 (семь дней тренировочных занятий, шесть тренировочных дней и день отдыха, пять тренировочных дней и день отдыха и т.д.). Количество тренировочных занятий в день может быть от одного до трех. Выделяют соревновательный, подводящий, специально-подготовительный, обще подготовительный, восстановительный малые циклы.

Соревновательный — включает все составляющие главного соревнования данного сезона: структуру соревновательной деятельности, наличие основных соперников, условий проведения и т.п.

Подводящий — применяется в ходе непосредственной подготовки к соревнованиям. В нем моделируются элементы режима и программы предстоящих соревнований (соперник, время проведения, судейство, зрители и т.п.).

Специально-подготовительный малый цикл направлен на повышение специальной подготовленности спортсменов. В нем используются соревновательные и вспомогательные упражнения, решаются задачи основных разделов тренировки (технико-тактической, интегральной и т.д.) В тренировке доля этих циклов наиболее значительна.

Обще подготовительный — направлен на повышение уровня физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, переключение от соревновательной деятельности к неспецифической работе для профилактики перенапряжения, переутомления и в то же время поддержания и даже повышения базы функциональной подготовленности.

Восстановительный — предусматривает снижение тренировочных воздействий, контрастную смену средств, применение восстановительных мероприятий. Этот цикл следует после напряженных соревнований или интенсивных тренировочных дней.

Тема 34. Построение тренировочного мезоцикла

Каждый средний цикл обеспечивается определенным сочетанием малых циклов. В соревновательный средний цикл входят подводящий, соревновательный и восстановительный малые циклы; в пред соревновательный — специально-подготовительный, подводящий и восстановительный малые циклы; в базово-развивающий — обще подготовительный и специально-подготовительный малые циклы; а подводящий и соревновательный используются с учетом характера предстоящих соревнований и чередуются с восстановительным малым циклом; втягивающий — обще подготовительный, специально-подготовительный и восстановительный малые циклы; цикл активного отдыха включает обще подготовительные и восстановительные малые циклы.

Тема 35. Структура многолетней тренировки

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного (Л.П. Матвеев).

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; - высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собствен-

ной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивней формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3%' от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критерии ев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Можно выделить несколько критериев такого рода: 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы: *2)* уровень развития спортивной формы; 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы; 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижении спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном} или мировому рекорду. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый - говорит об имении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной форм: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и правления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый харамер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соот-

ветствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тема 36. Модель-схема построения многолетней подготовки спортсмена

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих методических положений.

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, как единую систему с присущими ей особенностями. Важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подрост ков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов на всех этапах та кой подготовки. Окончательным выражением рационального управления процессом тренировки и показателем ее эффективности является спортивный результат. При таком рассмотрении спортивного результата следует учитывать его максимальную величину и оптимальные возрастные границы, в пределах которых он достигается.

2. Неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и, соответственно, уменьшается удельный вес ОФП.

3. Следует непрерывно совершенствовать спортивную технику. На этапе начальной спортивной специализации главная задача — овладение основами рациональной спортивной техники. На этапе спортивного совершенствования достигается высокая степень координации движений, «шлифуются» отдельные детали техники.

4. Необходимо правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Повышение функциональных возможностей юных спортсменов и успешное совершенствование двигательных умений и навыков в процессе многолетней тренировки может быть достигнуто на основе поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо обеспечить преемственность в процессе увеличения объема и интенсности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высо-ком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. В первые годы занятий спортом процесс адаптации организма занимающегося к выполняемым нагрузкам протекает интенсивно. В дальнейшем по мере повышения физической подготовленности, возможностей различных органов и систем темпы формирования долговременных адаптационных реакций существенно замедляются. Эта закономерность проявляется как на первых двух этапах многолетней подготовки, так и в течение всего процесса тренировки спортсмена.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов. Подготовленность спорт смена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма спортсмена. Соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок способствует повышению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности.

6. Необходимо осуществлять как одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки, так и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В детском и подростковом возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для развития всех физических качеств, если при этом обеспечено рациональное и систематическое педагогическое воз действие. Одна-

ко это воздействие не должно принципиально из менять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Тема 37. Подготовительный период макроцикла.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 крупных этапа:

1. обще подготовительный этап
2. специально - подготовительный этап

Обще подготовительный этап решает задачи повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличения объема двигательных навыков и умений. Обще подготовительный этап длится 2-3 месяца. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на данном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Основными средствами являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительный этап длится 2-3 месяца. На этом этапе стабилизируется объем нагрузки, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Тема 38. Соревновательный период макроцикла.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. Эти задачи решаются с помощью соревновательных упражнений. Сложную проблему иногда создает растянутость календаря соревнований в некоторых видах спорта и необходимость в течении нескольких месяцев поддерживать соревновательный потенциал на высоком уровне.

