Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме

(рег. № УМ 33-1-190-2025)

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
_____ А.В. Сазонова
22 мая 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета
_____ К.Ю. Романов
28 мая 2025 г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ТЕОРИЯ СПОРТА

для специальностей:

1 – 88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям),
1 – 89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

Составители:
А.А. Балай, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме, кандидат педагогических наук, доцент;
О.И. Гутько, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме, кандидат педагогических наук, доцент;
Н.В. Шкулева, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме

Рассмотрено и утверждено
на заседании Совета БГПУ 29 мая 2025 г. протокол № 9

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
РАЗДЕЛ 1 8
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 8
Тема 1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина 8
Тема 2. Методы научного исследования в теории спорта 199
Тема 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях 244
Тема 4. Теория спортивных соревнований 388
Тема 5. Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена 477
Тема 6. Закономерности и принципы спортивной подготовки 56
Тема 7. Средства и методы спортивной подготовки 699
Тема 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена 832
Тема 9. Физическая подготовка спортсменов 909
Тема 10. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена 976
Тема 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена 1087
Тема 12. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена ... 1198
Тема 13. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена 1309
Тема 14. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена 14342
Тема 15. Техническая подготовка спортсмена 15150
Тема 16. Тактическая подготовка спортсмена 16362
Тема 17. Психологическая подготовка спортсмена 170
Тема 18. Общая характеристика структуры спортивной подготовки 176
Тема 19. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке 1854
Тема 20. Построение микроциклов в спортивной подготовке 1954
Тема 21. Построение мезоциклов в спортивной подготовке 2076
Тема 22. Построение макроциклов в спортивной подготовке 2165
Тема 23. Многолетняя подготовка спортсмена 22423
Тема 24. Отбор и ориентация в спорте 2365
Тема 25. Контроль в спортивной подготовке 24443
РАЗДЕЛ 2. 2576
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ 2576
РАЗДЕЛ 3. 26160
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ. 26160
3.1 Критерии оценки знаний и компетенций студентов по учебной дисциплине 26160
3.2 Перечень вопросов к контрольным рейтинговым работам 28383
3.3. Зачетные требования и экзаменационные вопросы по учебной дисциплине 2987

РАЗДЕЛ
4……..31615
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....3165
4.1 Учебная программа.....3165
4.2 Информационно-аналитическая часть .....**Ошибка! Закладка не определена.**7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине«Теория спорта» разработан в соответствии с образовательным стандартом высшего образования ОСВО1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) и учебными планами по специальностям.

Основное направление учебно-методического комплекса предусматривает изучение студентами научно-теоретических знаний и методических основ общей теории спорта, приобретение навыков управленияпроцессом спортивной подготовки подрастающего поколения, освоениедеятельности по организации здорового образа жизни, гармоническому развитию и формированию культурных ценностей личности.

Цель учебной дисциплины«Теория спорта»: изучение закономерностей, принципов и методических особенностей построения спортивной подготовки, систематизацию знаний студентов в рамках единой методологической концепции, формирование академических, социально-личностных, профессиональных компетенций и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи:

- освоить методологические основы теории спорта;

- изучить основы теории и методики обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностейзанимающихся спортом;

- сформировать систему знаний о возрастных особенностях занимающихся спортомв процессе многолетней подготовки;

- освоить основы технологии планирования, организации, контроля и учета процесса спортивной подготовки;

- сформировать умения осуществлять отбор, спортивную ориентацию и проведение внеклассной тренировочной работы в секциях по видам спорта;

- сформировать систему знаний и умений управления образовательным процессом по физическому воспитанию и спорту в учреждениях общего среднего образования и других организациях;

- сформировать умения научно-исследовательской работы в процессе физического воспитания и спортивной подготовки;

- научить будущих педагогов вести воспитательную работу и формировать нравственные качества личности в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- основные понятия, характеризующие предметную область теории спорта;
- основы методологической концептуальной базы теории спорта;
- социальные функции и тенденции развития спорта;
- методы исследования в теории спорта;
- основы теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки и теории спортивного отбора;
- средства и методы спортивной подготовки;
- содержание физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спортивной подготовке;
- закономерностии принципы рационального построения спортивной подготовки;
- особенности планирования учебного процесса, организации, контроля, самоконтроля в спортивной подготовке;
- средства и методы формирования нравственности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- работать с научно-методической литературой, нормативно-правовыми актами и документами планирования процесса спортивной подготовки в учреждениях образования;
- рационально применять средства и методы спортивной подготовки;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку в зависимости от ее направленности;
- осуществлять контроль функционального состояния и физической подготовленности занимающихся с последующей коррекцией физической нагрузки;
- организовывать учебный и воспитательный процесс в учреждениях образования при сопряженном формировании личностных качеств;
- организовывать и вести научные исследования в сфере спорта;
- осуществлять подготовку и проведение занятий по «спорту и здоровью», физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен владеть:

- понятийным аппаратом теории спорта;
- методами научного исследования в теории спорта;
- навыками организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию и спорту в учреждениях образования;
- методикой обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей;
- методами контроля, спортивного отбора и ориентации в спортивной подготовке;
- умениями планировать учебный и воспитательный процесс с учетом требований государственного стандарта;
- методическими приемами формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Целью учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Теория спорта» является объединение учебно-методических ресурсов по учебной дисциплине в единый образовательный блок, позволяющий эффективно осуществлять обучение, в том числе и самостоятельно.

Задачи учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Теория спорта»:

- реализация программы учебной дисциплины «Теория спорта»;
- получение доступа ко всем разделам учебной дисциплины;
- обеспечение эффективного освоения обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу дисциплины «Теория спорта»;
- создание условий для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Структура содержания учебно-методического комплекса по учебной дисциплине «Теория спорта»

Учебно-методический комплекс включает в себя пояснительную записку и четыре раздела: теоретический, практический, контроля знаний, вспомогательный.

Пояснительная записка включает общую характеристику учебно-методического комплекса.

Теоретический раздел содержит тексты лекционных занятий в соответствии с типовым учебным планом.

Практический раздел включает материалы семинарских и практических занятий.

Раздел контроля знаний содержит материалы текущей и итоговой

аттестации, зачетные требования, экзаменационные вопросы.

Вспомогательный включает элементы учебно-программной документации, рабочие программы по дисциплине, перечень информационно-аналитических ресурсов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины.

Рекомендации по использованию материалов учебно-методического комплекса

В учебно-методическом комплексе изложены сведения, необходимые для организации образовательного процесса при подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта. Темы дополняют одна другую, они взаимосвязаны между собой и с другими дисциплинами учебного плана. Для представления о содержании и сущности учебной дисциплины «Теория спорта» студент должен ознакомиться:

- с программными документами учебно-методического комплекса и структурой учебной дисциплины;
- с рабочей программой учебной дисциплины;
- с учебно-методическими материалами теоретических, практических и лабораторных занятий;
- с методическими рекомендациями по подготовке к практическим и лабораторным занятиям;
- с требованиями текущей и итоговой аттестации.

Для эффективного усвоения материала курса студенту необходимо:

- посещать все теоретические и практические занятия;
- вести конспекты лекций и практических занятий;
- в процессе внеаудиторной самостоятельной работы регулярно изучать рекомендуемую литературу;
- принимать участие во всех формах текущего и итогового контроля.

РАЗДЕЛ 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта

Лекция 1.Теория спорта как научная и учебная дисциплина

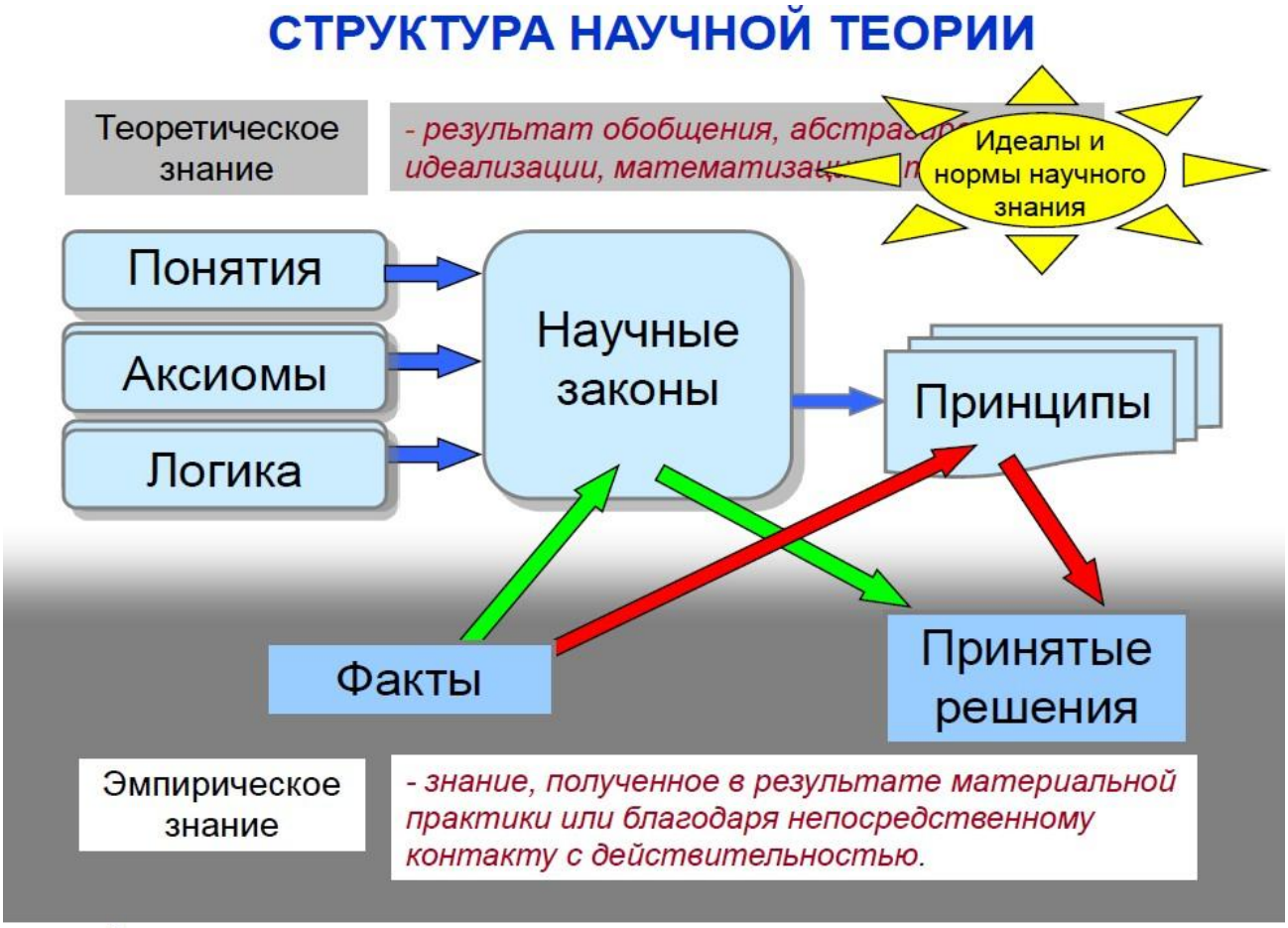
Вопросы:

1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина.

5. Специфика спортивной деятельности и её разновидности.

1. Теория спорта как научная и учебная дисциплина

Теория – (греч. theoria- *наблюдение, рассмотрение, исследование)* наиболее развитая форма организации научного знания, дающая целостное представление о закономерностях и существенных связях определенной области действительности. Научная теория представляет собой систему взаимосвязанных утверждений и доказательств и включает в себя методы объяснения и предсказания явлений какой-либо предметной области. Теория описывает явления, объясняет закономерности функционирования явления, прогнозирет дальнейшие изменения.



