

**МДК 03.01 ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ**

1. Быстрота- способность выполнить двигательное действие за минимальное время.
2. Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности.
3. Вид соревнований- вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта.
4. Выносливость- способность длительное время выполнять работу не снижая интенсивности и противостоять утомлению.
5. Гибкость- способность к достижению наибольшей амплитуды в выполняемом движении (общая и специальная, активная и пассивная, статическая и динамическая).
6. Игровой метод- двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры.
7. Интегральная подготовка- процесс выработки взаимосвязи всех сторон подготовки спортсмена.
8. Интервальный метод- характеризуется изменением нагрузки после жесткого интервала отдыха (с прогрессирующей, убывающей и варьирующей нагрузкой- специальная выносливость).
9. Классификация- группировка по определенному признаку.
10. Контроль в СТ- измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (этапный, текущий, оперативный)
11. Ловкость- способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в зависимости от меняющейся обстановки (общая и специальная)
12. Микроцикл- этап тренировочного процесса продолжительностью от 5 до 10 дней.
13. Мезоцикл- этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель.
14. Макроцикл- этап тренировочного процесса продолжительностью до года.
15. Метод- способ применения физических упражнений.
16. Нагрузка- это мера воздействия физических упражнений на организм человека (объем и интенсивность).
17. Переменный метод- длительное выполнение упражнения с изменяющейся нагрузкой.
18. Повторный метод- одинаковые порции нагрузки следуют через полные интервалы отдыха
19. Планирование-совокупность установок, определяющих на конкретный отрезок времени задачи, средства, методы, формы занятий, а также составление конкретной документации (перспективное, текущее, оперативное).
20. Подготовка спортсмена- многосторонний процесс использования средств, методов, условий для обеспечения готовности спортсмена к спортивным достижениям.
21. Подготовленность- результат всех сторон подготовки спортсмена.
22. Предмет ОСТ – совокупность знаний о подготовке спортсмена, которая осуществляется в форме тренировки.
23. Принцип СТ- основное положение, определяющее построение, содержание, методы и организацию процесса обучения и воспитания.
24. Психологическая подготовка- процесс адаптации психики спортсмена к условиям и задачам тренировочной и соревновательной деятельности (общая и подготовка к конкретному соревнованию)
25. Равномерный метод- нагрузка не прерывается интервалами отдыха и не изменяется по внешней величине.
26. Сила- способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
27. Соревнование- это специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечивать их максимальные проявления.
28. Соревновательный метод- это метод организации упражнений в форме соревнований.
29. Спорт – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней и специфические отношения, нормы и достижения, возникшие в процессе этой деятельности, взятые в целом.
30. Спортивная квалификация – определяется званиями и разрядами, которые присваиваются за выполнение норм и требований вида спорта.
31. Спортивная тренировка- планируемый педагогический процесс , включающий обучение спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.
32. Спортивная форма – состояние оптимальной готовности спортсмена к достижениям.
33. Спортивное достижение – показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.
34. Спортивная дисциплина- составная часть вида спорта (например: в л/а- бег, ходьба, прыжки)
35. Спортивный отбор- система мероприятий, на основе которой определяются задатки и способности спортсмена.
36. Средства СТ- то, с помощью чего осуществляется тренировка.
37. Тактика- способ ведения спортивной борьбы.
38. Тактическая подготовка- процесс обучения способам ведения спортивной борьбы.
39. Теоретическая подготовка- процесс освоения специальных знаний.
40. Техника физического упражнения- наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.
41. Техника игры- совокупность специальных приемов, обусловленных правилами и используемых в игре в различных сочетаниях для достижения цели.
42. Техническая подготовка- процесс формирования двигательных навыков спортсмена и доведения их до необходимой степени совершенства (общая и специальная).
43. Тренированность- мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки (общая и специальная).
44. Физическая подготовка- процесс развития физических качеств спортсмена (ОФП, СФП).
45. Функции спорта –присущие спорту свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВИДА СПОРТА

Возникновение и развитие избранного вида спорта. Первые правила по виду спорта. Эволюция правил, техники и тактики избранного вида спорта. Основные достижения российских спортсменов на современном этапе по избранному виду спорта.

2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СПОРТА

Спорт – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней и специфические отношения, нормы и достижения, возникшие в процессе этой деятельности, взятые в целом.

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности. Он характеризуется: 1) предметом состязания; 2) правилами соревнований; 3) техникой и тактикой.

Спортивная дисциплина - составная часть вида спорта.

Вид соревнований - вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта.

КЛАССИФИКАЦИИ ВИДОВ СПОРТА

По особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности /по Матвееву Л.П., 1977/.

1 группа - виды спорта, в которых двигательная деятельность требует предельного проявления физических и психических качеств спортсменов (л/атлетика, плавание, спортивные игры и др.)

2 группа - виды спорта, основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет).

3 группа - виды спорта, двигательная активность в которых лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс).

4 группа - виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамоделли, автомоделли и др.).

5 группа - виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.).

6 группа – многоборья (триатлон, биатлон, л/атлетические многоборья и др.).

По особенностям проявления физических и технических способностей спортсмена. Она также состоит из 6 групп.

1. Скоростно-силовые виды спорта. К ним относятся тяжелая атлетика, велоспорт и др.

2. Циклические виды спорта, требующие преимущественного проявления выносливости, с продолжительностью свыше 1,5 минут (бег, плавание, ходьба, гребля, лыжи, коньки, велосипед и др.).

3. Сложно-координированные виды спорта, в которых оценивается сложность и красота выполняемых движений (гимнастика, прыжки в воду, акробатика и др.).

4. Спортивные игры как одиночные, так и командные.

5. Единоборства (бокс, все виды борьбы, фехтование и др.)

6. Многоборья - состоящие из упражнений, относящихся к разным группам (легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье, современное пятиборье и др.).

По способу с определения спортивного результата (по Келлеру)- 4 группы:

В первую группу можно выделить виды спорта, в которых результаты измеряются метрическими величинами: временем, расстоянием, массой снарядов, точностью попадания в цель.

Данная группа может быть разделена на две подгруппы:

- спортивные дисциплины с относительно постоянными внешними условиями соревнований (легкая и тяжелая атлетика, плавание, велосипедный спорт на треке, стрельба и др.);

- спортивные дисциплины, связанные с непостоянными внешними условиями соревнований, с изменчивостью профиля трасс и внешних погодных условий, течениями водных потоков (лыжный, горнолыжный, парусный, конькобежный спорт и др.)

Во вторую группу можно включить виды спорта, в которых спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах по внешнему восприятию сложности и красоты выполненных комбинаций или отдельных упражнений. Данная группа может быть также разделена на две подгруппы:

- виды спорта, в которых выставляется одна суммарная условная оценка в баллах (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, синхронное плавание, прыжки в воду и др.);

- виды спорта, где окончательная оценка складывается из двух различных показателей. Например, прыжки на лыжах (оценка дальности полета и стиля прыжка); фигурное катание (оценка упражнения в баллах и сумма занятых мест).