Тема 39. Переходный период макроцикла.

Переходный период. Переходный период длится от 4 до 6 недель. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важнейшая задача переходного периода – анализ работы в течении прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла

Тема 40. Построение тренировки в больших циклах.
Построение тренировки в больших циклах

Макроцикл — это большой тренировочный цикл типа полугодичного, годичного, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах. В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, а для молодежи — к спартакиадам народов России, приводящимся один раз в 4 года.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла, на основе двух макроциклов и трех макроциклов. В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух - и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Тема 41. Отбор на различных этапах многолетнего совершенствования в спорте.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Другое определение спортивного отбора звучит так:

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки.
А также…

Спортивный отбор — это основанный на научном прогнозе процесс принятия и реализации решения о включении или не включении в спортивную деятельность ее возможного участника.
Итак, из вышеприведенных определений уже можно сделать вывод о том, что спортивный отбор, являющийся комплексом мероприятий, применим как к детям, не занимающимся никаким спортом, так и к спортсменам.

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д. Часто назначение определенного тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена.

Тема 42. Отбор на начальных этапах многолетней подготовки.

Первый уровень — начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9—14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа.

На первом—агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; на втором — тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; на третьем, самом продолжительном — наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Тема 43. Отбор на этапе спортивного совершенствования.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Отбор и спортивная специализация

Спортивный "отбор" или "выбор"? Для приобщения к систематической спортивной деятельности нужны, само собой разумеется, определенные предпосылки. К числу важнейших из них относятся, кроме прочих, индивидуальная предрасположенность к ней, личностные установки, потребности, интересы. Несомненно, также, что их выявление, формирование и развитие происходят под воздействием естественных и социальных факторов, в том числе направленно воздействующих и стихийных. Вероятность того, что процесс спортивного совершенствования будет развертываться в оптимальном варианте, во многом зависит от того, на каком из этапов индивидуального возрастного развития выявляется предрасположенность к прогрессированию в том или ином виде спорта и соответственно обеспечивается спортивная ориентация, то есть формирование магистральной нацеленности спортивной деятельности и целесообразный выбор перспективных путей ее развертывания, согласующихся с индивидуальной предрасположенностью.

Это обстоятельство, а также ускоренный прогресс современного спорта и сильное обострение конкуренции на международной спортивной арене обусловили актуальность проблематики спортивного отбора в ее исследовательских и организационно-практических аспектах. Проблемам отбора в последние несколько десятилетий посвящено достаточно много исследований и публикаций.

В ряде стран, развитых в спортивном отношении, сложилась и разветвленная практика спортивного отбора. Тем не менее, само понятие "спортивный отбор" пока не получило вполне согласованного истолкования. Большинство специалистов, так или иначе связывает его с заблаговременным распознаванием индивидуальной предрасположенности (задатки, способности, одаренность) к достижениям в каком-либо виде спорта, определением в зависимости от этого направленности спортивной специализации и выделением из общего числа приобщаемых или уже приобщенных к спорту тех, кто относительно более способен к высоким спортивным результатам для того, чтобы создать им предпочтительные условия для спортивного совершенствования.

Практика внедрения отбора в этом смысле оказалась противоречивой. С одной стороны, она содействовала активизации поиска талантливых спортсменов и формированию отлаженной системы их подготовки, с другой — в своих утвердившихся формах имеет и отрицательные свойства. Самое опасное из них для развертывания массового спортивного движения — фактическое ограничение доступа к систематической спортивной деятельности тех, кто с первых же шагов отсеивается отбором как "малоперспективные" или вовсе "бесперспективные" и на этом

основании не попадает в контингент спортсменов, охватываемых хорошо налаженными формами спортивной подготовки
(в детско-юношеских спортивных школах и т.д.). В наших условиях такая практика, к сожалению, распространена. Это усугубляется тем, что в само понятие "спортивный отбор" зачастую фактически вкладывается смысл отбора для спорта, а не выбора спорта для человека. Тем самым это понятие как бы дегуманизируется, то есть приобретает в какой-то мере антигуманный смысл.