Теория спорта – это наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

Как наука, теория спорта направлена на познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей спорта как социального и педагогического явления. Она имеет свой объект и предмет исследования, свои методы научного исследования и тесно связана с другими науками.

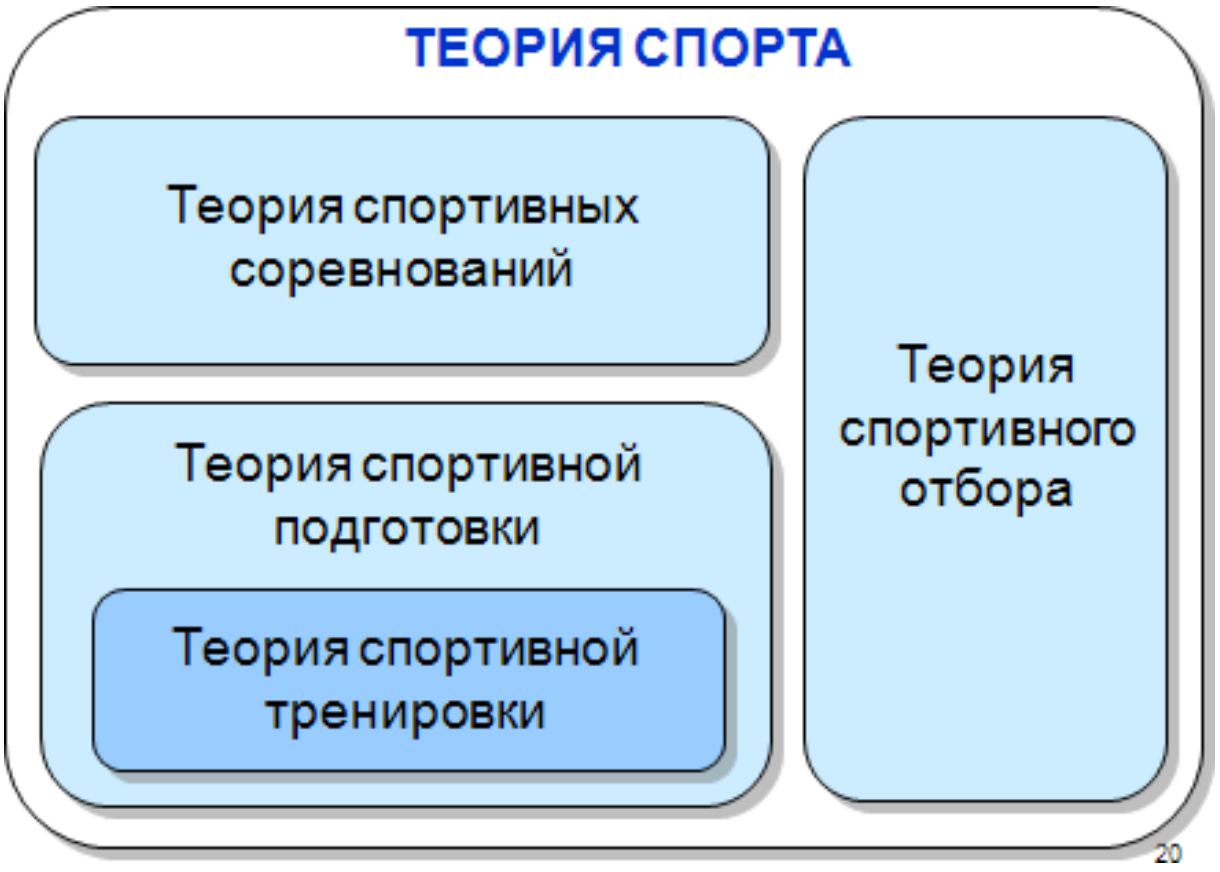
Объектом теории спорта является спорт как социальное явление и сфера человеческой деятельности.

Целью теории спорта является познание, описание, объяснение и предсказание объективных закономерностей процессов и явлений спортивной деятельности.

Теория спорта как наука относительно молода. Она находится в стадии своего становления и совершенствования.

В теории спорта выделяют три крупных раздела:

1. Теория спортивныхсоревнований.
2. Теория спортивнойтренировки.
3. Теория спортивного отбора.



Теория спортивных соревнованийизучает закономерности получения (продуцирования) спортивных результатов в ходе состязания.

Теория спортивной подготовкиизучает закономерности направленного изменения состояния участников спортивной деятельности. Этот раздел, включающий теорию спортивной тренировки, представляет собой наиболее обстоятельно разработанный фрагмент теории спорта.

Теория спортивного отбора изучает закономерности эффективного комплектования спортивных групп.

Как***учебная дисциплина*** теорияспорта входит в цикл специальных дисциплин для студентов специальностей «Физическая культура».

Учебный курс направлен на формирование широкого профессионального мировоззрения, взглядов и убеждений специалистов в области спорта, формирование у них системы профессионально- педагогических знаний, умений и навыков, а также приобретение навыков научно-практических исследований.

Теория спорта как учебная дисциплина включает в себя следующие***разделы:***

I. Введение в теорию спорта - становление, структура и предмет теории спорта, основные понятия, методы исследования, классификация видов спорта, функции спорта и его место вобществе.
II. Сущность спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельностиспортсменов.
III. Сущность спортивной тренировки - цель, задачи, средства, методы и принципы тренировки, нагрузка и отдых в процессе тренировки, основные разделы подготовки спортсмена в процессе тренировки - физическая, техническая, тактическая, психологическая, интеллектуальная (теоретическая) и интегральная.
IV. Построение (структура) тренировочногопроцесса.
V. Планирование, контроль и учет в спортивнойтренировке.
VI. Спортивная ориентация иотбор.
VII. Особенности спортивной тренировки детей, подростков юношей, девушек, высококвалифицированных спортсменов, инвалидов (адаптивный спорт) и т.д.

Спорт в нашей стране исследуется в рамках ряда наук (медицины, биологии, педагогики, физического воспитания и др.), начиная с 20-х годов прошлого столетия, причем наука о физическом воспитании выполняет роль образца, задающего тон в познании средств, методов и закономерностей этой социальной практики. Если проследить за эволюцией знаний о спорте, нетрудно заметить, что наиболее фактологически обогащенные и разработанные среди них вплоть до недавнего времени концентрировались преимущественно в рамках теории спортивной тренировки.

На углубленном осмыслении ее содержания, закономерностей и способов построения сосредоточились силы многих специалистов в нашей стране и в других странах, лидирующих в мировом спорте, поскольку историческая практика спорта постоянно убеждала, что прирост достижений спортсменов при относительном равенстве прочих условий в решающей мере зависит от отлаженной системы спортивной подготовки, осуществляющейся главным образом в форме спортивной тренировки. Теоретики и методисты физического воспитания также активно сосредоточились на теории и технологии именно спортивной тренировки (и внесли немалый вклад в развитие этих вопросов), т.к. направленное использование спорта в физическом и других видах воспитания личности связывается именно с рационально и систематически организованным целенаправленным педагогическим процессом тренировки.

Концентрированные исследования спортивной тренировки обусловили ускоренное созревание ее теории и способствовали уяснению сути связанных с нею явлений. Однако как бы за границами ее предмета находилось немало из того, что является неотъемлемыми слагаемыми многогранной реальности спорта, в том числе, кроме прочего, собственно соревновательная деятельности спортсменов, без которой не было бы самого спорта, и «внетренировочные» компоненты спортивной подготовки. По мере развития спорта, возрастания его социальной значимости и расширяющегося проникновения спортивных начал в различные сферы жизнедеятельности общества и индивида (в системы образования-воспитания и профессионально-прикладной подготовки, в сферы окультуренной рекреации, оздоровительной реабилитации, культуротворческой деятельности и т.д.) актуализировалась необходимость целостного осмысления его свойств, закономерностей функционирования, путей и условий дальнейшего развития.

Непосредственное превращение теории спортивной тренировки в «Общую теорию спорта» как научно-образовательную дисциплину, системно-интегративно отображающую весь спорт, в общем виде произошло к исходу 70-х годов прошлого столетия. Особая заслуга в разработке теоретической конструкции данной дисциплины принадлежит Матвееву Л.П. (в 1980 г. под его редакцией выходит учебная программа «Теория спорта»), а также Платонову В.Н. (в 1987 г. под редакцией которого в физкультурном образовании появился учебник для институтов «Теория спорта»). В качестве относительно самостоятельной дисциплины «Теория спорта» имеет своим основным фактологическим источником познание самих реальностей спорта, отображает его специфические свойства и закономерности целостно и в конкретно-предметном выражении.

2. Специфика спортивной деятельности и её разновидности

Термин «спорт» (распространенный эквивалент в ряде языков - Sport) связывается в современном международном лексиконе с весьма неравнозначными понятиями. В некоторых языках, особенно в английском и немецком, он нередко распространяется на преобладающую часть физической культуры, а подчас чуть ли и не на все ее компоненты.

При квалифицированных попытках отдифференцировать понятие «спорт» от смежных понятий его неизбежно так или иначе связывают с соревновательной деятельностью как особой формой реализации человеческих возможностей, позволяющей максимально выявить, наглядно сравнить и справедливо оценить те или иные деятельностные силы, качества, способности в специально созданных для этого условия. Именно этим, прежде всего он отличается от других видов деятельности, в том числе и тех, где соревновательный момент является одним из моментов, а не специфической основой деятельности (к примеру, конкурсы в театральном искусстве).

Понятие «спорт» в узком смысле этого слова относится, таким образом, к собственно-соревновательной деятельности: ***спорт*** *– собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры, как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.*

Вместе с тем ясно, что суть спорта в целом никогда не сводится лишь к достижению чисто соревновательных целей. Как деятельность, разносторонне воздействующая на самого человека, и как сфера многообразных межчеловеческих контактов, связанных с общесоциальными отношениями, спорт имеет и более глубокий смысл.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая соревнованиями различного международного уровня.

Соревновательная деятельность – исторически сложившаяся система состязаний, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей (в области физической культуры – физических качеств (способностей) и умений рационально пользоваться ими).

Поэтому в широком истолковании понятие «спорт» с определенным основанием распространяют на собственно-соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также на специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в единстве.

Отсюда, в широком смысле, ***спорт*** – *собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а так же специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности.*

В своем жизненном воплощении спорт - это и неуклонное стремление человека раздвинуть видимые границы своих возможностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и одной из наиболее действенных средств воспитания и самовоспитания личности и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одной из самых видных международных движений, и многое другое. Не случайно спорт занял крупное место как в физической, так и в духовной культуре современного мира и его социальная значимость продолжает возрастать.

В изложенном понимании спорт - частичный синоним понятия «физическая культура». Но только частичное. Отождествлять полностью эти понятия неправомерно ни логически, ни эмпирически.