В третьей группе можно выделить три подгруппы:

- виды спорта, в которых результат определяется конечным счетом за определенное время (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол и др.);

- виды спорта, в которых, несмотря на лимитированное правилами время поединка, возможно ускоренное достижение победы (борьба, бокс, фехтование, шахматы и др.);

- виды спорта, в которых победа определяется лимитированным конечным счетом, но сам поединок не ограничен временем проведения (теннис, настольный теннис, волейбол и др.).

Четвертая группа виды спорта - многоборья, в которых оценка результатов происходит по правилам соревнований, предусмотренным для составляющих их спортивных дисциплин.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Массовый спорт

В массовом спорте соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека. Спортивный результат имеет прежде всего значение для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности. Ведущие функции — воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная. Отличительная черта — доступность широким массам взрослого населения. Здесь нет специального отбора, занятия возможны по месту работы, учебы, жительства, отдыха. Главное в массовом спорте — регулярные занятия по подготовке к соревнованиям.

Критериями оценки эффективности массового спорта служат широта охвата населения занятиями спортом, регулярность тренировочных занятий и участия в соревнованиях, уровень физической подготовленности, личные спортивные результаты, вовлечение в занятия физическими упражнениями членов семьи, участие в соревнованиях семьями и др.

Массовый спорт включает в себя:

1. *Школьно-студенческий спорт*- ориентирован на достижение общей физической подготовленности и достижение спортивных результатов массового уровня в системе образования и воспитания (школы, лицеи, Вузы и др.)
2. *Профессионально-прикладной спорт*- является средством подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы в десантных, внутренних войсках и др.)
3. *Физкультурно-кондиционный спорт*- является средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых соревнованиях.
4. *Оздоровительно-рекреативный спорт* как средство здорового отдыха, восстановления 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.

Ведущие функции — соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная. Критерием оценки эффективности являются победы на международных состязаниях, спортивные рекорды, призовые места. В зависимости от специфики спорта спортсмен имеет в год от 50 до 100 стартов. При этом соревнования обеспечиваются самыми современными спортивными сооружениями и оборудованием, а спортсмены — экипировкой, квалифицированным судейством, необходимой аппаратурой службой информации для спортсменов, тренеров, судей, зрителей.

Процесс подготовки и участия в соревнованиях круглогодичный и многолетний. В орбите большого спорта спортсмен находится от 5 до 10 и более лет. Большие нагрузки требуют специальных восстановительных мероприятий.

Современный спорт высших достижений делится на: 1) супердостиженческий (любительский) спорт; 2) профессиональный спорт; 3) профессионально-коммерческий спорт.

Спортсменов-профессионалов можно разделить на три группы.

К *первой группе* следует отнести спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

К *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 зарплаток.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выявления победителя.

Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Спортивная практика объединяет ряд **видов спортивных соревнований**, которые подразделяются по различным критериям и, прежде всего, напряженности и важности в системе годичной подготовки. Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Классификация соревнований: 1- по форме организации (открытые, закрытые); 2- по цели (первенства, отборочные, контрольные, показательные); 3- по условиям зачета (личные, командные, лично-командные); 4- по масштабу (районные, городские, краевые, республиканские, Европа, мир, Олимпийские игры); 5- по возрасту (детские, юношеские, юниорские, молодежные, взрослые)

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. Характерной особенностью современного спорта является проведение комплексных соревнований, в программу которых включаются несколько

видов спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями являются олимпиады, спартакиады и региональные игры. В программу этих соревнований включается значительное число видов спорта. Непрерывно расширяется программа Олимпийских игр.

К мерам организационно-методического характера, связанным с проведением спортивных соревнований относятся:

1. *Составление календарного плана соревнований по данному виду спорта.* В нем указывается название соревнований, сроки и место их проведения и ответственные лица. Календарь спортивных соревнований нужно составлять так, чтоб намеченные соревнования были разнообразными по масштабу, составу участников и условиям проведения, традиционными по срокам, составу, месту проведения.

2. *Составление положения о соревнованиях.* В нем указывается:

1. Цели и задачи соревнований. 2. Место и время проведения. 3. Участники 4. Руководство 5. Программа соревнований. 6. Способы розыгрыша и определения победителя. 7. Награждение. 8. Условия приема и рассмотрения протестов. 9. Условия приёма команд. 10. Форма и сроки приёма заявок.

На основании поданных заявок составляются *протоколы соревнований*. Для проведения соревнований нужно позаботиться о приведении мест, оборудования и инвентаря в полное соответствие с установленными правилами, их высоком качестве и нужном количестве. Если в программу включено несколько разновидностей одного вида спорта, нужно заблаговременно составить *график соревнований*, т.е. последовательность и время проведения каждого из них. Для обслуживания спортивных соревнований в согласовании с их видом и масштабом, необходимо назначить врача и другой медицинский персонал.

Важнейшим документом, регулирующим проведение соревнований и влияющим на их результаты, являются *правила соревнований по данному виду спорта*. В них регламентируются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей, определяются нормы поведения спортсмена, содержится список запрещенных действий, влекущих за собой наказание, ущемляющее интересы команды. Основным организатором и управляющим спортивных соревнований, ответственным за их проведение является главный судья.

Спортивные соревнования используются для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивной подготовленности учащихся, пропаганды физического воспитания и спорта.

5. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Термин «тренировка» означает упражнение. **Спортивная тренировка**- это планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: *теоретическая, техническая, тактическая, психическая, интегральная и физическая.*

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

Образовательные: 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; 2) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Развивающие: развитие физических качеств (силы, быстроты и др.) и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

Воспитательные: 1) воспитание необходимых моральных и волевых качеств; 2) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

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

Тренированность- мера приспособленности организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Тренированность характеризуется степенью функциональное приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность спортсмена подразделяют на общую и специальную

Специальная тренированность приобретает вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. **Общая** тренированность формируется под воздействием упражнений общеразвивающего 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 морально-волевых качеств).

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

6. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Принцип	Характеристика
<i>1. Направленность к высшим достижениям</i>	Устремленность к высшим достижениям реализуется в использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, постоянной интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации режима жизни, применении специальной системы питания, отдыха и восстановления и др.
<i>Углубленная специализация.</i>	Реализация этого принципа требует предельной концентрации сил и времени в работе, прямо или опосредованно влияющей на эффективность процесса подготовки к выступлению в конкретных номерах спортивной программы того или иного вида спорта.
<i>2. Единство общей и специальной подготовки</i>	<p>Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив; наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, функциональных возможностей организма.</p> <p>Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития объясняется двумя основными причинами: во-первых, единством организма — органической взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития; во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.</p>
<i>3. Непрерывность тренировочного процесса</i>	<p>Закономерности становления различных сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, тактической, психической) и связанное с ними расширение функционального резерва систем организма спортсмена требуют регулярных тренировочных воздействий на протяжении длительного времени. Поэтому:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации; 2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их; 3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности. <p>Эффект тренировочных воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений. По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс (СТЭ), представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).</p>
<i>4. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.</i>	<p>В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд несовместимые черты — постепенность и «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Максимум нагрузки всегда устанавливается соответственно возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.</p> <p>Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением</p>

	требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными умениями и двигательными навыками.
5. Волнообразность и вариативность нагрузок.	<p>Волнообразность нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий.</p> <p>Выделяются следующие «волны»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах. — средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировок; — большие, характеризующие общую тенденцию макроциклов (больших циклов) тренировки.
6. Цикличность процесса подготовки	<p>Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастом тренировочных нагрузок</p> <p>Различают микроциклы продолжительностью от 2—3 до 7—10 дней; мезоциклы — от 3 до 5—6 недель; периоды — от 2—3 недель до 4—5 месяцев, макроциклы — от 2—4 до 12 месяцев и более (в частности, четырехлетние (олимпийские) макроциклы).</p>

7. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Средства СТ- то, с помощью чего осуществляется тренировка. Основным средством являются упражнения. Они делятся на три группы: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Эти упражнения делятся на: *циклические* (легкоатлетический бег; ходьба; лыжные, велосипедные гонки; бег на коньках; плавание; гребля и др.); *ациклические* (тяжелая атлетика, стрельба, единоборства и др.) и *смешанные* (легкоатлетические прыжки, метания и др.) По характеру воздействия на основные физические качества эти упражнения можно подразделить на *скоростно-силовые* и требующие преимущественного проявления *выносливости*, а также *комплексные* -воздействующие на широкий круг физических способностей, к которым относятся спортивные игры и спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование).

Специально-подготовительные упражнения. В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяют на:

1. *Подводящие*, способствующие освоению формы, техники движений;

2. *Развивающие*, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Среди специально-подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования: общая физическая подготовка спортсмена должна включать на ранних этапах спортивного пути средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и определяющих спортивный результат физических способностей:

- при воспитании *неспецифической, т.е. общей выносливости* -длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании *собственно-силовых способностей* - упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании *быстроты движений и двигательной реакции* -спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании *координационных способностей* - элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

8. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ

Метод – способ применения физических упражнений. Методы обучения делятся на метод целостного разучивания и разучивания по частям.

Метод целостного разучивания – заключается в том, что двигательное действие разучивается и отрабатывается при многократном его повторении целиком.

Достоинства: техника действия осваивается при постоянном взаимодействии его частей, что сохраняет ритм, структуру действия.

Недостатки: 1) при обучении сложной технике трудно исправить все ошибки, они могут закрепляться.

2) при начальном обучении двигательное действие быстро приводит обучающихся к утомлению.

Используется: 1) при начальном обучении несложных двигательных действий;

2) при закреплении и совершенствовании двигательного действия.

Метод разучивания по частям - система движений расчленяется на относительно самостоятельные части, которые разучиваются с последующим соединением в единое целое.

Достоинства: 1) тщательно изучается какая-то часть двигательного действия;

2) выполнение отдельных частей менее утомительно;

3) исключается повторное выполнение неотработанных частей, чем предупреждаются ошибки.

Недостатки: 1) этот метод нельзя применять, когда двигательное действие нельзя расчленить (например, ловля мяча)

Разновидности метода:

Раздельное разучивание частей действия с последующим объединением в целое;

Последовательное обучение частям действия с постепенным их соединением друг с другом «наращивание»

Кратковременное вычленение части действия для уточнения;

Отработка частей действия в форме «подводящих упражнений», имитация упражнений.

9.ХАРАКТЕРИСТИКА РАВНОМЕРНОГО И ПЕРЕМЕННОГО МЕТОДОВ СПОРТ. ТРЕНИРОВКИ

Равномерный и переменный методы- это методы непрерывной нагрузки.

Равномерный метод- нагрузка не прерывается интервалами отдыха и не изменяется по внешней величине (длительный равномерный бег, плавание, гребля)

С помощью этого метода решаются следующие задачи: развитие общей и специальной выносливости, повышение экономичности движений, воспитание волевых качеств.

Различают два варианта этого метода:

1) *метод длительной равномерной тренировки;*

2) *метод кратковременной равномерной тренировки.*

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. ЧСС от 130 до 180 уд/мин. Данный вариант способствует развитию аэробного компонента выносливости.

Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Упражнения выполняются в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Он применяется для совершенствования чувства «темпа» (в беге, ходьбе, гребле), а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости.

Преимущества равномерного метода: дает возможность выполнить значительный объем работы, способствует стабилизации двигательного навыка, совершенствованию координации работы внутренних органов и мышц, способствует воспитанию волевых качеств.

Недостатки равномерного метода: быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект.

Переменный метод- длительное выполнение упражнения с изменяющейся нагрузкой (изменяется скорость передвижения, темп, амплитуда движений, смена техники движений и др.)

Задачи, решаемые с помощью переменного метода: развитие скоростных возможностей и выносливости, координационных способностей, приобретение тактических умений, воспитание волевых качеств.

Варианты переменного метода:

1) *с ритмичным колебанием интенсивности*- одинаковые периоды работы с повышенной интенсивностью чередуются с такими же периодами работы пониженной интенсивности.

2) *с неритмичным колебанием интенсивности*- бег в течение длительного времени с разной скоростью (фартлек)

Преимущества переменного метода: устраняет монотонность в работе. Чередование скоростей дает возможность совершенствовать физические способности и технику движения.

Недостатки переменного метода: этот метод в какой-то степени «неточен», т.к. все его компоненты (длина ускорения, скорость) планируются приблизительно.

10.ХАРАКТЕРИСТИКА ПОВТОРНОГО И ИНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДОВ СПОРТ. ТРЕНИРОВКИ

Повторный и интервальный методы это методы прерывного воздействия.

ПОВТОРНЫЙ МЕТОД – многократное выполнение упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности (повторное пробегание коротких отрезков или серия упражнений).

С помощью этого метода решаются следующие задачи: развитие силы, скоростно-силовых возможностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма, психическая устойчивость.

Варианты повторного метода:

- 1) *повторная работа с равномерной непределенной интенсивностью* (90-95% от максимальной) для выработки необходимого соревновательного темпа и ритма, для стабилизации техники на высокой скорости и др.
- 2) *повторная работа с равномерной предельной интенсивностью*. Используется для развития скоростных способностей.

Преимущества повторного метода: возможность точно дозировать нагрузку.

Недостатки повторного метода: оказывает сильное воздействие на эндокринную и нервную системы, максимальные нагрузки могут вызвать перенапряжение организма, нарушения в технике и др.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД- характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха, недостаточные для полного восстановления (тренирующее воздействие оказывают интервалы отдыха).

Варианты интервального метода по интенсивности нагрузки:

- 1) *экстенсивный интервальный метод*- интенсивность работы- 50-60 % для ациклических упражнений (60-80% для циклических) от максимальной мощности. ЧСС-160-180 уд/мин. Интервалы отдыха- от 45-90 с до 1-3 мин. Эффективен для развития специальной выносливости.
- 2) *интенсивный интервальный метод*- интенсивность 75% для ациклических упражнений (80-95% для циклических упражнений). ЧСС 180 уд./мин. Интервалы отдыха- до 2-3 мин. (контроль по восстановлению ЧСС до 120-130 уд./мин.)