Тема 44. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотровые учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);

2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

Тема 45. Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов

Эффективность системы подготовки юных спортсменов обеспечивается управлением, сущность которого составляют процесс получения, передачи и переработки информации, принятие на этой основе управленческого решения и выдача команд в соответствии с принципом обратной связи.

Процесс управления включает в себя следующее:

1) выявление исходной информации о спортсменах, условиях, прежних выступлениях и т.п., определение целевых установок и прогнозирование модельных характеристик, необходимых для достижения запланированных результатов в основных соревнованиях;

2) разработка комплексной программы тренировочной и соревновательной деятельности, других компонентов системы, обеспечивающих в целом «выход» на установленную цель;

3) установление системы контроля для получения информации о выполнении комплексной программы, сравнение полученных результатов с модельными уровнями;

4) анализ полученных данных и внесение корректив в процессе подготовки спортсменов.

Основными функциями управления являются планирование и комплексный контроль. Планирование определяет содержание подготовки спортсменов (направление тренировочной и соревновательной деятельности, эффективные средства и методы и пр.). Различают несколько видов планирования.

Тема 46. Управление, контроль и моделирование в спорте

Для объективного управления процессом спортивной тренировки оценивать изменения функционального состояния спортсмена, развивающихся в результате относительно длительного периода тренировки под влиянием нагрузок отдельных занятий и микроциклов, а также нагрузок отдельных упражнений при выполнении программ тренировочных занятий. В соответствии с этим принято различать три вида контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Основными задачами **поэтапного контроля** являются определение изменения состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период тренировки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате – разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл. Частота обследований при поэтапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле – на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапное обследование проводят в соревновательном периоде – один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Особое внимание нужно обращать на идентичность условий при проведении поэтапных обследований и на устранение возможного, влияния на их результаты предшествовавших тренировочных нагрузок. Специалисты стремятся подобрать такие тесты, на результатах которых не отражается динамика повседневных возможностей спортсменов в ходе применяемых нагрузок. В противном случае можно зафиксировать недействительные изменения, происшедшие в состоянии спортсмена в результате тренировки, а лишь некоторые текущие изменения в его состоянии, которые могут существенно колебаться в течение нескольких дней. Однако в спортивной практике объективная оценка подготовленности спортсмена возможна, как правило, лишь в процессе использования специфических задач для данного вида спорта нагрузок, требующих предельной мобилизации соответствующих функциональных возможностей. Уровень их проявления колеблется под воздействием направленности и величины отдельных тренировочных нагрузок, предшествовавших обследованию, психологического состояния спортсменов и т.п. Поэтому, объективное проявление функциональных возможностей спортсмена в большинстве тестов возможно лишь после специальной подготовки к обследованию. Подготовка заключается в устранении утомления от предшествующей тренировочной работы, настройке спортсменов на серьёзное отношение к выполнению программ тестов и т.п. К поэтапному контролю спортсменов нужно, во-первых, подводить в оптимальном состоянии и, во-вторых, по возможности обеспечить стандартность условий обследования.

Тема 47. Управление в спортивной тренировке

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач; определение методов, средств и путей решения этих задач; организация учебно-тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

– планирование тренировочного процесса;
– текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности;
– обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике волейбола принято различать многолетнее, перспективное, годичное и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него определяются задания по годам, распределение средств тренировок, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В годовом плане более детально определяются задачи, средства, методы периодов подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами.

Текущий контроль процесса тренировки волейболистов и состояния спортсменов включает:
– учет и анализ проделанной работы по дневникам тренера и спортсмена, по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок, отчетам научных групп и др.;
– оценку переносимости волейболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена;
– оценку функционального состояния организма волейболиста по данным медико-биологических проб (тестов);
– оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности волейболиста по данным регулярного тестирования;
– самоконтроль спортсмена;
– врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Тема 48. Контроль в спортивной тренировке

Метод педагогического наблюдения используют в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за тем, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки рекомендуется для оценки качественных сдвигов. Он базируется на применении различных регистрирующих приборов и приспособлений, кино, видеомагнитофонных и компьютерных записей, системы контрольных упражнений по видам подготовки и контрольных заданий в соревнованиях.

Методы экспертных оценок используют для оценок тех показателей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка действий при страховке, проявление инициативы, решительности и т.д.), а также для комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях. Обычно применяют пятибалльную систему оценок («5» – отлично, «4» – хорошо, «3» – удовлетворительно, «2» – плохо).