Физическая культура в определенном отношении шире спорта: она включает в себя не только большую (преобладающую) часть спорта, но и ряд других, явно отличающихся от нее компонентов (значительная часть школьной физической культуры, входящая в содержание общего физического образования; производственная физическая культура, включенная в систему научной организации труда; лечебная физическая культура; гигиеническая - повседневно-бытовая гимнастика и др.). С другой стороны, спорт относится не только к физической культуре. В принципе видом спорта может стать любой вид деятельности, совершенствующий человеческие способности, если он оформляется как предмет спортивного состязания и функционирует по законам спортивного совершенствования. И хотя абсолютное большинство современных видов спорта входит в содержание физической культуры, давно существуют и становятся многочисленнее виды спорта, не имеющие ее специфических признаков либо имеющие лишь весьма косвенное к ней отношение (шахматный и шашечный спорт, спортивное авиа-, авто-, судомоделирование и т.д. - вообще говоря, все виды спорта, достижения в которых не определяются непосредственно физической активностью спортсмена). Таким образом, соотношение физической культуры и спорта характеризуется большим, но далеко не полным совпадением. Отсюда справедливо широко распространенное выражение: «физическая культура и спорт» и определение последнего, как: ***«спорт»*** - *это совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для специальной подготовки людей к соревновательной деятельности в различных видах спортивных дисциплин.*

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная ***система подготовки спортсмена***. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и

условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки спортсмена включает в себя ***три*** *крупных блока*:

- систему спортивной тренировки;

- систему соревнований;

- систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и повышающих их эффект.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обусловливающий его готовность к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления (соревновательная деятельность). «Соревновательная деятельность» и «спортивная деятельность» зачастую употребляются как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга. Спортивная деятельность характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижение максимального результата невозможно без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта в стране. Причем деятельность этих людей определяется социальными и экономическими условиями жизни общества.

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов.

Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования - важный фактор познания человеческих

возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

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

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений

1 группа - ***индивидуальные факторы*** :

- *одаренность(природные задатки) спортсмена*. Одаренность – врожденно обусловленный компонент способностей. В основе развития определенных способностей к конкретному виду спорта лежат определенные задатки – врожденные анатомо-физиологические и психологические особенности человека. Одаренность при педагогическом воздействии (спортивной подготовке) способствуют развитию определенных способностей к конкретной двигательной деятельности;

- *степень* (уровень) *подготовленности к спортивному достижению.*

2 группа - ***факторы, обусловленные*** научно-техническим прогрессом ***(эффективностью системы подготовки)*** :

- *современная методика тренировки;*

- *рациональная система соревнований;*

- *прогрессивная техника и тактика;*

- *материально – техническое, научно – методическое, медико – биологическое и информационное обеспечение.*

3 группа - ***социально – экономические факторы:***

- *размах спортивного движения и наличие профессиональных кадров в стране;*

- *общие условия жизни населения.*

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт

высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда ***спортивное движение*** - это социальное течение, спортивная практика в сфере ***массового спорта и спорта высших достижений.***

Массовый спорт включает в себя: ***школьно-студенческий*** спорт, ***профессионально-прикладной*** спорт, ***физкультурно-кондиционный*** спорт, ***оздоровительно-рекреативный*** спорт.

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

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

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

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также ***профессионально-прикладной*** *спорт* как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный *спорт* служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и ***оздоровительно-рекреативный*** *спорт* как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

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

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого

неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

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

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

- ***супердостиженческий (любительский)*** *спорт;*
- ***профессиональный*** *спорт;*
- ***профессионально-коммерческий*** *спорт:*
- ***достиженческо-коммерческий*** *спорт;*
- ***зрелищно-коммерческий*** *спорт.*

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

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

Основное отличие *профессионально-коммерческого спорта* от так называемого супердостиженческого любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов.

На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии

со «стоимостью» атлета на «спортивном рынке». В связи с этим часть профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности спортивной формы только 2-3 раза в годичном цикле. В течение

длительного периода времени они поддерживают достаточно высокий, однако не максимальный уровень подготовленности.

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.

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

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

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

Рекомендуемая литература:

1.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018. – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

2.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

3.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

4.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

5.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 2. Методы научного исследования в теории спорта

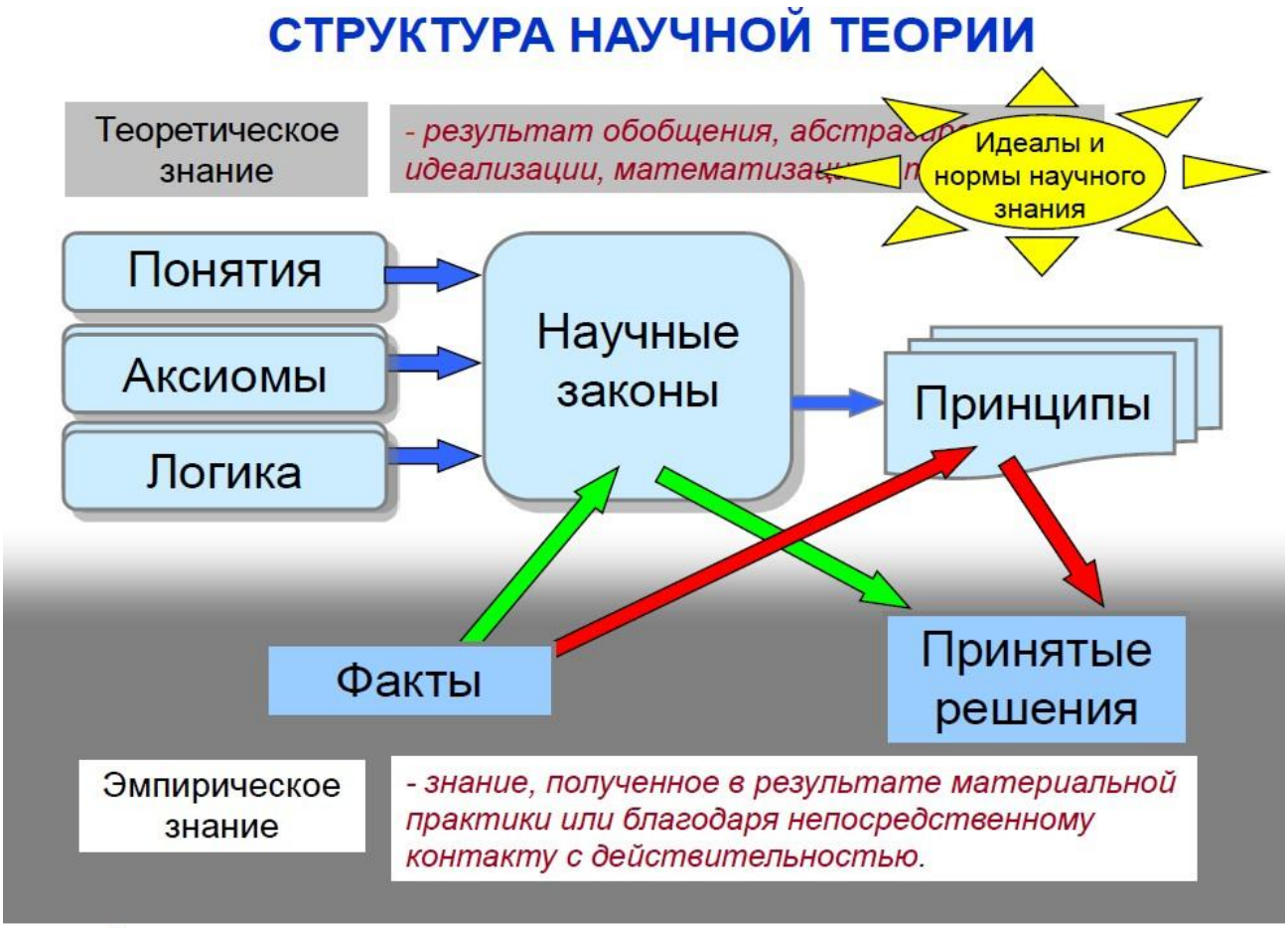
Вопросы:

1. Общая характеристика научной теории.
2. Методы научного исследования в теории спорта.

1. Общая характеристика научной теории

Теория – (греч. theoria- *наблюдение, рассмотрение, исследование)* наиболее развитая форма организации научного знания, дающая целостное представление о закономерностях и существенных связях определенной области действительности.

Научная теория представляет собой систему взаимосвязанных утверждений и доказательств и включает в себя методы объяснения и предсказания явлений какой-либо предметной области. Теория описывает явления, объясняет закономерности функционирования явления, прогнозирует дальнейшие изменения.



2. Методы научного исследования в теорииспорта

Теоретический анализ и обобщение опыта практики. Данный метод предполагает изучение специальной литературы, журнальных статей, материалов конференций, т. е. тех литературных источников, в которых освещены вопросы, представляющие интерес для практической деятельности. В процессе предварительного осмысления и анализа проблемы определяется ***тема*** исследования, которая должна отвечать требованиям ***актуальности, новизны,*** иметь ***теоретическое и практическое значение.*** В процессе разработки темы необходимо соблюдать определенные правила, которые, прежде всего, предусматривают постановку цели и задач.

Цель – предполагаемый конечный результат, осознанный образ предстоящего результата. В ней должна найти отражение ***проблема, объект и предмет исследования, рабочая гипотеза.***Цель распадается на конкретные ***задачи***, организованная последовательность которых составляет программу исследования. Например, если необходимо расширить знания об особенностях физической подготовки спортсменов, то в данном случае это и является целью. Однако известно, что в содержание физической подготовки входит развитие физических способностей – силы, быстроты, выносливости и др. Следовательно, и задачи следует конкретизировать в зависимости от развития той или иной способности.

Под ***объектом исследования*** понимается то, на что направлена познавательная деятельность ученого. Это могут быть люди, явления, события, процессы. Например, студенты вузов, тренировочный процесс, силовые качества спортсменов и т.п. Другими словами – это все то, что явно или неявно содержит противоречие, порождает проблемную ситуацию и создает проблему.

Предмет исследования –это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению.

После выбора темы, определения объекта и предмета вырабатывается ***рабочая гипотеза***, то есть, обоснованное предположение, которое носит характер вероятности, но подобная вероятность должна обладать логической обоснованностью. Проверка гипотезы, как правило, требует организации эксперимента, т. е. запланированного вмешательства человека в изучаемое явление.

Педагогический эксперимент - научно поставленный опыт. В экспериментах , в которых исследуется учебно-тренировочный процесс, как правило, создаются ***экспериментальные и контрольные*** группы.

В *экспериментальных* группах обеспечиваются специальные, созданные исследователем условия, в *контрольных* – обычные, общепринятые, традиционные условия. Разница в результатах, полученных в ходе эксперимента, свидетельствует о степени решения проблемы. Эксперимент может быть ***естественным***, когда в ходе его допускаются незначительные отступления от традиционных, общепринятых условий и способов деятельности (например, тренировочный); ***модельным*** , в котором эти условия резко меняются, исходя из интересов исследователя, ***лабораторным,*** проводимом в специально созданных условиях. В практической деятельности специалистов в области физической культуры и спорта активно используются два вида эксперимента - ***констатирующий ипреобразующий.***

Констатирующий эксперимент, как правило, применяется в тех случаях, когда необходимо проверить уже имеющиеся знания о том или ином факте, явлении. Например, в практике часто применяются контрольные упражнения для оценки физической подготовленности спортсменов. Разработанные таблицы оценки и дают информацию об уровне развития физических способностей. Однако у тренера могут возникнуть сомнения в правильности этих таблиц в его регионе. В таком случае проводится тестирование всех учащихся по определенной программе и рассчитываются основные статистические значения. Полученные данные сопоставляются с данными таблиц оценки, проводится их анализ и делаются соответствующие выводы. Такая проверка гипотезы требует соответствующих правил проведения исследований: составление плана, подбор тестов, наличие условий и необходимого количества испытуемых, которое соответствовало бы статистическим нормам.

Преобразующий эксперимент предусматривает разработку нового педагогического положения в соответствии с выдвинутой гипотезой. В том случае, если тренер нашел оригинальное решение вопроса спортивной подготовки (метод развития, средства, формы организации, планирование, контроль и др.), то это доказывается с помощью преобразующих педагогических экспериментов, в которых, как правило, применяются и другие методыисследования. Любой педагогический эксперимент предусматривает использование всевозможных ***методик***, которые позволяют получить информацию об изучаемом объекте. При измерении различных способностей спортсмена используются динамометрия, хронометрия, гониометрия, рефлексометрия, теппингметрия и другие. Самым доступным методом для определения влияния тренировочных нагрузок на организм является пульсометрия.