Варианты интервального метода по длительности нагрузки:

- 1) с постепенным увеличением длительности работы (200-400-600-800 м)
- 2) с постепенным уменьшением длительности работы (800-600-400-200 м)
- 3) с чередованием длительности работы в каждой серии (200-400-600-800- 600-400-200м)

Варианты интервального метода по характеру интервалов отдыха:

- 1) *жесткий интервальный метод*, когда используются очень короткие или сокращающиеся интервалы отдыха при сохранении высокой интенсивности работы.
- 2) *облегченный интервальный метод*, когда применяются постепенно увеличивающиеся интервалы отдыха.

Преимущества интервального метода: позволяет достаточно точно дозировать величину нагрузки, обеспечивает высокую плотность занятий.

Недостатки интервального метода: сравнительно монотонное чередование нагрузок и отдыха, что отрицательно сказывается на психическом состоянии занимающихся.

11. ХАРАКТЕРИСТИКА КРУГОВОГО, ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ СТ

Круговая тренировка- это организационно-методическая форма проведения физических упражнений, это форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений по станциям.

Задачи, решаемые методом круговой тренировки: развитие физических качеств, совершенствование техники.

Для проведения круговой тренировки необходимо:

- Составить комплекс упражнений;
- Определить места, на которых будут выполняться упражнения (станции);
- На первом занятии проводят испытания на максимальный тест (МТ).

Максимальный тест –это максимальные двигательные возможности занимающихся в каком-то упражнении.

Варианты кругового метода:

- 1) *Метод длительного непрерывного упражнения*- занятия проводятся без перерывов и складываются из 1-3 прохождений круга. Применяется для развития общей и силовой выносливости.
- 2) *Метод экстенсивного интервального упражнения*. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств.
- 3) *Метод интенсивного интервального упражнения*. Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости.
- 4) *Метод повторного упражнения*. Его используют для развития максимальной силы и скоростной выносливости.

Достоинства кругового метода: строгая индивидуальная дозировка нагрузки, интерес к занятиям.

Игровой метод- двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Задачи, решаемые с помощью игрового метода: развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств, совершенствование двигательных умений и навыков.

Характерными чертами метода являются:

- большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательные действия и поведение занимающихся;
- относительно самостоятельный выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков и т.д.
- многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;
- сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Недостатки игрового метода: невозможно точно дозировать нагрузку.

Соревновательный метод- метод организации упражнений в форме соревнований. Он стимулирует максимальную мобилизацию физических и психических сил и способностей человека.

Задачи, решаемые соревновательным методом: развитие физических, волевых и нравственных качеств, совершенствование технико-тактических умений и навыков.

Этот метод позволяет:

- 1) Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- 2) Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- 3) Обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- 4) Содействовать воспитанию волевых качеств.

Этот метод используется либо в элементарных формах (кто дольше удержит мяч, кто больше забросит мячей в кольцо и др.), так и в виде соревнований (контрольные, матчевые встречи, прикидки и др.)

Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

12. НАГРУЗКА И ЕЕ КОМПОНЕНТЫ

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.

Нагрузка имеет две стороны: **внешнюю и внутреннюю**. *Внешние показатели* нагрузки представлены суммарным объемом работы и ее интенсивностью. *Общий объем работы* выражается в часах, километрах, числом тренировочных занятий, схваток, комбинаций, игр и др. К *показателям интенсивности* относятся: темп движений, скорость или мощность выполнения, время преодоления отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени и др.

Внутренние показатели — это реакция организма на выполняемую работу. Здесь используются данные о изменении состояния функциональных систем организма во время работы и сразу после нее, а также данные о характере и продолжительности интервалов отдыха.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по *величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности* — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), 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 (стабилизирующие) 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 (стабилизирующим) 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.

В современной классификации нагрузок выделяют 5 зон:

- 1) *Аэробная восстановительная* (ЧСС до 140 уд. в мин.)
- 2) *Аэробная развивающая* (ЧСС 140 -170 уд. в мин.)
- 3) *Смешанная аэробно-анаэробная* (ЧСС 170- 180 уд. в мин.)
- 4) *Анаэробная гликолитическая* (ЧСС 180-200 уд. в мин.)
- 5) *Анаэробная алактатная*. (Ближний тренировочный эффект в этой зоне не связан с показателями ЧСС, т.к. работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения.)

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений. По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального — от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной

мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Продолжительность и характер интервалов отдыха. Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

По характеру отдых может быть пассивным и активным. *Пассивный отдых* - это относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности, спортсмен не производит никакой работы. *Активный отдых* - переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление.

По продолжительности отдых бывает:

жесткий - когда следующая нагрузка попадает в фазу недовосстановления работоспособности;

полный - когда следующая нагрузка попадает в фазу полного восстановления работоспособности;

суперкомпенсационный (экстремальный) - когда следующая нагрузка попадает в фазу сверхвосстановления работоспособности-суперкомпенсацию;

профилактический - длинные интервалы отдыха, когда следы предыдущего выполнения нагрузки почти утрачены.

13. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка-это процесс освоения спортсменами специальных знаний. Прогресс спортивного совершенствования связан с познавательной деятельностью спортсмена. В процессе тренировки и соревнований спортсмен сталкивается с необходимостью расширения системы знаний в области организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории ФК, судейства соревнований и др.

Теоретическая подготовка делится на общую и специальную.

Задачами общей теоретической подготовки является создание системы общих знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и др.

Задачами специальной теоретической подготовки является создание системы специальных знаний по виду спорта (основ техники, тактики, правил соревнований, судейства и др.)

Средствами теоретической подготовки являются средства словесного и наглядного воздействия.

Методы теоретической подготовки-беседы, лекции, таблицы, тактические схемы, видеозаписи и др.

Овладение различными разделами теоретической подготовки обеспечивает разностороннее и гармоничное развитие личности спортсмена и способствует росту его спортивного мастерства.

14. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка- это процесс формирования двигательных навыков и доведение их до необходимой степени совершенствования. В процессе технической подготовки происходит формирование новых типов движений и совершенствование освоенных ранее.

Техническая подготовка делится на общую и специальную. Общая- направлена на пополнение фонда двигательных умений и навыков, специальная- на овладение техникой вида спорта.

Техническая подготовка связана с тактической подготовкой. Техническая подготовка-это средство ведения спортивной борьбы (чем?), а тактическая- способ их применения (как?).

Техническая подготовка также связана с физической подготовкой. Техническая подготовка помогает развитию физических качеств, а физическая- создает предпосылки и условия для технической подготовки.

Средства технической подготовки

Специально-подготовительные упражнения (подводящие, имитационные) в процессе разучивания упражнений

Соревновательные упражнения- при закреплении двигательного навыка.

Методы технической подготовки

Словесные, наглядные, практические (разучивание по частям, разучивание в целом)- на этапе разучивания.

Повторный, игровой, соревновательный- на этапе совершенствования.

15. ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

Техника физических упражнений - наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия. Она делится на: 1-*основу техники* (движения, которые имеют отличительные признаки от других двигательных действий). Это основной механизм техники, общее обязательное соотношение главных фаз движения). 2- *детали техники* (второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма (зависят от индивидуальных особенностей спортсмена).