Метод анализа и синтеза – основной метод педагогического контроля. Целесообразность и эффективность направляемой тренером деятельности прямо пропорциональна точности анализа данных педагогических наблюдений и учета, а также правильности синтеза, т.е. безошибочность применяемых тренером решений, получаемых на основе данных анализа. Применение этого метода дает возможность непрерывно совершенствовать планирование подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного

Тема 49. Моделирование в спортивной тренировке

Эффективность управления процессом тренировки тесно связана с моделированием - использованием моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационализация способов построения её структурных частей.

В спортивной тренировке используются самые различные модели, объединяющиеся в две основные группы. В первую из них входят модели структуры соревновательной деятельности и её характеристик, необходимых для достижения заданного результата. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие спортивную соревновательную деятельность, относятся к этой же группе и могут быть рассмотрены в качестве моделей второго уровня, позволяющие раскрыть резервы достижения запланированных показателей соревновательной деятельности. Выделяют три группы модельных характеристик соревновательной деятельности: общие для всех видов спорта; общие для отдельной группы видов спорта; специфические для конкретного вида спорта или отдельные его дисциплины.

Модельные характеристики физической подготовленности юных спортсменов должны разрабатываться соответственно целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству: эффекту утилизации, в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; необходимости обеспечения соразмерности в развитии физических качеств. Установка на целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству означает, что определение промежуточных значений основных показателей физической подготовленности следует ориентировать на “модели” сильнейших спортсменов. Для выпускников спортивных школ в качестве таких спортивных нормативов можно использовать модельные характеристики более квалифицированных спортсменов, с учётом поправочных коэффициентов на возраст.

При моделировании учитывают два взаимосвязанных звена: особенности возрастной динамики развития физических качеств и степень утилизации имеющихся возможностей, то есть модельные характеристики юных спортсменов должны отражать их способность к эффективной реализации планируемого уровня подготовленности.

Существенной при разработке модельных характеристик является и установка на обеспечение оптимального соотношения уровня развития физических качеств. Это предполагает, в частности, включение в модельные характеристики показателей уровня ОФП.

Ко второй группе моделей относятся:

1. модели крупных структурных образований тренировочного процесса - этапов многолетней подготовки, макроциклов и их отдельных периодов;
2. модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;
3. модели тренировочных занятий и их частей;
4. модели тренировочных упражнений и их комплексов.

В процессе моделирования необходимо:

изучить вопросы, для решения которых используются модели, определить пути их применения и возможные ограничения;

определить степень детализации моделей, то есть количество параметров, включаемых в модель, характер связи между отдельными параметрами и виды управляющих воздействий на систему;

определить продолжительность времени моделирования, которое должно быть достаточным для того, чтобы успели проявить все характерные признаки данного явления.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1. Особенности индивидуального тренировочно-соревновательного процесса. Технология планирования индивидуальной системы подготовки к соревнованиям.

При планировании тренировочно-соревновательного процесса придерживаются, следующего порядка:
1) определяют цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.
2) на основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность;
3) определяют средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.
Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки

Тема 2. Тактическая подготовка спортсмена

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам; и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Дать характеристику особенностям тактики: индивидуальный, групповой, командный характер, определяемый избранным видом спорта.

Тема 3. Психологическая подготовленность спортсмена

Задача 1 *«Средства специальной психологической подготовки».*
Цель: научить студентов правильно использовать средства психологической подготовки спортсменов.
Методические указания. Студентам предлагается обсудить необходимость проведения мероприятий психологической подготовки, обосновать средства и методы психолого-педагогического воздействия.
Случаи из практики:

1. Спортсменке 16 лет, очень перспективная, может составить конкуренцию взрослым спортсменкам национальной сборной. Мама по возможности сопровождает дочь и активно принимает участие в ее подготовке.
2. Перед очередными соревнованиями мама дала спортсменке капли от насморка и она не прошла допинг-контроль. После прояснения ситуации отношение со стороны других спортсменок резко изменилось, появились насмешки, игнорирование и др.

3. Спортсменка 15 лет, занимается велоспортом. Накануне ответственных соревнований мирового уровня плохо спит, мучают кошмары, рано поднимается, долго засыпает.
4. Спортсменке 17 лет, фехтовальщица. На протяжении последнего года у нее нет хороших результатов на соревнованиях, хотя на тренировках все получается. В физическом и техническом плане она давно готова выполнить норматив МС.