Педагогическое тестирование . В практике физического воспитания и спорта большое значение приобретает информация о состоянии организма и личностных качеств спортсмена. Для этого используются стандартные тесты, с помощью которых проводится измерение уровня развития способностей человека (умственных, физических, психических и др.).

Такая процедура называется ***тестированием***. Следует отметить, что в настоящее время спортивная практика располагает достаточным количеством

тестов, позволяющих объективно оценить уровень подготовленности как юных, так и взрослыхспортсменов.

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности без вмешательства в этот процесс. Используя метод наблюдения, можно получить срочную информацию о влиянии тренировочной или соревновательной нагрузки на организм спортсмена, о технике выполнения упражнения, реакции спортсмена на замечание или поощрение и других сторон личности спортсмена. Наблюдение может быть ***открытым***, когда объект знает, что за ним наблюдают, и ***скрытым,*** когда наблюдаемые не подозревают, что они находятся в зоне внимания исследователя. Любое педагогическое наблюдение требует тщательной разработки плана наблюдения, оценки за наблюдаемым событием и явлением и соответственно их анализа ивыводов.

Опрос (анкетирование , интервью , беседа). Незаменимым методом получения информации в теоретических исследованиях является ***опрос***, который проводится в виде ***анкетирования, интервью и беседы.***Он позволяет судить об опыте человека, мотивах его деятельности и поведения, отношении к спорту и многих других проблемах.

Для ***анкетирования*** необходимо разработать содержание анкеты. Во *вводной ее части* содержится обращение к респондентам, название учреждения от имени которого ведет работу исследователь, задачи исследования и его назначение, указание об анонимности анкеты и рекомендации к ее заполнению. В *основной части* даются вопросы, ответы на которые позволят исследователю получить объективное представление по исследуемой проблеме. В *демографической части анкеты* содержатся вопросы, касающиеся паспортных данных респондента (пол, возраст, специальность, стаж и т.п.).

Интервью - заранее спланированная по информационному направлению беседа, предполагающая прямой контакт исследователя с респондентами - опрашиваемыми. Оно может проводиться по жесткому плану, в определенной последовательности и границах информации.

Беседа - вопросно-ответная форма общения исследователя с респондентами, которая хотя и проводится по плану, но допускает различные вариации по ее направлениям и времени проведения.

Все эти методы характеризуются следующим признаком: тренер, исследователь получает ту информацию, которая заложена в сообщениях. Следовательно, организация любого опроса должна быть направлена на то, чтобы побудить опрашиваемого дать полные и правильные ответы на поставленные вопросы. Материалы опроса протоколируются исследователем.

.

.***Обработка результатов*** очень ответственный этап исследования. Оценка может проводиться как в ***качественном*** (на основе теоретических , логических выводов и обобщений), так и ***количественном*** аспекте.

В настоящее время большинство различных наук, в том числе и спортивная педагогика, развиваются по пути все большего использования точных математических зависимостей.

Математическая статистика и методы математического анализа становятся составной частью знаний современного исследователя, тренера.

Исследовательский теоретический и экспериментальный материал является основным содержанием курсовых и дипломных работ студенческой молодежи в процессе обучения в высших учебных заведениях. Полученная путем исследовательской работы информация может быть представлена для спортивной практики в форме доклада на семинарах, в статьях специализированного журнала, методических разработках и книгах.

Рекомендуемая литература :

1.Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018. – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

3.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Начинская, С.В. Основы спортивной статистики : учебное пособие для институтов физической культуры / С.В. Начинская . – Киев : Виша школа, 1987. – 189 с.

6.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

7.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 3. Социальные функции спорта и основные тенденции развития спорта в современных условиях

Вопросы:

1. Спорт и политика в современном обществе.
2. Возникновение и состояние современного спорта.
3. Классификация видов спорта.
4. Социальные функции спорта.

1. Спорт и политика в современном обществе

Спорт по своей сути ***политичен***. Участники спортивных состязаний демонстрируют преданность своему государству. Ритуалы, сопровождающие состязание, в свою очередь, символизируют верность государству, его идеалам. Будучи одной из культурных практик общества, ***спорт имеет*** для жизни последнего по крайней мере ***две важных роли***: они представляют нацию перед лицом всего остального мира и мобилизуют национальные чувства относящихся к нации.

Спорт - это ***воплощение национальной гордости***, источник объединения и, в тоже время, механизм, который используется политическими элитами для внушения определённых политических идей, как гражданам своего государства, так и гражданам других государств. Так, например, в нацистской Германии спорт использовался в качестве такого механизма для оправдания и утверждения нацистского режима. Победа немецких спортсменов, по сути, подтверждала правильность политической системы. Во время Холодной войны спортивные состязания между США и СССР использовались, как символ превосходства одной политической системы над другой.

Любая политическая система и политическое устройство государств непосредственно влияет на развитие спорта. Например: есть государства, которые мировое сообщество признало только через спорт (Куба, ГДР, Корея, Эфиопия).

Особое место в рассматриваемой теме занимают Олимпийские игры, самое значимое социально-спортивное событие современного мира, имеющее действительно огромное влияние не только на спортивную сферу, но и на политику и экономику задействованных стран. Уже само возникновение (возрождение) Олимпийских игр было феноменом не только спортивным, но одновременно и политическим. По замыслу «крёстного отца» современных Олимпиад, барона ***Пьера де Кубертена***, новые Олимпийские состязания должны

были ***способствовать установлению мира и взаимопонимания между нациями и государствами***. Таким образом, барон надеялся решить особо остро стоявшую в его время в Европе проблему противостояния национальных государств. С одной стороны можно сказать, что Олимпийским играм долгое время не удавалось занять отведённую им основателями роль - ведь они никоим образом не помешали зарождению обеих мировых войн и даже использовались нацистской пропагандой. Однако весьма показательным, на наш взгляд, является сам факт возникновения ***идеи о равноправной спортивной состязательности народов*** (при том, что даже не победа, а участие провозглашались высшей ценностью) в исторический период, отмеченный наиболее сильными обострениями национальных конфликтов. Однако, спортивная жизнь, будучи тесно связана с другими аспектами жизни общества, не могла остаться идеальной «отдушиной», и поэтому на протяжении всего 20-го столетия национальные и политические конфликты постоянно оказывали влияние и отражались на спортивных практиках, в том числе и на самой нормализованной и глобальной из них.

2. Возникновение и состояние современного спорта

Согласно признанному определению, спорт является составной частью физической культуры, средством и методом физического воспитания, а также системой организации соревнований по физическим упражнениям. Однако чёткая формулировка не раскрывает сущности этого сложного явления, возникновение и необходимость которого в человеческой жизни составляют тему дискуссий на протяжении многих веков. В работах философов-материалистов возникновение спорта относится к развитию трудовой деятельности, а также к стремлению людей найти эффективные способы формирования лучших физических и духовных качеств.

Всё же более ***реальна взаимосвязь спорта с религиозным культом***, хотя такая позиция верна только по отношению к немногим эпохам и нациям. Одним из основных обрядов большинства языческих народов была инициация (от лат. Initiation - «совершение таинств»), то есть посвящение молодых людей во взрослую жизнь, сопровождавшееся различными формами физической подготовки. В ранней греческой и этрусской цивилизациях состязания являлись частью погребального культа. Славяне и германцы устраивали турниры в честь живых героев; в Элладе они посвящались Зевсу, Посейдону, Апполону и небесным покровителям полисов.

Если рассматривать современный спорт с точки зрения протестантской культуры, то можно привести мнение немецкого социолога Макса Вебера (1864 - 1920), связавшего физическую активность с настроениями эпохи капитализма. Он считал, что адепты протестантской веры отличались тягой к образованию, к жизненному благополучию, зная, что успех является «знаком Божественной благодати».

Таким образом, ***достижения успеха стали культом, а занятия спортом предоставляли для этого большие возможности.*** Вероятно, современный большой спорт возник и сформировался как замена религии, поскольку уже с конца XIX века христианство (в первую очередь католичество) ослабило позиции, а потребность в различных формах веры осталась. Церковная идеология плавно перешла в спорт, где сложился иной, новый культ с другими героями, служителями, адептами, с неповторимой системой ценностей.

В спорте ***появились собственные фетиши, ритуал и новые формы воздействия на массы.*** Несмотря на резко противоположные мнения о сущности спорта, как древнего, так и современного, историки и философы не отрицают его эстетического значения, выражая единое мнение по вопросу отношения человека к своему телу, следовательно, к формам физической деятельности. В этом аспекте ***спорт и искусство имеют общие генетические корни,*** но их место в системе человеческих ценностей неодинаково. В различных цивилизациях стремление к физическому совершенствованию основывалось на разных идеях. Так, ***в Западной Европе спортсменами двигала жажда к победе,*** к результатам, ***к подавлению соперника. Восточный спорт ставил целью духовность, нравственное очищение***, что порой достигалось силовыми методами. Тем не менее, в любом случае, физическая активность на эстетическом отношении человека к самому себе, к обществу, к миру в целом. Согласно высказываниям немецкого философа - идеалиста Георга Вильгельма Гегеля (1770 - 1831), сначала греки придали себе прекрасные образы, оттого их первыми произведениями искусств стали атлеты, то есть люди, сумевшие довести собственное тело до совершенства.

Обобщив разноречивые мнения, можно утверждать, что ***спорт сформировался после осознания человеком своего превосходства над всем остальным миром,*** своей самодостаточности и постижения широты своих возможностей. Со временем ***спорт стал одной из форм человеческой свободы и в таком качестве обрёл всеобщее признание***. Современные аналитики связывают происхождение спорта с развитием городской культуры, видя его истоки в потребностях физического совершенствования, в традиционных формах праздников и в новых возможностях проведения досуга. ***Античные атлеты рассматривали состязания как одну из форм поклонения богам*** - создателям физической формы человека. В отличие от Древнего времени, ***спорт Нового времени появился в качестве бегства от скуки***. Изначально его движущей силой являлись азарт и в немалой степени коммерческий интерес. Ярким примером меркантильного отношения к физической культуре стали королевские скачки в Англии, сыгравшие существенную роль в появлении и развитии мирового спорта.

Термин «тренинг» возник в британских конюшнях и вначале означал подготовку лошадей к состязаниям. Конные забеги собирали огромные толпы публики, приходившей не только развлечься, но и заключить пари, сделав ставку. Искусственно подогреваемый азарт, возбуждал страсти. Часто приводил к потасовкам, привлекавшими внимание зрителей не менее, чем сами соревнования. Постепенно увлекательные стычки разгорячённых болельщиков, их заурядные драки стали регулироваться правилами, приобразовавшись в полноценное зрелище. К сожалению, ***современный спорт сформировался не только на***

гуманистических идеях эпохи Просвещения. Большинство спортивных публикаций Англии XVIII - XIX веков содержали сообщения о скандалах, ставках, денежных выигрышах, вознаграждениях. Вновь появившиеся виды спорта легко заимствовали регламент ипподромов. Именно тогда ***ярко проявила себя коммерческая сторона современного спорта.*** В то же время ***сложилась противоположная тенденция: спорт как форма развлекательной, игровой деятельности человека, уставшего от ежедневных забот.*** В этом качестве возникли охота, собачьи бои, игры с мячом, катание на лодках. Поскольку здесь не осталось места физическому совершенствованию, такие занятия были всего лишь приятным и полезным времяпрепровождением. Помня об оздоровительном воздействии физической активности, европейские аристократы учреждали клубы верховой езды, узким кругом собирались на яхтенных гонках.