Основа техники складывается из 3 фаз:

- *подготовительная* - предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, прыжок в длину с разбега - разбег);

- *основная* - состоит из движений, с помощью которых решается главная задача действия (отталкивание и полет при прыжке в длину с разбега);

-*заключительная* - завершает действие (приземление при прыжке в длину с разбега).

Критерии техники: 1- *объем* – количество действий (приемов), которые спортсмен может выполнить в данный момент.

2 - *разносторонность* - насколько спортсмен способен разнообразно выполнить данное двигательное действие.

3 – *эффективность* - определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом. Эффект физических упражнений зависит от биомеханических характеристик движений. К ним относятся:

Пространственные характеристики движений:

- положение тела и его частей (горизонтальное, вертикальное, наклонное),
- траектория (прямолинейная - удар в боксе, укол в фехтовании и криволинейная - полет мяча, шайбы и др.),
- амплитуда – размах движения (зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц).

Временные характеристики движений:

- длительность упражнения определяет величину его воздействия (нагрузку),
- темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях.

Пространственно-временные характеристики движений:

- скорость
- ускорение

Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве.

Динамические характеристики движений:

- внутренние силы - тяги мышц, силы сопротивления растягивающихся мышц, реактивные силы.
- внешние силы - сила реакции опоры, сила тяжести, сила трения.

Ритм - комплексная характеристика техники физических упражнений.

16. ОТДЫХ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Если нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма вплоть до утомления, отдых - время их возмещения, частичного или полного устранения утомления, восстановления работоспособности.

По характеру отдых может быть пассивным и активным. *Пассивный отдых* - это относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности, спортсмен не производит никакой работы. *Активный отдых* - переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление. При очень утомительной работе восстанавливающее действие активного отдыха снижается до уровня пассивного или даже уступает последнему. Часто обе эти формы сочетаются (смешанный отдых), причем вначале интервала между частями нагрузки дает активный отдых, например, ходьба или упражнения на расслабление, а затем - пассивный.

По продолжительности отдых бывает:

жесткий - когда следующая нагрузка попадает в фазу недовосстановления работоспособности;

полный - когда следующая нагрузка попадает в фазу полного восстановления работоспособности;

суперкомпенсационный (экстремальный) - когда следующая нагрузка попадает в фазу сверхвосстановления работоспособности- суперкомпенсацию;

профилактический - длинные интервалы отдыха, когда следы предыдущего выполнения нагрузки почти утрачены.

17. СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Обучение-это общение с целью передачи опыта, это совместная деятельность педагога и ученика, направленная на овладение знаниями, умениями и навыками.

Обучение носит развивающий и воспитывающий характер. Обучение условно делится на три этапа:

1 этап- ознакомление с двигательным действием

ЗАДАЧИ: создание у учащихся четкого представления об изучаемом действии, передача им необходимых знаний о нем и побуждение к сознательному и активному овладению двигательным действием.

МЕТОДЫ: словесные / объяснение/, наглядные / показ/, разучивание в целом и по частям.

2 этап- разучивание двигательного действия.

ЗАДАЧИ: обеспечить формирование двигательного действия, умения его совершенствовать вплоть до перехода в навык. В основе этапа лежит процесс многократного повторения определенных движений и упражнения в целом. Этот этап условно делится на две стадии:

1. Образование двигательного умения.

2. Совершенствование двигательного умения.

Двигательное умение- сознательное управление движением, неустойчивое, нестабильное. Тренер, обучая, должен устранить излишнее напряжение, предупредить возникновение ненужных движений, устранить их, если они возникнут и добиться освоения общего ритма движения.

МЕТОДЫ: словесные / объяснение, указание, команды/, наглядные/ показ, видео/, разучивание по частям и в целом, повторный.

3 этап- совершенствование двигательного действия.

ЗАДАЧИ: обеспечить формирование двигательного навыка с последующим переходом его в двигательное умение высшего порядка (умение применять упражнение в различных условиях в соединении с другими действиями). Этот этап делится на две стадии: 1-Образование двигательного навыка. Двигательный навык- автоматизированное управление движением, устойчивое и стабильное.2- Образование двигательного умения высшего порядка.

1 стадия характеризуется уровнем знаний и двигательным опытом, при которых двигательное умение превращается в двигательный навык. Навык здесь формируется в постоянных условиях, он закрепляется и создаются условия для формирования более высшего уровня овладения упражнениями.

2 стадия характеризуется способностью применять навык в различных условиях, изменяя его в соответствии с изменившимися условиями и сочетать с другими умениями и навыками.

МЕТОДЫ: соревновательный, игровой, повторно-переменный.

18. ФАЗЫ И ЗАКОНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов:

Первая фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закреощению.

Вторая фаза характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о сформированном двигательном умении.

Третья фаза характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов:

1. **Закон изменения скорости в развитии навыка.** Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления.

2. **Закон «плато» в развитии навыка.** Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

3. **Закон угасания навыка.** Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. **Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.** Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. **Закон переноса двигательного навыка.** В физическом воспитании и спорте проявляется положительный, отрицательный и перекрестный перенос навыков.

Положительный перенос — это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий.

Отрицательный перенос — это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Перекрестный перенос - влияние навыка, сформированного для действия в одну сторону (или одной рукой, ногой) на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону (или другой рукой, ногой)

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика и др.

19. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка- процесс и результат развития физических качеств спортсмена. Она делится на общую (ОФП), специальную (СФП).

ОФП- это процесс разностороннего развития физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средства ОФП- физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена (бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.). ОФП должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировок.

СФП характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта. Средства СФП- соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

20. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ

Физические качества - это определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Закономерности развития физических качеств:

Гетерохронность (разновременность) развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур (сензитивные периоды). Если в эти периоды оказывать педагогические воздействия на данные физические качества, то эффект в их развитии будет наилучшим.

Этапность развития. В динамике развития физических качеств выделяют 3 этапа: 1. повышение уровня развития

физических качеств; 2-достижения максимальных показателей в развитии качеств; 3-снижение показателей развития физических качеств. Чтобы происходил последующий прогресс в развитии качеств, необходимо изменить характер и содержание применяемых нагрузок (выбрать другие упражнения, увеличить интенсивность работы, ее длительность или условия выполнения упражнений и др.).

Фаза развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма. Во время выполнения двигательного действия выделяются четыре фазы физической работоспособности организма: 1-вработывания, 2-относительной стабилизации, 3-временного снижения и 4-повышенной работоспособности (суперкомпенсация).

Перенос развития устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических качеств (*положительный перенос*-развитие одного качества помогает развитию другого, *отрицательный перенос*-развитие одного качества тормозит рост другого или понижает уровень ее развития).

21. СИЛА, СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

СИЛА—это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Различают абсолютную силу мышц и относительную.

Абсолютная сила- определяется максимальными показателями мышечных напряжений. *Относительная сила*- отношение величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Сила зависит от: 1- силы и концентрации нервных процессов, 2- волевых усилий, 3-физиологического поперечника мышцы и ее массы, 4- от мотонейронов, внутри- и межмышечной координации, 5- от биомеханических характеристик(прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величины перемещаемой массы), 6- от сократительных свойств мышц.