Задача 2 «*Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты»:*

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «…Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» - ответил: «Это само собой, но ещё ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный приём. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».
2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошёл в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я её сейчас вырву». Посчитали на штанге - 160 килограммов. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали… Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего наделает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошёл к штанге 160 кг и её тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях»

Задача 3 «*Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной»:*

1. Оценка самооценка тренированности;
2. Овладение идеомоторной тренировкой;
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом;
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов;
5. Овладение приёмами саморегуляции;
6. Воспитание волевых качеств спортсмена;
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям;
8. Воспитание умения преодолевать всё увеличивающиеся трудности.

Задача 4 *«Объясните, какие условия и почему помогают или мешают психологической подготовке спортсмена к предстоящему соревнованию»*

1) Угроза наказания в случае проигрыша и обещание вознаграждения за победу, вызывающие чрезмерную направленность мыслей спортсмена на результат предстоящей игры.

2) Постепенное, планомерное подведение гимнаста к той оценке, которую он должен получить на соревнованиях, позволяющее тренеру сформировать у него правильную самооценку.

3) После принятия решения об участии в соревнованиях лыжник пополняет и уточняет информацию для того, чтобы иметь достаточное представление о сроках и месте проведения соревнования (длина дистанции, особенности рельефа, состояние снега и лыжни, климатические условия…).

4) Фигурист в прыжке в три оборота допускает неточность в группировке тела во время полета, поэтому прыжок не всегда получается у него удачно. Тренер перед соревнованиями неоднократно напоминает спортсмену об этой ошибке и просит, чтобы он в этот момент был особенно внимательным.

5) Боксер, отличающийся неуравновешенной нервной системой, непосредственно перед боем старается вызвать у себя представление о тактическом ходе предстоящих действий, особенностях техники и тактики противника и способах противодействия им, не фиксируя внимание не результате.

Задача 5 *«Состояние психической готовности характеризуется рядом признаков. Из предложенного перечня психических явлений выберите признаки психической готовности»:*

1. высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов,
2. стремление бороться до конца за достижение поставленной цели,
3. непосредственное и опосредованное противоборство,
4. оптимальный уровень эмоционального возбуждения,
5. потребность в движении,
6. экстраверсия,
7. твердая уверенность в своих силах,
8. способность к саморегуляции,

Задача 6 *«Определите недостающий признак психической готовности»:*

1) « Я знал немало способных атлетов, которые не смогли преодолеть этот «барьер». На всесоюзных чемпионатах они творят чудеса, легко обыгрывают самых ярких, самых виртуозных конкурентов, а выходят на международный ковер – теряются, действуют робко…».

2) «Соперник навалился всем телом, и лопатки медленно прижимались к ковру. Около минуты он меня дожимал, потом чуть перехватил руки, в это мгновение я мог перекатиться на живот, но не успел, т.к. уже понял, что пожалуй проиграл. И действительно проиграл…».

3) «Чрезмерное волнение, беспричинная суетливость, нервозность помешали ему максимально мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований…».

4 «Я его не боялся, но невольно начал осторожничать. Мои надежды не оправдались. Во мне что-то надломилось. Я был уверен, что подготовился к соревнованиям хорошо. Видимо мне все-таки не хватало еще технических средств, чтобы осуществить атаку по задуманному плану…».)

5) «Признаться, я сильно растерялся. Сила во мне кипела, а реализовать не смог. Сказались, вероятно, пропуски в тренировках зимой…».

Задача 7 «*Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?»:*

1. трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действия в данном виде спорта.
4. количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. трудности, различные для представителей одного и того же вида сорта.

Задача 8 «*Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность)»:*

1. способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. способность быстро принимать правильные решения.
6. способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Тема 4. Организация и проведение соревнований в ИВС.

Составление календаря, протоколов, отчетов пол соревнованиям в ИВС.

Тема 5. Подготовка к проведению соревнований. Работа оргкомитета. Материально-техническое обеспечение соревнований.

Составление положение о соревнованиях, сметы, деловых писем.

Тема 6. Работа судейской коллегии. Главный судья. Подготовка мест соревнований.