На ранней стадии развития современный спорт разделился на ***два*** противоположных ***вида:профессиональный (наёмные бойцы) и любительский, изначально представленный спортом джентльменов.*** Взаимоотношением этих компонентов физической культуры определяется история современного спорта, хотя в последнее десятилетие XX века любительский спорт практически прекратил существование. ***Джентльменский спорт является закономерным следствием наличия свободного времени у обеспеченных слоёв общества.*** Ещё в Средневековье активный досуг был признаком богатства, высокого социального статуса, став обязательным элементом хорошего воспитания. В форме игр и физических занятий такой спорт стимулировал жизненный тонус, он не требовал чрезмерных усилий, в чём виделось основное его преимущество.

Античный спорт прекратил своё существование в 393 году до н. э., когда проведение Олимпийских и всех других спортивных игр было запрещено. Ранее Средневековье отличалось полным упадком физической культуры. Слабое подобие античного культа здорового тела появилось на рубеже I - II тысячелетий. Это выражалось в стремлении к активному образу жизни посредством азартных игр, аристократических развлечений и воинских тренировок. Церковь укрепляла в сознании паствы идеальный образ - бесплотный страдалец, презиравший собственное тело, с помыслами, устремлёнными ввысь.

Начало Возрождения ознаменовалось появлением в форме «Homo universal» - человека универсального, робко обратившего внимание на собственную личность. В трудах ярого схоласта Фомы Аквинского (1226 - 1274) телесность человека представляется инструментом души, своеобразным материалом для творчества.

Подобное свободомыслие являлось недопустимым несколько десятилетий ранее, когда тело называлось не иначе как темницей души. ***Начиная с XV века в наиболее развитых странах школьникам предлагались уроки физической культуры***. Известно, что в 1407 - 1422 годах в Падуе действовала частная школа телесных упражнений. Однако идейное содержание Возрождения обусловило незначительное изменение человеческого сознания, потому спорт тогда не стал явлением культуры и не получил должного развития.

Для человека Нового времени, уже осознавшего свою изначальную свободу, огромную роль играло искусство, занимавшее особое место в его духовной жизни.

В условиях ослабления религиозного влияния искусство открывало людям красоту окружающего мира, а также позволяло увидеть своё тело в ином качестве. В то же время, если в древности эталоном служил собственно человек, то спустя 10 - 15 веков идеальный образ имел нематериальное, вторичное, в основном художественное содержание. Греческий спорт превалировал в культуре, то есть считался выше искусства, представляя творцом материал и средства. Средневековое искусство, напротив, поднялось до небывалых высот, создавая образы настолько значительные, что поэзия, живопись и скульптура определяли бытие человека, побуждая его к активному улучшению тела и духа. ***Появление специальных учреждений физического воспитания и формирование спортивных отношений стало естественной исторической закономерностью Нового времени.*** Спорт начал восприниматься как высшее достижение античной цивилизации. С учётом новых возможностей он выразился в простой и всем понятной форме - признании высокой ценности телесной красоты. Увлечение античным искусством в эпоху Ренессанса закономерно вызвало интерес к полузабытому спорту. Попытку возродить «Олимпийские игры» первым предпринял итальянец М. Паллигери. Один из его трактатов (около 1450) положил начало многовековой полемике относительно роли физической культуры в жизни общества.

Инициатором возрождения античных игр и одним из организаторов олимпийского движения выступил барон ***Пьер де Кубертен*** (1863-1937). Великий французский гуманист, педагог, историк, поэт, общественный деятель посвятил жизнь олимпийской идее, захватившей его во время обучения на философском факультете Сорбонны. Результатом энергичной деятельности Пьера де Кубертена стал Международный атлетический конгресс, собравшийся 16 июня 1894 года в актовом зале Сорбонны. После недельных дебатов участники съезда обнародовали историческое решение о возрождении Олимпийских игр, определив точную ***дату и место проведения I Олимпиады - Афины, 1896 год.***

Таким образом, на основе выше изложенного можно сделать вывод, что история спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди ещё в далёкие времена соревновались в различных состязаниях. Элементарные формы спорта в виде состязательных упражнений существовали уже в первобытном обществе.

В рабовладельческом обществе ***максимального развития спорт достиг в Древней Греции.*** Об этом свидетельствуют следующие факты:

1.Именно в Древней Греции возникли и получили большую популярность спортивные состязания и спортивные игры. Спортивных игр тогда было много - немейские, пифийские, истмийские, дельфийские, но самыми популярными были Олимпийские игры, которые превратились в явление общекультурного масштаба. Впервые они собрали спортсменов и зрителей в VIII веке до нашей эры - в 776 году и просуществовали почти 1200 лет - до 394 года нашей эры, когда римский император Феодосии запретил их, назвав языческими.

2.Знакомство с элементами спорта у граждан Древней Греции начиналось с самого детства. В гимназиях и палестрах они обучались не только грамоте, поэзии, музыке и рисованию, но и занимались физическими упражнениями,

участвовали в гимнастических состязаниях. Соревновательность - главный принцип общественной жизни Древней Греции. Для греков целью агонального (состязательного) воспитания было благо государственного общества. Каждый афинянин должен был настолько развить соревнованием свое «Я», чтобы он мог приносить обществу наибольшую пользу и наименьший вред. Идеалом, к которому стремилась вся система воспитания, была «калогатия» — соединение в одном лице нравственного и физического совершенства.

3.В этот период начинают разрабатываться принципы и методы спортивной подготовки. Античные греки понимали, что чем труднее условия тренировки, тем сильнее, быстрее и выносливее станет спортсмен. Согласно историческим и археологическим данным уже тогда бегуны тренировались на дорожках, покрытых толстым слоем песка. Боксеры включали в свои тренировки упражнения с подвешенным мешком («грушей»), набитым песком; боксировали с тенью.

Однако затем вся спортивная культура, которую греки создавали и развивали много веков, была забыта. Произошло нечто необъяснимое — человек потерял спорт в том виде, в котором он существовал в структуре античной культуры. Сохранились только народные праздники, в которых игры с элементами спортивных соревнований были как бы деталью, дополнением к празднику, как, впрочем, и турниры средневековых рыцарей. Из спорта исчез элемент состязаний, спорт стал приятным досугом, забавой, удовольствием и развлечением.До конца XVIII века спорт рассматривался главным образом как времяпровождение, развлечение.

Спорт в современном его понимании получил распространение во всем мире только в течение XIX и первых двух десятилетий XX вв. Закономерно возникает вопрос: что имеют в виду, когда говорят — ***«спорт в современном его понимании»? Это прежде всего:***

1.Появление спортивных клубов, организаций, союзов, обществ, которые управляли спортивным движением. К примеру, в 1867 г. в Лондоне впервые был основан атлетический клуб.

2.Возникновение международных федераций по видам спорта. В 1881 г. была образована Международная федерация гимнастики (ФИЖ), в 1892 г. — Международная федерация гребли (ФИСА), в 1908 г. — Международная любительская федерация плавания (ФИНА).

3.Унификация правил проведения соревнований, размеров спортивных площадок, спортивного оборудования, инвентаря и техники движений. Например, в этот период в боксе получили распространение и официальное признание специальные мягкие кожаные перчатки и обнесенный канатами ринг. В 1882 г. были изменены «лондонские правила» — запретили «подножку» и удары головой, была также определена продолжительность раундов. Легкоатлеты стали проводить соревнования на гаревой дорожке.

4.Разработка методики тренировки, появление квалифицированных

тренеров. Известно, что до конца XIX в. во всех странах тренеры что-то значили только в конном спорте, в других видах спорта не было квалифицированных специалистов.

5.Возникновение системы мировых соревнований — неофициальных и официальных чемпионатов мира и Европы. С 1877 г. Уимблдонское первенство Англии по теннису становится международным, в 1896 г. состоялись первые Олимпийские игры в Афинах, в 1899 г. стали проводить первенство Европы по плаванию.

6.Стремление выявить и сравнить уровень способностей людей в различных видах спортивной деятельности и зафиксировать лучшие спортивные достижения в мире, Европе, стране, т.е. возникновение рекордного направления в спорте.

В 1897 г. зарегистрирован мировой рекорд в беге на 100 м, в 1908 г. — первые официальные мировые рекорды в плавании.

В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества. Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200.

Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы и правилами соревнований. Наиболее распространенные виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

3. Классификация видов спорта

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать ***по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности*** на шесть групп (Л.П. Матвеев, 1977):

1-я группа - виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта;

2-я группа - виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

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

4-я группа - виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодели и др.);

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

6-я группа - многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

По специфичности требований и содержательной стороневиды спорта подразделяются на следующие группы:

– циклические (плавание, бег, гребля академическая идр.);
– спортивные единоборства (бокс, все виды борьбы, фехтованиеи др.);
– сложно-технические (гимнастика, конный спорт, парусный спорт, прыжки в воду, стрельба, современное пятиборье и др.);
- скоростно-силовые (прыжки, метания, многоборья, тяжелая атлетика идр.);
– спортивные игры (баскетбол, волейбол, водное поло, ручной мяч, футбол, хоккей идр.);
– военно-технические (авиамодельный, автомобильный, вертолетный, авиационный, планерный идр.);
– военно-прикладные (военно-спортивные многоборья, гимнастика военная, ориентирование военно-спортивное, плавание прикладное идр.).

По системе оценки результатов соревновательной деятельностивиды спорта подразделяются на следующие группы:

- измерительные (дистанционные, гравитационные, дистанционно-гравитационные), измеряющиеся по объективным показателям (время, расстояние,вес);
– сопоставительные (программированные, ситуационно-вариативные), определяемые по субъективным показателям (баллы, очки).

По условиям выполнения соревновательных действийвиды спорта подразделяются на следующиегруппы:

– виды спорта, для которых характерны стандартные условия, т. е. с детерминированным алгоритмом выполнения соревновательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание идр.);
– виды спорта, для которых характерны нестандартные условия, т. е. с

вероятностным алгоритмом выполнения соревновательных действий (спортивные единоборства и спортивные игры, кроссы, горнолыжный спорт идр.).

По структуре соревновательных действийвиды спорта подразделяются на следующие группы:

– циклические (по мощности и видам локомоций – ходьба на лыжах, гребля, плавание, бег, бег на коньках, езда на велосипеде идр.);
– ациклические (скоростно-силовые, собственно-силовые, прицельные идр.);
– смешанные, в которых сочетаются циклические движения с ациклическими (например, прыжки в длину, метание копья, большинство спортивныхигр).

В соответствии с программами летних и зимних Олимпийских игр виды спорта делятся на олимпийские инеолимпийские.

4. Социальные функции спорта

Термин «функция» какой-либо социальной системы (практики) связан с понятием о присущих ей свойствах «функционировать», т.е., действовать, находиться в действии или воздействовать, производя определенный эффект.

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. При этом подразумевается, что функции реализуются в полной мере не сами собой, а главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих, материальных и духовных ценностей спорта.

Функции спорта условно делят на ***специфические***(свойственные только ему как особому явлению действительности) и ***общие***. К ***специфическим*** относят ***эталонную и эвристическую*** *функции.* К ***общим***, причисляют функции, имеющие социально-общественное значение - такие, как ***воспитательная; оздоровительная ; эстетическая (зрелищная); функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная и экономическая.***

Специфические социальные функции спорта

Эталонная функция

Специфические функции спорта и выражаются прежде всего в том, что он служит фактором достижения высших показателей в совершенствовании определенных человеческих способностей, фактором максимальной реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути.

Такая направленность спорта вытекает из существа спортивной деятельности, которая строится в форме систематической подготовки к состязаниям и участия в них.