Силовые способности делятся на: 1) *собственно-силовые* (проявляются при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными или предельными отягощениями); 2) *скоростно-силовые* (способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время; 3) силовая выносливость (способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины).

Средства развития силы: 1- упр. с внешним отягощением (вес снаряда, сопротивление упругих предметов, внешней среды) 2- упр. с отягощением весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание на одной ноге, лазание по канату и др.) 3- упр. с использованием тренажеров 4-упр. с использованием внешней среды, упругих предметов и др.

Методы развития силы:

1- *метод повторных усилий* предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений. Отягощение 75-80 % от мах 6-8 раз в подходе, 50-60% от мах - 15-20 раз в подходе, темп повторения упр. не высокий, небольшие интервалы между сериями повторений, значительный суммарный объем нагрузки.

2- *метод максимальных усилий*- предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления. Этот метод способствует совершенствованию внутри и межмышечной координации и является ведущим, когда необходима особенно высокая степень развития силовых способностей. Отягощение 80-90 % от мах 1-2 раза. Интервалы отдыха между подходами 3-5 мин.

Сензитивные периоды развития силы: у юношей от 13—14 до 17—18 лет, а у девушек — от 11—12 до 15—16 лет.

Тесты для определения уровня развития силы

Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание набивного мяча, прыжок в длину с места и др.

22. БЫСТРОТА, СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

Быстрота-способность выполнять двигательные действия за минимальный отрезок времени. Быстрота бывает: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется простой реакцией.(начало двигательного действия в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании и др.) Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий. Это реакции «выбора» или реакции на движущийся объект.

Быстрота одиночного движения- это минимальное время, затраченное на выполнение одного движения. Частота (темп) движений — это количество движений в единицу времени.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: 1) состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологических особенностей мышечной ткани; 3) силы мышц; 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; 5) энергетических запасов в мышце; 6) амплитуды движений, т. е. от степени подвижности в суставах; 7) способности к координации движений при скоростной работе; 8) биологического ритма жизнедеятельности организма; 9) возраста и пола; 10) скоростных природных способностей человека.

Средства воспитания скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Их можно разделить на три основные группы.

1 Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту

реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2 Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей.

3 Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности; б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Методы воспитания скоростных способностей

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1) методы строго регламентированного упражнения (повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения и переменного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях).

2) соревновательный метод;

3) игровой метод.

Сензитивные периоды развития скоростных способностей- от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет.

Тесты для определения уровня развития быстроты бег на 30,60,100м

23. ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЕЕ ВИДЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ

Выносливость — это способность длительное время выполнять работу не снижая интенсивности и противостоять утомлению

Различают **общую и специальную выносливость**. **Общая выносливость (аэробная)** — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности. **Специальная выносливость (анаэробная)**— это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15—20 с. Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5—6 мин.

Средства воспитания выносливости- физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности, передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

- Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10—15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

- Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15—30 с, интенсивность 90—100% от мах.

- Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30—60 с, интенсивность 85—90% от мах.

- Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1—5 мин, интенсивность 85—90% от мах.

Методы воспитания выносливости

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод равномерного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы переменного упражнения; 2) методы интервального упражнения; 3) соревновательный и игровой методы.

Сензитивные периоды Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет. Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Тесты для определения уровня развития выносливости

для учащихся младших классов бег 600—800 м; средних классов — 1000—1500 м; старших классов — 2000—3000 м. Используются также тесты— 6 или 12 мин. бег. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время.

24. ЛОВКОСТЬ, ВИДЫ ЛОВКОСТИ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой.

Степени ловкости:

- 1) Пространственная точность и координированность движений;
- 2) Пространственная точность и координированность движений в быстроте;
- 3) Пространственная точность и координированность движений в быстроте в меняющейся обстановке.

Виды ловкости

- 1) телесная ловкость / способность быстро сменить положение/
- 2) ловкость в действиях с изменяющейся обстановкой;
- 3) ловкость, связанная с перемещением других предметов / толкать, тянуть, поднимать, переносить/
- 4) ручная ловкость – бросать, ловить, ударять;
- 5) ловкость, связанная с использованием внешних сил для передвижения / горнолыжный, санный спорт/
- 6) ловкость, проявляемая в командных упр. / спортивные игры/.

Средства: упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны (сложность увеличивается за счет изменения пространственных, временных, динамических характеристик движений, за счет внешних условий(вес, высота снарядов и др.), комбинируя двигательные навыки(бег + прыжки, бег + ловля предметов и др.)

Методы – повторный, переменный, игровой, соревновательный.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ:

Основным методом, путем развития ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению двигательного фонда и положительно влияет на функциональные возможности двигательного анализатора.

Чтобы упражнения развивали ловкость нужно:

- 1) упражнения должны быть новыми и координационно-сложными;
- 2) введение фактора «необычности» при выполнении привычных действий.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ:

- 1) введение необычных исходных положений;
- 2) «зеркальное» выполнение упр.;
- 3) изменение скорости или темпа движений;
- 4) изменение простых границ;
- 5) смена способов выполнения упражнений

Сензитивный период: 6- 12 лет

Тесты для определения уровня развития ловкости

Бег «змейкой», челночный бег (3x10 м, 5x6 м и др.), метание мяча в цель из различных И.П. и др.

25. ГИБКОСТЬ, ЕЁ ВИДЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость **активную и пассивную**.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения и др.

По способу проявления гибкость подразделяют на **динамическую и статическую**. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Выделяют также **общую и специальную** гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью во всех суставах; специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость зависит: от 1) внутренних факторов (тормозные элементы сустава, взаимное сопротивление мышц и др.) 2) от внешних факторов (пол, возраст, утомление, время суток и др.)

Средства: общеподготовительные и спецподготовительные упражнения на растягивание. Они могут быть: активные, пассивные, статические, динамические.

Методы– 1) повторный 2) сопряженный 3) игровой 4) соревновательный.

При выполнении упр. на растягивание необходимы следующие требования:

а) разминка; б) ставить конкретные цели / достать до определенной точки / в) упр. выполнять сериями в определенной последовательности – верхние конечности, туловище, нижние конечности; г) между упр. на растягивание выполняются упр. на расслабление; д) выполняя упр. амплитуду увеличивать постепенно; е) комплексное использование упр. на растягивание и силовых упр. приводит к гармоническому развитию гибкости.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг — система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Сензитивные периоды развития гибкости: активной гибкости- 10-14 лет, пассивной гибкости-9-10 лет.

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться в 6-7 лет.

Тесты для определения уровня развития гибкости

наклон туловища вперед стоя на скамейке или сидя на полу, выкрут прямых рук назад.

26. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка - процесс обучения способам ведения спортивной борьбы.

Задачи тактической подготовки:

1. Изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях;
2. Изучение соперника и условий состязаний;
3. Освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
4. Моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных

соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

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.

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.

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 способностью 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.

Виды тактики: в спортивных играх: тактика защиты и нападения (индивидуальные, групповые и командные тактические действия).