Численный состав судейской коллегии, проводящей соревнование, определяется масштабом соревнования, количеством видов спорта, включенных в программу.Главный судья, его заместители, главный секретарь. Остальной состав включается в работу с первого заседания судейской коллегии с представителями участвующих организаций, разбора поступивших заявок и проведения жеребьевки. Главный секретарь подготавливает всю документацию к первому заседанию.При проведении крупных соревнований, в программе которых несколько видов лыжного спорта, рекомендуется создавать главную судейскую коллегию. Сюда входят главный судья, главный секретарь, заместители главного судьи и главного секретаря по видам. Она руководит работой судейских коллегий по отдельным видам.

На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьевка. Для нее используют заполненные карточки участников для каждой дистанции отдельно. Жеребьевка может быть общей для всех участников или групповой, при которой спортсменов распределяют на несколько групп в зависимости от квалификации и показанных ранее результатов. Разбивает на группы авторитетная организация, например тренерский совет или сами представители участвующих организаций. Очередность старта каждой из групп определяется главным судьей до начала жеребьевки, порядок же старта участников внутри групп выявляется жеребьевкой.

Тема 7. Составление комплексов упражнений по физической подготовке в ИВС.

Комплекс упражнений должен подбираться с учетом состояния здоровья, возраста, пола, физической подготовленности, условий места занятий. Кроме того, при составлении и проведении комплекса необходимо придерживаться определенной последовательности. Комплекс упражнений расписывается по дозировке физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Тема 8. Составление комплексов упражнений по технической подготовке в ИВС.

Комплекс упражнений при обучении или совершенствовании технического приема из ИВС,

упражнения указываются с дозировкой.

Тема 9. Комплекс упражнений по физическим качествам.

Комплекс упражнений составляется по физическим качествам, по 5 упражнений (дозировка, мет.указания при выполнении) на каждое качество.

Тема 10. Составление тренировочного макроцикла.

Таблица 1. Примерная направленность подготовки в годичном макроцикле

Сроки	Направленность	Объемы (час/месяц)
Октябрь - Ноябрь	Базовая силовая (гипертрофия мышц) и аэробная подготовка	80-100
Декабрь - Январь	Аэробная подготовка (высокогорье?) и силовая выносливость, тест на эргометре	100-120
Конец декабря	Контрольное прохождение 6-8 км в мелких лодках и/или тест на эргометре 5км	
Февраль - Март	Базовая подготовка на воде (мелкие лодки) и силовая выносливость	100-120
Начало марта	Контрольное прохождение 5-6 км в мелких лодках и тест на эргометре 2 км	
Апрель	Предсоревновательная подготовка и отборочная регата	60-80
Конец Апреля – начало Мая	Отборочная регата в мелких лодках и тест на эргометре 2 км	
Май - Июль	Базовая подготовка (высокогорье?) на воде (крупные лодки), силовая подготовка, участие в Кубках мира	80-120
Июль - Август	Предсоревновательная подготовка (высокогорье?) и ЧМ или ОИ	50-80
Сентябрь	Восстановительный период	

Тема 11. Составление тренировочного микроцикла.

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		Специализированность	Сложность	Направленность	Величина
1-й	1-е	Специфическая	Игровые упражнения типа "квадраты"	Преимущественно аэробная	Малая
	2-е	Неспецифическая	Силовые и координационные упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя
	3-е	Неспецифическая	Циклические упражнения	Развитие скоростных качеств	Средняя
2-й	1-е	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств	Малая
	2-е	Специфическая	Игровые упражнения повышенной сложности	Смешанная	Средняя
3-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Преимущественно аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Максимальная (контрольная игра)	Смешанная	Средняя
4-й	1-е	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения	Смешанная	Малая
	2-е	Неспецифическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
5-й	1-е	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Смешанная	Малая
	2-е	Специфическая	Сложные игровые упражнения	Смешанная	Средняя
	3-е	Неспецифическая	Циклические упражнения	Аэробная	Малая
6-й	1-е	Специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2-е	Специфическая	Максимальная (контрольная игра)	Смешанная	Большая
7-й	Отдых, восстановительные мероприятия				

Тема 12. Составление тренировочного мезоцикла.

Описание мезоцикла в ИВС.