В связи с этим ряд общих функций физической культуры получает в спорте свое специфическое выражение. Зафиксированные в спорте рекорды и другие высшие достижения являются как бы эталоном максимального развития определенных человеческих способностей - критерием, по которому судят о возможной степени их усовершенствования

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. В отличие от технических эталонов «спортивный эталон» исторически не остается неизменным, а все время прогрессирует, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена на самосовершенствование. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственная и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

Эвристическая функция

Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения. Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

В спорте, как в гигантской естественной лаборатории, изыскиваются новые пути мобилизации и увеличения человеческих возможностей (эвристическое значение спота как творчески поисковой деятельности).

Результаты этого поиска, воплощаясь в новых спортивных достижениях, отражают уровень прогресса физической культуры в обществе, а в какой-то мере и уровень прогресса культуры в целом.

Подтверждением этому могут служить слова лауреата Нобелевской премии А. Хилла о том, что наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

Специфические функции спорта неодинаково выражены в различных направлениях (разделах) спортивного движения, получивших названия «спорт высших достижений» (его называют также нередко «большой спорт») и «базовый спорт» (массовый спорт).

Спорт высших достижений, как уже указывает его название, ориентирован непосредственно на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного, всечеловеческого масштаба.

В отличии от этого базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня. В качестве одной из составных частей базовой физической культуры он широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности. Существенно при этом, что спортивные занятия строятся в *решающей зависимости от основной учебной или профессионально-трудовой* деятельности.

Общие социальные функции спорта

Воспитательная функция

Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта.

Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Оздоровительная функция

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены.

Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий

научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

Эстетическая (зрелищная) функция

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение - все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это увеличило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Без болельщиков спорт перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных баталиях, борьбе характеров, разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне, находят яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции.

Функция социальной интеграции и социализации личности

Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений,

выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения

людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

Коммуникативная функция

Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении.

Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения как «Спорт для всех» и олимпийское движение стали широчайшими интернациональными течениями современности. Следует отметить, что в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около 200 национальных олимпийских комитетов.

Экономическая функция

Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека.

Участие в соревнованиях и подготовка к ним, особенно в рамках «спорта для всех», повышают физическую и психическую работоспособность трудящегося населения, увеличивая производительность труда и снижая расходы предприятий (организаций) на оплату больничных листов и санаторного лечения. Спорт активно стимулирует различные научно-технические разработки (в области новых материалов, измерительных приборов, медицинских препаратов, питания, спортивного инвентаря и оборудования, авто-, судо-, авиастроение и др.), представляющие для каждой страны известный коммерческий интерес, прикладную и непосредственную ценность для отдельных фундаментальных экономически важных для государства изысканий.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений.

Рекомендуемая литература:

1.Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учебно-методическое пособие / В. Я. Бунин. – Минск : БГОИФК, 1986. – 32с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018. – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

3.Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 160с.

4.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

5.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

4.Столяров, В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта : учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.

6.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

7.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 4. Теория спортивных соревнований

Вопросы :

1. Основные понятия, главные особенности и структура спортивных соревнований.
2. Виды и способы проведения соревнований.
3. Способы определения результата в зависимости от вида спорта.

1.Основные понятия, главные особенности и структура спортивных соревнований

Соревнование- способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений в соответствии с правилами конкретного вида спорта.

Соревнование – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Более того, показано, что в развитии человеческой культуры *различные виды* противоборства, *состязаний,* игр *первичны*; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию (В.А. Демин, 1974). Стало быть, генетически и *субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки* и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

В связи с тем, что основой спорта являются соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития общества формируется и соответствующая сфера спорта. Сфера спорта — это специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования (СВ. Брянкин, 1983). Она включает в себя: идеологическое, научное и методическое управление; материально-техническое и финансовое обеспечение; подготовку кадров; отбор и подготовку спортсменов и связи с другими сферами человеческой деятельности.

Главными особенностями спортивных соревнований являются:

1)строгая регламентация деятельности участников соревнований, об-служивающего персонала и других лиц;

2)полифункциональность, полиструктурность и полипроцессуальностьдеятельности, протекающей в экстремальных условиях;

3)наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4)высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5)высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6)непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7)равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

8)наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсмен-разрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

Структура спортивных соревнований

В общей структуре любого спортивного соревнования ***составными***его ***частями***являются: 1) спортсмены-соперники; 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта; 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.); 4) средства и службы обеспечения соревновательной деятельности; 5) болельщики и зрители; 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники

В спортивных соревнованиях могут участвовать ***не менее двух*** спортсменов. Можно состязаться с самим собой — стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак — противоборство (А.А. Тер-Ованесян, 1978). Поэтому ***спортсмены-соперники*** и достигнутые ими спортивные результаты — ***центральный элементсоревнований***.

Взаимодействия спортсменов-соперников

Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах***: по отношению к противнику*** — в форме противоборства или соперничества***; по отношению к партнерам*** по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или со-

перничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов. Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта. В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: ***индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную).*** Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья. Вполне очевидно, что от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это — отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть, прежде всего, безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1).Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенное влияющих на процесс измерения результатов.

2).Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой.

В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства — одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3).Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов

(при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4).Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.).

В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относится аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики

Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления.

Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая ***классификация зрителей*** (Б.Дж. Кретти, 1978):

1)зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно;

2)зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену;

3)зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес;

4)зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена;

5)зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б)расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов.

При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в)выступает спортсмен один или в команде;

г)величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний.

Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям.

К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положений места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

2.Виды и способы проведения соревнований

Классификация соревнований по различнымкритериям:

-по решаемым задачам : подготовительные, контрольные, подводящие , отборочные , главные;

-по масштабам : районные, областные, городские, национальные, региональные, континентальные, Олимпийские игры;

-по характеру организации : открытые, закрытые, традиционные, матчевые, кубковые идр.;

-по форме зачета : личные, командные, лично-командные;

-по возрастным категориям участников : детские, юниорские, для взрослых, дляветеранов;

-по полу : среди мужчин или женщин;

-по профессиональной ориентации участников (школьные, студенческие и др.).

В системе спортивной подготовки по решаемым задачам выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются 'сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Подводящие соревнования. **В** этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (например, в единоборствах и спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава

участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление **в** главных соревнованиях.

Главные соревнования.Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели. Подводящие соревнования планируются в основном во 2-й половине подготовительного и в соревновательном периодах. Отборочные и главные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

Основные способы проведения соревнований:

- ***круговой*** способ, - ***отборочно - круговой*** способ, - ***смешанный*** способ, - способ ***прямого выбывания***.

3. Способы определения результата в зависимости от вида спорта

Определение результата в соревнованиях в зависимости от вида спорта:

1.Виды спорта с объективно метрически измеряемым результатом - спортивный результат измеряется по времени, расстоянию, массе снарядов, точности:

- виды спорта с относительно постоянными условиями соревнований (легкая и тяжелая атлетика, плавание, велосипедный (трек), стрелковый, конькобежный спорт, идр.) ;
- виды спорта с непостоянными условиями проведения соревнований (лыжный, горнолыжный, парусный спорт; велосипедный (шоссе) идр).

2. Виды спорта, в которых результат определяется условными единицами (баллами, очками), присуждаемыми за исполнение обусловленной программы соревнований - спортивный результат определяется судьями субъективно в условных единицах по внешнему впечатлению о точности, сложности и красоте выполненных спортивныхупражнений:

- гимнастика спортивная и художественная, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание идр.;
- прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание на коньках идр.

3. Виды, в которых спортивный результат определяется конечным эффектом или преимуществом в условных единицах (очках) за выполненные действия в вариативныхситуациях:

- виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым конечным эффектом за установленное правилами соревнований время, которое должно быть полностью исчерпано (футбол, хоккей, баскетбол, гандбол идр.);
- виды спорта, в которых, несмотря на лимитированное правилами время соревновательного поединка (борьба, бокс, фехтование), возможно ускоренное достижение победы в двух вариантах:
- а) выполнение действия, которое дает так называемый чистый выигрыш: нокаут в боксе, «чистая» победа в борьбе;
- б) достижение победы при выигрыше определенного количества очков раньше истечения обусловленного правилами лимита времени (фехтование);
- виды спорта, в которых победа определяется обусловленным конечным эффектом, но соревнования не ограничены временем их проведения (теннис, теннис настольный, волейбол идр.).

4. Комплексные виды спорта — современное пятиборье, биатлон, лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье и др.

Рекомендуемая литература:

1.Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учебно-методическое пособие / В. Я. Бунин. – Минск : БГОИФК, 1986. – 32с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018. – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

3.Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005. – 160с.

4.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

5.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

6.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

7.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 5. Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена

Вопросы:

1. Адаптация в спортивной тренировке.
2. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
3. Понятие о тренировочной нагрузке.

1. Адаптация в спортивной тренировке

Под адаптацией следует понимать процесс приспособления организма к внешней среде или изменения, происходящие в самом организме под воздействием тренировочных нагрузок. В спортивной тренировке выделяют два типа адаптации - ***срочную*** (не стабильную) и ***долговременную*** (относительно стабильную). Примером срочной адаптации может служить реакция организма нетренированного и тренированного человека на выполнение однократной физической нагрузки. Сразу после начала работы наблюдаются резкие сдвиги в деятельности функциональных систем и механизмов, достигающие к концу работы высоких величин. У нетренированного человека эти сдвиги ниже, чем у квалифицированного бегуна при выполнении аналогичной работы, однако также могут достигать существенных величин. Примером срочной адаптации может служить также перераспределение кровотока при физических нагрузках. Например, кровоток в покое в органах брюшной полости составляет 1400 мл/мин, а в скелетной мускулатуре – 1200 мл/мин. При малой физической нагрузке он уменьшается в органах брюшной полости до 1100 мл/мин, а в скелетной мускулатуре возрастает до 4 500 мл/мин; при максимальной физической нагрузке соответственно – 300 и 22000 мл/сек.

Срочные адаптационные реакции обусловлены величиной раздражителя, степенью тренированности спортсмена, способностью его функциональных систем к эффективному восстановлению и в целом достаточно преходящи. Например, после кратковременных упражнений функциональные показатели могут нормализоваться за несколько десятков секунд, а после бега на марафонскую дистанцию — за 9—12 дней.

В срочных адаптационных реакциях можно выделить ***три стадии.***

П е р в а я стадия связана с активизацией деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение заданной работы. Это проявляется в резком увеличении частоты сердечных сокращений (ЧСС), вентиляции легких, потребления кислорода, накопления лактата в крови и т. д.

Вторая стадия наступает, когда деятельность функциональной системы протекает при стабильных характеристиках основных параметров ее обеспечения, в так называемом ***устойчивом состоянии.***

Переход в третью стадию характеризуется нарушением баланса между запросом и его удовлетворением из-за утомления нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений и деятельность внутренних органов, исчерпанием углеводных ресурсов организма и др. Слишком частое предъявление организму спортсмена требований, связанных с переходом в третью стадию срочной адаптации, может неблагоприятно сказаться на темпах формирования долговременной адаптации, а также привести к отрицательным изменениям в состоянии различных органов.

Механизм долговременной адаптации сводится к тому, что при повышенных нагрузках необходимая для выполнения работы гиперфункция органа осуществляется, когда он еще не гипертрофирован, и увеличение функциональной нагрузки на единицу массы его клеточных структур вызывает активацию синтеза нуклеиновых кислот и белков. Когда функциональная нагрузка приближается к нормальному уровню, этот процесс сначала затормаживается, а затем прекращается. Если снять воздействия, стимулировавшие гиперфункцию органа, подвергнутого гипертрофии, то функциональная нагрузка на единицу его объема станет столь низкой, что это приведет к резкому замедлению синтеза белка в клетках и масса органа станет уменьшаться (Ф. 3. Меерсон, 1981).