В циклических видах спорта (активная, пассивная, комбинированная).

Специфическими средствами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения.

Методы тактической подготовки:

В циклических видах спорта- многократное выполнение упражнений в соответствии с тактической схемой;

В спортивных играх и единоборствах- метод тренировки без противника, с условным противником (фишки, стойки), с партнером, с противником.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

27. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка — процесс адаптации психики спортсмена к условиям и задачам тренировочной и соревновательной деятельности.

Принято выделять общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая подготовка решается двумя путями:

- 1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- 2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы.

Содержание *психологической подготовки*, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

По *цели* применения средства и методы психологической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;
- 2) корректирующие (поправляющие);
- 3) релаксирующие (расслабляющие).

По *содержанию* средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- 2) преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- 3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По *сфере воздействия* средства и методы психологической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на коррекцию качеств, связанных с восприятием ситуации и моторными действиями);
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- 3) средства воздействия на волевую сферу;
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу;
- 5) средства воздействия на нравственную сферу.

По *адресату* средства и методы психологической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на психологическую подготовку тренера;
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- 1) предупреждающие;
- 2) предсоревновательные;
- 3) соревновательные;
- 4) постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача и т.д.). На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействий. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства основываются на вербальном воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова — важнейшее средство психологической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка.

28. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка (ИП) направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства- технической, тактической и физической подготовленности.

Цель ИП- обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Средства ИП- 1) соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня. 2) специально-подготовительные упражнения максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным упражнениям.

Наибольшее значение ИП имеет в сложнокоординационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах.

Направления ИП- 1) совершенствование индивидуальных, групповых, командных технико-тактических действий; 2) совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей.

Для повышения эффективности ИП применяют разнообразные **методические приемы:**

- 1) облегчение условий за счет применения моделирующих устройств, уменьшение количества игроков на площадке и др.
- 2) усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведение соревнований с более сильным противником и др.
- 3) интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров площадки и др.

Средства ИП широко применяются на этапе высшего спортивного мастерства, в соревновательном периоде макроцикла.

Методы ИП- 1) игровой 2) соревновательный 3) сопряженных воздействий
Спортивные соревнования -высшая форма ИП.

29. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ, ЕГО ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ

Структура тренировочного занятия зависит от следующих факторов: 1) цели и задачи занятия и его место в структуре спортивной тренировки; 2) закономерностей колебания функциональной активности организма спортсмена; 3) величины нагрузки; 4) режима работы и отдыха и т. д.

Тренировочное занятие состоит из 3 частей:

- 1) подготовительная 2) основная 3) заключительная.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ направлена на подготовку организма к предстоящей работе.

Состоит из 2 частей: организационные мероприятия (построение, сообщение задач занятия) и разминки. Разминка делится на общую и специальную. *Общая* направлена на активизацию деятельности важнейших функциональных систем организма. Здесь используются общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Специальная разминка – направлена на создание оптимального состояния тех звеньев двигательного аппарата, которые заняты в предстоящей работе. Здесь используют специально подготовительные упражнения. Продолжительность разминки 20-40 мин.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ – здесь решается его главная задача. Работа может быть разнообразной и должна обеспечивать повышение специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Ее продолжительность зависит от методики, величины нагрузок .

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ – постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм в состояние близкое к дорабочему и создать условия благоприятные протеканию восстановительных процессов. Используются заминочный бег, упражнения на растягивание, малоподвижные игры («Цепи», «Плетень», «Дружный хлопок», «Кто лучше услышит» и др.

Типы занятий

1) **УЧЕБНЫЕ** - направлены на изучение нового материала (техника и тактика, технико-тактических комбинаций, теоретических знаний и т. д.). Эти занятия широко применяются в подготовке юных спортсменов, у квалифицированных спортсменов используются в подготовительном периоде;

2) **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**- направлены на повторение хорошо освоенных упражнений и осуществляют различные виды подготовки. Наиболее часто используются при решении задач физической подготовки .Используются во второй половине подготовительного периода.

3) **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ**- сочетают освоение нового материала с его закреплением. Используются в подготовительном периоде.

4) **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**- характеризуются небольшим суммарным объемом работы, эмоциональностью, применением игрового метода. Эти занятия проводятся сразу после соревнований, непосредственно перед соревнованиями, после ударных микроциклов и т. д.

5) **МОДЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**- строятся по типу предстоящих соревнований и проводятся в период непосредственной подготовки к соревнованиям. Наиболее важны эти занятия в спортивных играх, единоборствах, сложно-координационных видах спорта.

6) **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ**- планируются на всех видах этапов многолетней подготовки и в различных периодах тренировочного макроцикла. Их основная задача – контроль за уровнем подготовленности спортсменов с помощью контрольных нормативов (тестов).

Формы организации занятий

- **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ**- каждый спортсмен получает задание и выполняет его самостоятельно.
- **ГРУППОВАЯ** – спортсмены делятся на группы и каждая группа выполняет свое задание. Варианты 1) одновременно 2) попеременно 3) поочередно 4) поточно
- **ФРОНТАЛЬНАЯ** – все спортсмены выполняют одни и те же упражнения (разминка). Варианты те же.
- **СВОБОДНАЯ** – выполнение и подбор упражнений самими спортсменами , используются только для квалифицированных спортсменов.
- **КРУГОВАЯ** – последовательное выполнение спортсменами упражнения на различных станциях, на которых решаются задачи физической и технической подготовки.
- Спортсмен последовательно выполняет различные по характеру упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм спортсмена.
- **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ** – индивидуальные занятия по заданию тренера, комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

30. МИКРОЦИКЛЫ, ВИДЫ, МЕТОДИКА ИХ ПОСТРОЕНИЯ

Микроцикл- это серия занятий, проводимых в течение 5-7 дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки.

Типы микроциклов:

- **Втягивающие микроциклы.**

Характеризуются невысокой нагрузкой и направлены на подведение организма к напряженной работе (первый период подготовительного этапа).

- **Базовые микроциклы.**

Характеризуются большим суммарным объемом работы с высокими нагрузками, которые направлены на решение главных задач всех сторон подготовки спортсменов. Используются в подготовительном и соревновательном периодах.

- **Контрольно-подготовительные микроциклы.** можно разделить на специально-подготовительные и модельные.

Специально-подготовительные МИЦ- характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, совершенствование технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность

Модельные МИЦ- связаны с моделированием соревнований в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала.

Используются в конце подготовительного и соревновательном периодах.

- **Подводящие микроциклы.** Зависят от системы подведения спортсмена к соревнованиям (активный отдых, режим предстоящих соревнований). Используются на последних этапах подготовительного периода и в соревновательный период.

- **Восстановительные микроциклы.**

Следуют после базовых микроциклов или соревновательной деятельности. Их роль обеспечение оптимальных условий для восстановительных процессов в организме спортсмена, широкое применение средств активного отдыха.

• **Соревновательные микроциклы.** Строятся в соответствии с программой соревнований и направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Чередование нагрузки и отдыха может привести к реакции трех типов:

- 1) К максимальному росту тренированности;
- 2) незначительному (тренировочному эффекту или его отсутствию).
- 3) переутомлению.