ПЛАВАНИЕ	ВЕЛОСИПЕД	БЕГ	СПЕЦПОДГОТОВКА
4 × 200 м к/п, П 22–24, новкаждых200мработать только один вид по очереди. *4 × (200 м в/с упражнения + 50мв/снадержкедыхания+ 50 м в/с спринт).* *10 × 100 м в/с, отдых 20 сек., П 24–26, в каждых 100 м поочередиработатьтолько один отрезок 25 м.* *Комбинированные тренировки, включающие всебякомплексноеплавание, плавание на руках, ногах, упражнения,ласты,небольшие ускорения.* *Силовая тренировка в зале на верхний плечевой пояс + пресс — спина, включая различные подтягивания, выжимания на брусьях и т. п.*	*40 км спокойно, частота педалирования90–95об./мин., по ходу дистанции сделать 5 × 500 м, вращая педали толькоодной ногойсакцентом наподтягиваниеногиподсебя. Каждой ногой.* *50 км в режиме фартлека, делая за тренировку 8–10спринтерскихускорений по ветру.* *5 × (10 мин. на роликовом станкечастотапедалирования выше 100 + 2 × 20 раз приседания в полуприсед, медленно, без фазы расслабления).* *Силовая тренировка в зале: передняяизаднякаповерхность бедра + спина.*	*6–8 км очень спокойно, с полным расслаблением, по ходу бега сделать 10 раз по 15 шагов на задержке дыхания.* *50–70 мин. по сильнопересеченной местности.Вкрутые горыхаодитьбыстрымшагом, спускиравнину — легкийбег.* *3 км прогрессивно по 600 м, отдых 5 мин.+ (6–10) × 100 м на ритм.* *Силовая подготовка в зале с собственным весом.*	*40 км с применением бессилового педаляжа + 30–60 мин. бег, равномерно, свободно, без учета пульса.* *Бег вкороткуюкрутуюгору 50–100 м + ускорение 100 м после нее. 8–12 раз*

Тема 13. Контроль в спортивной тренировке.

Подобрать и описать контрольные тесты по различным видам спортивной подготовки в ИВС.

Т

ема 14. Дневник спортсмена.

Составить дневник спортсмена по 15 показателям.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

Контрольные вопросы к экзамену (7 семестр)

1. Спорт как многогранное общественное явление.
2. Классификация видов спорта.
3. Система подготовки спортсмена.
4. Спортивная деятельность, ее принципы и формы.
5.Социальные функции спорта.
6. Основные направления в развитии спортивного движения.
7. Характеристика системы тренировочно-спортивной подготовки.
8. Система отбора и спортивной ориентации.
9. Спортивные достижения и тенденции их развития.
10. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.
11. Цели и задачи спортивной тренировки.
12. Средства спортивной тренировки.
13.Методы спортивной тренировки
14. Принципы спортивной тренировки.
15.Компоненты нагрузки, их характеристика.
16. Зоны мощности нагрузки.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Спортивно-тактическая подготовка.
19. Физическая подготовка.
20. Психическая подготовка.
21. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Контрольные вопросы к экзамену (8 семестр)

1. Составление конспекта тренировочного занятия направленного на развитие: выносливости, силы, скоростной выносливости, гибкости.

2.Составление тренировочного мезоцикла в ИВС

3. Составление тренировочного макроцикла в ИВС

4. Составление тренировочного микроцикла в ИВС

5. Отбор на начальных этапах многолетнее подготовки

6. Отбор на этапе спортивного совершенствования

7. Отбор на этапе высшего спортивного мастерства

8. Контроль в спортивной тренировке. Дневник спортсмена.

9. Построение тренировочного занятия

10. Комплексный контроль за подготовкой спортсмена.

11. Требования к технической подготовке.

12. Структура многолетней тренировки

13. Спортивная подготовка и её структура.

14.Положения технологии планирования в спорте.

15. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

16. Оценка физической, технико-тактической подготовленности спортсмена.

17. Оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.

18.Учет в процессе спортивной тренировки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений;под общ. ред. Г.В. Барчуковой ; рец.: Н.Г. Михайлов, Н.С. Купцова.-М.: КноРус, 2011. - 365 с.
2. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учеб. пособие. Ч. 1 и 2 Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. - 346 с.
3. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 "Педагогика"; под общ. ред. О.А. Григорьева ; рец.: А.А. Горелов, В.И. Сысоев, УМО вузов России по .-М.: Еврошкола, 2010. - 183 с.
4. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье./ Л.М. Куликов. - : Фон, 1995. – 395 с.
5. Шаулин В.Н. Подготовка школьника к физическому самосовершенствованию / Пособие для учителя. - М.: Центр гуманитарного образования, 1995.
6. Шмаков С.А. Досуг школьника. - Липецк,1991. - 192 с. Чудакова, М., 1997.

Дополнительные источники:

1. http://www.rowingrussia.ru/metodika