Нужно учитывать, что интенсивные физические нагрузки могут в короткое время привести к значительному повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма. Так, посредством специальной тренировки можно увеличить объем мышечной массы за 2—3 месяца трехразовых еженедельных занятий на 15—30% и даже больше, объем сердечной мышцы — на 100—200 $см^3$.

Формирование долговременной адаптации проходит ***четыре стадии.***

Первая стадия связана с систематической мобилизацией функциональных ресурсов организма спортсмена в процессе выполнения тренировочных программ определенной направленности с целью стимуляции механизмов долговременной адаптации на основе суммирования эффектов многократно повторяющейся срочной адаптации.

Во второй стадии, на фоне планомерно возрастающих и систематически повторяющихся нагрузок, интенсивно протекают структурные и функциональные преобразования в органах и тканях соответствующей функциональной системы. В конце этой стадии происходит необходимая гипертрофия органов, отмечается слаженность функционирования различных звеньев и механизмов, обеспечивающих эффективную деятельность системы в новых условиях.

Третью стадию отличает устойчивая долговременная адаптация, выражающаяся в наличии необходимого резерва для обеспечения нового уровня функционирования системы, в стабильности функциональных структур, тесной взаимосвязи регуляторных и исполнительных органов.

Четвертая стадия наступает при нерационально построенной, обычно излишне напряженной тренировке, неполноценном питании и восстановлении, недостаточном отдыхе. Она характеризуется изнашиванием отдельных компонентов функциональной системы и выражается чаще всего в нарушении процесса обновления структур, гибели отдельных клеток и замещении их соединительной тканью, что в конечном счете приводит к более или менее выраженной функциональной недостаточности.

Естественно, что рационально построенный тренировочный процесс предполагает первые три стадии адаптации. Они могут относиться к различным компонентам структуры подготовленности спортсмена и соревновательной деятельности в целом.

2. Утомление и восстановление при мышечной деятельности

Утомление рассматривается как фактор, стимулирующий мобилизацию функциональных ресурсов, определяющий границы оптимального объема тренирующих воздействий и обеспечивающий эффективность протекания адаптации, успешность соревновательной деятельности и профилактику переадаптации. Восстановление рассматривается как фактор, позволяющий разработать оптимальный режим работы и отдыха в спортивной тренировке.

В начале напряженной мышечной деятельности работоспособность спортсмена постоянно возрастает, следовательно, происходит врабатывание. Наличие периода ***врабатывания*** является биологической закономерностью и характерно для любой работы. Ему предшествует период ***предрабочего возбуждения*** нервной системы и активизации деятельности вегетативных функций как настройка организма на осознанное выполнение той или иной работы.

В период врабатывания налаживается необходимый стереотип движений, улучшается координация, уменьшаются энергозатраты на единицу работы, т.е. повышается коэффициент ее полезного действия, совершенствуется регуляция вегетативных функций. Процесс активизации отдельных систем происходит неодновременно. Например, период врабатывания отдельной двигательной системы (в зависимости от интенсивности работы) может колебаться от 10-20с до 2-3мин, врабатывание вегетативной нервной системы происходит значительно медленнее, максимальная активизация деятельности систем кровообращения и дыхания - в течение 4-6мин. Причем одни показатели (ЧСС, объем дыхания) достигают устойчивого уровня быстрее, чем другие (минутный объем кровообращения, потребление кислорода).

Продолжительность периода врабатывания находится, в прямой зависимости от интенсивности выполняемой работы: чем она интенсивнее, тем длительнее врабатывание. Этот процесс протекает особенно успешно, если используются те упражнения, которые предстоит выполнить в последующей деятельности. Период врабатывания обычно короче у спортсменов, адаптированных к данной работе, а также у спортсменов высокой квалификации, которых отличают надежные и одновременно лабильные связи двигательных и вегетативных функций. Достаточно сказать, что спортсмены высокого класса, адаптированные к применяемым упражнениям, достигают максимальных для данной работы показателей потребления кислорода уже через 60-9 с, а спортсменам II и III спортивных разрядов для этого часто не хватает 5-6мин.

После окончания периода врабатывания работа выполняется в течение определенного времени на относительно постоянном уровне работоспособности — в ***устойчивом состоянии***. В это время достигается согласованная деятельность двигательной и вегетативных функций. Нарушение состояния устойчивой работоспособности происходит вследствие развития процесса утомления, характеризующегося ростом напряженности деятельности функциональных систем при относительно стабильном уровне работоспособности, а затем и ее снижении.

Диагностика утомления очень существенна для рационального планирования различных структурных образований тренировочного процесса. Вместе с тем если определить явное утомление практически несложно благодаря наличию четкого и объективного критерия его проявления - уровня работоспособности, то оценить скрытое утомление значительно труднее. Это обусловлено тем, что на различных этапах напряженной работы, характерной для современной тренировочной и соревновательной деятельности, поддержание стабильного уровня работоспособности осуществляется при постоянном изменении узловых параметров структуры движений и функциональных показателей. Определить, на каком этапе работы компенсаторные изменения связаны с формированием скрытого утомления, оказывается довольно сложно, тем более что время его наступления и характер протекания зависят и от индивидуальных возможностей спортсменов, и от степени тренированности, и от характера нагрузки, и от других факторов. Первые признаки скрытого утомления - снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, существенные изменения в координационной структуре движений — появляются чаще всего в начале второй половины работы. Постепенно эти сдвиги усугубляются (происходит все более глубокое исчерпание функциональных резервов) и достигают максимальных для данной работы величин при переходе скрытого утомления в явное, т. е. в момент заметного снижения работоспособности (В. Д. Моногаров, 1984).

Для рационального чередования нагрузок нужно учитывать темпы протекания процессов восстановления. Наибольшая интенсивность восстановления наблюдается сразу после нагрузок.

По мере устранения сдвигов, вызванных работой, восстановительные процессы замедляются. В целом при нагрузках различной направленности, величины и продолжительности в первой трети восстановительного периода протекает около 60%, во второй—30% и в третьей—10% восстановительных реакций (В. М. Зациорский, 1970).

Одной из существенных особенностей восстановительных процессов является неодновременность (гетерохронность) возвращения различных показателей к исходному уровню. Например, после выполнения тренировочных упражнений продолжительностью 30с при интенсивности 90% восстановление работоспособности обычно происходит через 90—120 с. Одни показатели вегетативной нервной системы возвращаются к дорабочему уровню через 30—60с, другие— через 3—4мин и более. Это же можно сказать и о восстановительных процессах после выполнения программ тренировочных занятий, участия в соревнованиях. Так, восстановление основных показателей кислородтранспортной системы происходит раньше, чем энергетических ресурсов. Участие в ответственных соревнованиях, связанное с большой эмоциональной нагрузкой, часто приводит к тому, что наиболее длительным оказывается восстановление психических функций спортсменов.

Для рационального построения тренировочного процесса важно, как совершенствуются под влиянием тренировки восстановительные способности организма спортсмена. Не только после стандартных, но и после предельных нагрузок работоспособность и возможности функциональных систем восстанавливаются быстрее у спортсменов высокой квалификации или более тренированных, чем у спортсменов низкой квалификации или менее тренированных.

Объективные знания о развитии утомления в процессе выполнения отдельных упражнений, программ тренировочных занятий, их серий, соревновательных нагрузок и т. д., а также об особенностях протекания восстановительных процессов дают возможность не только выявить основные закономерности построения различных структурных образований тренировочного процесса, но и разработать их типовые модели, позволяющие прогнозировать утомление, характер и продолжительность восстановительных реакций.

3. Понятие о тренировочной нагрузке

Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей»или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление.

Таким образом, термин ***«тренировочная нагрузка»***означает *прибавочную функциональную активность организма* (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), *вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.*

Смысл тренировочной нагрузки в общем понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности (суперкомпенсацией — А. А. Ухтомский и др.).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, по своему характеру могут быть подразделены на ***тренировочные и соревновательные***, ***специфические и неспецифические***; по величине - на ***малые, средние, значительные*** (околопредельные), ***большие*** (предельные); по направленности - на ***способствующие развитию*** отдельных двигательных способностей ***(скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости)*** или их компонентов (например, ***алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей),*** совершенствующие координационную структуру движений, ***компоненты психологической 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.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки ***отдельных тренировочных*** и соревновательных ***упражнений или их комплексов***, нагрузки ***тренировочных занятий, дней,*** суммарные нагрузки ***микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.***

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне

выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.).

Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие ***«объем»***тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физико-механическом, но и в физиологическом смысле). Понятие же ***«интенсивность»***нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени. Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности— средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, по своему характеру могут быть подразделены на ***тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;*** по величине - на ***малые, средние, значительные*** (околопредельные), ***большие*** (предельные).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но ***отдых*** лишь тогда ***можнорассматривать в качестве*** действительно органического ***компонента тренировки***, когда он организован в соответствии с ее закономерностями.

Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке.

Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе: 1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок итем самым позволяет повторно использовать их; 2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок..

Как восстановительная фаза отдых в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание **в** сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Использование отдыха как средства оптимизации эффекта тренировочных нагрузок основано на том, что от его продолжительности в интервалах между упражнениями и особенностей содержания (активный либо пассивный) зависит «последействие» предыдущей нагрузки и воздействие последующей. Известно, что достаточно короткий интервал отдыха, или ***«жесткий»*** интервал, усиливает воздействие очередной нагрузки, поскольку она совпадает с фазой неполного восстановления работоспособности и остаточной функциональной активностью, сохраняющейся от предшествующей нагрузки; отдых, достаточный для простого восстановления работоспособности до исходного уровня, или ***«ординарный»*** интервал, позволяет использовать повторную нагрузку без уменьшения, но и без увеличения ее параметров; отдых, создающий условия для «сверхвосстановления» работоспособности, или ***«максимизирующий»*** интервал, предоставляет возможность для увеличения очередной нагрузки.

Рекомендуемая литература:

1.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018. – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

4.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

5.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

6.Самсонова, А.В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учебник / под ред. А.В. Самсоновой, Р.Б. Цаллаговой. – М.: Советский спорт, 2014. – 456 с.

7.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

8.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 6. Закономерности и принципы спортивной подготовки

Вопросы :

1. Закономерности как объективно существующие связи между явлениями

2. Общая характеристика и сущность основных принципов спортивной подготовки.