Воздействие занятий на организм спортсмена зависит от сочетания в них нагрузок различной величины и направленности. Нагрузки должны чередоваться по направленности (например, понедельник- техника, вторник- выносливость аэробная, среда- скоростная работа и др.) и по величине (после занятия с большой нагрузкой должно быть занятие со средней или малой нагрузкой)

Структура тренировочного МИЦ в зависимости от числа занятий в течение дня

Занятия бывают: 1) ОСНОВНЫЕ (большие и значительные нагрузки) 2) ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (средние и малые нагрузки)

Обычно одно занятие основное (утром), второе дополнительное (вечером). Для высококвалифицированных спортсменов можно использовать 2 основных занятия, когда необходимо оказать особенно сильное воздействие на организм с целью повышения функциональных возможностей и можно использовать 2 дополнительных занятия для снижения суммарной нагрузки из-за возможного переутомления. Рационально планируемые 2х разовые тренировки в течении дня существенно увеличивают объем выполняемой работы без переутомления спортсмена.

31. МЕЗОЦИКЛЫ, ВИДЫ И МЕТОДИКА ИХ ПОСТРОЕНИЯ

Мезоцикл- этап тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6 недель.

Внешние признаки мезоцикла:

- повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

На структуру мезоциклов влияют следующие факторы:

- режим труда и жизни;
- содержание, количество занятий, суммарная нагрузка и индивидуальный календарь стартов;
- индивидуальные особенности спортсмена, его способности к восстановлению;
- место мезоцикла в структуре большого цикла тренировки;
- биоритмы (лунные, физические, интеллектуальные, эмоциональные).

Типы мезоциклов:

Втягивающий мезоцикл основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

Контрольно-подготовительный мезоцикл в нем осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этом мезоцикле характеризуется постепенным снижением суммарного объема и интенсивности нагрузки. Этот мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки.

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I микроцикл	II микроцикл	III микроцикл	IV микроцикл
Втягивающий	Втягивающий -МН	Втягивающий- СН	Базовый- ЗН	Восстановительный - МН
Соревновательный	Подводящий -СН	Соревновательный	Подводящий - МН	Соревновательный

Опыт подготовки спортсменов свидетельствует о необходимости строгого соответствия между периодами напряженной работы и относительного восстановления в мезоциклах.

32. СТРУКТУРА МАКРОЦИКЛОВ И МЕТОДИКА ИХ ПОСТРОЕНИЯ

Макроцикл- этап тренировочного процесса продолжительностью до года.

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое), трех (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяют три периода- подготовительный, соревновательный и переходный.

Характеристика подготовительного периода

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным общеподготовительным этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. *1)Общеподготовительный или базовый этап*

Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа.

При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При этом уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 12-15 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

2)Специально-подготовительный этап

Направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Он состоит из одного мезоцикла (4-6 микроциклов) и может заканчиваться соревнованиями или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Характеристика соревновательного периода

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственной подготовки к главному старту.

1)Этап развития спортивной формы включает обычно серию соревновательных стартов и используется в годичной структуре в скоростно-силовых, циклических видах спорта и спортивных играх при продолжительном соревновательном периоде. На этом этапе длительностью 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

2)Этап непосредственной подготовки к главному старту (ЭНП). Поэтому ЭНП следует рассматривать как заключительный в соревновательном периоде. Он представляет комбинацию базового, специально-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного этапов.

Задачами этого этапа является обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности - физической, технической, тактической и психической - с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Несколько большую продолжительность имеет ЭНП в некоторых спортивных играх и в борьбе, боксе, что объясняется спецификой их подготовки.

Варианты ЭНП:

- 1 мезоцикл- базовый, 2- предсоревновательный.

- 1 мезоцикл контрольно-подготовительный, 2- предсоревновательный.
- 1-предсоревновательный мезоцикл (3 микроцикла).

Характеристика переходного периода

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

В практике сложились различные подходы к содержанию переходного периода. *Первый подход* предполагает сочетание активного и пассивного отдыха. *Второй подход* предполагает всего несколько дней активного или пассивного отдыха и после них тренировку, построенную по принципу втягивающего мезоцикла первого этапа подготовительного периода.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предыдущего года.

33. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА

Многолетняя подготовка в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта делится на 4 этапа:

1. Этап начальной подготовки- НП
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)- ТЭ (СС)
3. Этап совершенствования спортивного мастерства- ССМ
4. Этап высшего спортивного мастерства- ВСМ

Каждый из этих этапов в избранном виде спорта имеет свои цели, задачи и содержание (см. ФССП по виду спорта).

34. ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Спортивный отбор- система мероприятий, на основе которой определяются задатки и способности спортсмена.

Спортивный отбор осуществляется путем использования различных **методов**.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе **медико-биологических методов** выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, о формировании мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор осуществляется в четыре этапа.

Основными задачами **первого этапа** являются массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет (1-4 классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

Признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ

<i>Физическое развитие</i>	<i>Общая физическая подготовленность</i>
а) длина тела	а) бег на 30 м со старта
б) весо-ростовой индекс	б) непрерывный бег 6 мин
в) жизненная емкость легких	в) наклон вперед
г) окружность грудной клетки	г) челночный бег 3х 10 м
д) сила мышц-сгибателей кисти	д) прыжок в длину с места
е) длина стопы	е) подтягивание в висе
	ж) бросок мяча 2 кг

Основная задача **второго этапа отбора** - выявление одаренных в спортивном отношении школьников для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования СДЮШОР, УОР и ШВСМ. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки.

Отбор проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

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, то есть, в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные 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.

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.

35. КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования. Выделяют следующие **группы тестов**:

- тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост, вес, длину и обхваты рук, ног, туловища и т.д.)
- стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с, в течение 5 минут)
- тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат.

Различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный- направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности.

Текущий- связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

Этапный- связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами МАЦ и направлен на комплексное определение итогов определенного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсменов.

Контроль за результатами соревнований. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Например, в беге на 100 м, можно зарегистрировать десятки различных показателей: время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции и др.

В спортивных играх- количество бросков, подборов, перехватов и др.

Контроль за объемом и интенсивностью нагрузки

Основными показателями объема нагрузки являются: количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Показателями интенсивности являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

Контроль за состоянием подготовленности спортсмена

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. *Оценка специальной физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Оценка технической подготовленности

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Контролируют его, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполняемых в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Оценка тактической подготовленности

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Это контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

36. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Планирование (технология планирования)-совокупность установок, определяющих на конкретный отрезок времени задачи, средства, методы, формы занятий, а также составление конкретной документации.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся ДЮСШ.

Программа состоит из следующих разделов: 1) объяснительная записка; 2) учебный план 3) план-график на год 4) содержание программного материала; 5) контрольные нормативы и требования; 6) литература.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы: 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

37. УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д.

Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

Этапный учет осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором — заключительным (итоговым).

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета

позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Журнал учета з а н я т и й — один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму. Каждый учащийся спортивной школы обязан вести дневник спортсмена, в котором должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.