1. Закономерности как объективно существующие связи между явлениями

Процесс достижения результатов, соответствующих современным спортивным требованиям, отражает крайне сложную систему. Управляя ею, тренер делает выбор величин и направленности тренировочных нагрузок, средств и методов подготовки для изменения состояния спортсмена в сторону улучшения его подготовленности. Принятие эффективных решений связано с четким представлением цели и ***принципов***(основополагающих идей, правил) профессиональной деятельности, основанной на ***закономерностях***(объективно существующих связей между явлениями) спортивной тренировки, которые в первую очередь связаны с особенностями формирования соревновательного потенциала спортсмена. Педагогический анализ выявленных в ходе многочисленных научных исследований и практической деятельности ведущими специалистами закономерностей формирования двигательных умений и навыков, протекания адаптационных процессов, становления высшего спортивного мастерства и др. позволяют сформулировать принципы работы тренера:

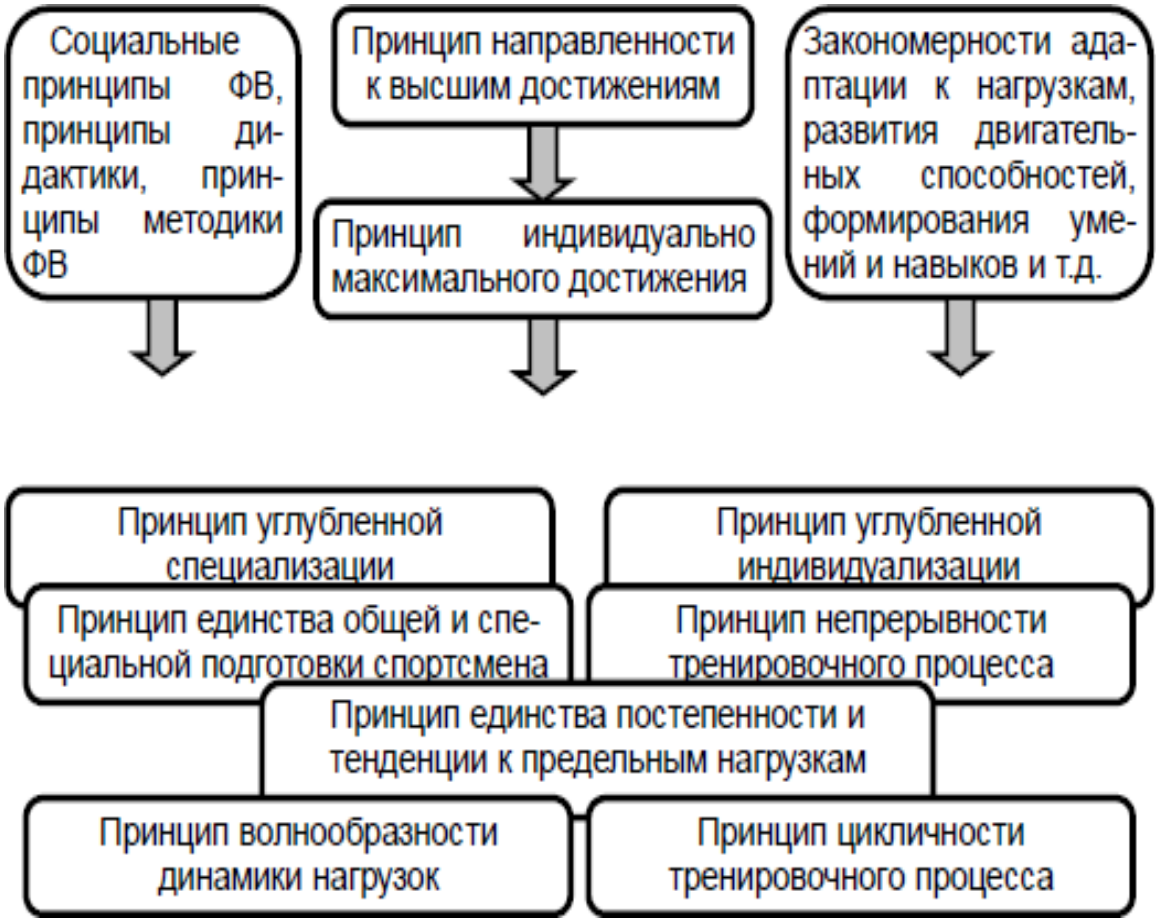
- направленности к высшим достижениям и индивидуальному максимальному результату;
- углубленной спортивной специализации и индивидуализации;
- единства общей и специальной подготовки;
- непрерывности тренировочного процесса;
- единства постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- цикличности тренировочного процесса;
- единства и взаимосвязи соревновательной деятельности и подготовленности.

Таким образом, основу специфических принципов спортивной тренировки как педагогического процесса составляют:

- общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения и воспитания: научность, воспитывающий характер обучения, сознательность и активность, наглядность, прочность, систематичность и последовательность, доступность, индивидуальный подход при коллективной работе;

➢ формирование соревновательного потенциала спортсмена с помощью изменения его состояния в сторону улучшения подготовленности;
➢ закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией организма, а также между различными компонентами спортивной тренировки.

Основные закономерности и принципы спортивной подготовки



2. Общая характеристика и сущность основных принципов спортивной подготовки

Направленность к высшим достижениям и индивидуальному максимальному результату

Отличительной особенностью спорта является соревновательная деятельность, укладывающаяся в рамки соревнований. Поэтому вся подготовка спортсмена направлена к выступлениям в основных соревнованиях сезона, притом с ориентацией на победу, установление рекорда и острейшую конкуренцию. Кроме того, нравственное, эстетическое, интеллектуальное

воспитание всегда ориентирует спортсмена на высокие достижения, служащие интересам общества.

Стремление к высшим достижениям не прекращается, а темпы их роста практически не ослабевают. Это происходит благодаря использованию наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, применения специальной системы питания и оптимизации режима жизни, отдыха и восстановления. Устремленности к высшим достижениям способствует и постоянное совершенствование спортивного инвентаря и оборудования, условий мест проведения и правил соревнований. В связи с этим, одним из основных принципов спортивной тренировки является направленность к максимальным достижениям. Однако стремление к ним свойственно не только спортсменам экстра-класса, но и занимающимся на уровне массового спорта. Так, у второразрядника стремление к максимальным результатам может заключаться в желании выполнить норматив первого разряда, что для него и является направленностью к максимуму достижений. Эти факты выражают основу принципа направленности к максимуму достижений и наилучшему результату.

Достижение результатов экстра-класса требует от спортсмена огромных усилий и времени для подготовки. Поэтому очевидно, что совмещать личную спортивную деятельность с еще одним видом спорта физически невозможно. Правда, в 50-е годы разносторонне подготовленные спортсмены успешно совмещали, например, игру в хоккей и в футбол, бег на коньках с велосипедным спортом, плавание с водным поло и др., где соревновательная деятельность имеет существенные различия. Сегодня эффективное совмещение возможно только в тех видах спорта, которые имеют очень близкие пространственно-временные характеристики, как бег на 100 и 200 м, плавание на 50, 100 и 200 м или 800 и 1500 м и т.п. Спорт высших достижений требует углубленной спортивной специализации.

Углубленная спортивная специализация и индивидуализация

Научные исследования и практический опыт свидетельствуют о том, что при современном уровне развития спорта одному человеку практически невозможно добиться одинаково высоких достижений не только в различных видах спорта, но и в различных дисциплинах одного и того же вида. Это доказывает важность принципа углубленной спортивной специализации. Проведение этого принципа требует предельной концентрации сил и времени на работе, прямо или опосредованно влияющих на эффективность процесса подготовки к выступлению в конкретных номерах соревновательной программы.

Современную тренировку спортсменов, специализирующихся в отдельных номерах программы различных видов спорта, отличают специфические особенности, которые в полной мере должны проявляться на этапе подготовки к высшим достижениям.

Учитывая это, необходимо планировать углубленную специализацию за 2-3 года до возраста, считающегося оптимальным для достижения наивысших

результатов. При этом не надо забывать, что его границы колеблются в зависимости от видов спорта, номера программы в конкретном виде спорта, пола спортсмена.

Так, для мужчин, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции, возраст наивысших спортивных результатов колеблется в пределах 24-28 лет, для пловцов-спринтеров - 19-23 лет (мужчины) и 15-18 лет (женщины).

Конечно, можно привести примеры, когда возраст спортсменов, показывающих блестящие результаты, выходит за рамки установленных норм. Это чаще всего девочки с ускоренными темпами биологического развития или спортсмены, по какой-либо причине поздно начавшие занятия спортом. В каждом конкретном случае специальные наблюдения и медико-биологические исследования помогут определить оптимальный возраст для начала углубленной специализации.

Результаты спортсменов, намечающих достичь пика спортивных результатов в оптимальном возрасте и в соответствии с этим планирующих этап углубленной специализации, являются не только высокими, но и стабильными. В то же время факты неопровержимо доказывают спортивное недолголетие спортсменов, совершивших быстрый «взлет» к относительно высоким результатам в подростковом возрасте в силу ранней углубленной специализации.

Принцип углубленной специализации в спорте непосредственно связан с принципом углубленной индивидуализации. Спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивные интересы. Но это справедливо именно при условии соответствия специализации индивидуальным качествам спортсмена. Ошибочный, не отвечающий его индивидуальным особенностям выбор предмета специализации может в значительной мере свести на нет усилия спортсмена и тренера, привести к разочарованиям, преждевременному прекращению активной спортивной деятельности. Отсюда ясно, сколь ответственную роль играет своевременная диагностика индивидуальных спортивных способностей. Этой проблеме в спорте уделяется сейчас серьезнейшее внимание.

Особое значение принципа индивидуализации в спорте определяется также использованием повышенных нагрузок, приближающихся нередко к пределам функциональных возможностей организма спортсмена. Принцип индивидуализации требует, чтобы в спортивной тренировке тщательно обеспечивалось соответствие роста нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных различий темпов развития тренированности. Дело в том, что в силу индивидуальных различий приспособительных возможностей организма одни и те же внешне нагрузки могут иметь совершенно неодинаковые следствия. Это должно находить соответствующее отражение в планировании прироста спортивных результатов и нормировании тренировочных нагрузок.

Единство общей и специальной подготовки

Одно из фундаментальных положений научной школы спорта выражается принципом единства общей и специальной подготовки спортсмена. Этот принцип исходит из диалектического понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием спортсмена.

Успех спортивной специализации закономерно связан с прогрессированием спортсмена не только в избранном виде спорта, но и во многих других отношениях, в чем со всей очевидностью убеждает обобщение научных данных и передового опыта спортивной практики.

Зависимость достижений в избранном виде спорта от разностороннего физического развития спортсмена объясняется в первую очередь коррелятивными взаимодействиями между различными направлениями морфо-функциональных изменений, составляющих основу развития физических способностей (так называемый прямой и косвенный «перенос» физических качеств). Поскольку организм представляет собой единое целое, развитие одних его свойств не может происходить изолированно от развития других.

Специальная подготовка в циклических видах спорта оказывает разностороннее влияние на функциональные системы, возможности которых определяют уровень достижений в конкретном виде спорта. Однако отдельные качества и способности, прежде всего физические, могут эффективнее развиваться при использовании неспецифических средств и методов, относящихся к общей и вспомогательной подготовке. Кроме того, односторонняя специальная подготовка может привести к снижению уровня разносторонней функциональной подготовленности или однобокому развитию отдельных сторон подготовленности в ущерб другим. Так, например, по мере осуществления узкоспециализированной силовой подготовки группы мышц, не принимающие активного участия в выполнении специализированных упражнений и не имеющие достаточной нагрузки, постепенно ослабевают. Но, что еще хуже, при эпизодическом применении неспецифических движений, в выполнении которых этим мышцам все же приходится участвовать, часть их функций принимают на себя более развитые мышцы, что влечет за собой дальнейшее снижение уровня силы мышц, не несущих значительной физической нагрузки (В. В. Кузнецов, 1970). Это, а также необходимость гармоничного физического развития личности обусловливают закономерную связь общей и специальной подготовки, их единство. Однако при проведении этого принципа в процессе спортивной тренировки следует учитывать два момента. Во-первых, общая подготовка должна быть в основном направлена на развитие качеств, совершенствование навыков и умений, которые опосредованно влияют на спортивную специализацию. Таким образом, общая подготовка прежде всего носит вспомогательный характер и создает своеобразную основу для последующей специальной подготовки. Во-вторых, разносторонняя подготовленность, как следствие общей подготовки, требует такой организации специальной тренировки, которая позволила бы«увязать» имеющийся функциональный потенциал со спецификойконкретного вида спорта.

Соотношение общей и специальной подготовки, а также содержание общей подготовки во многом определяются особенностями построения многолетней и

годичной тренировки. На ранних этапах спортивного совершенствования доля общей подготовки велика, и она прежде всего служит задачам укрепления здоровья, повышения уровня физических и функциональных возможностей применительно к разнообразным формам мышечной деятельности. В дальнейшем, по мере роста мастерства спортсмена, это соотношение изменяется в сторону увеличения средств специальной подготовки, а сама общая подготовка все более приобретает вспомогательный характер.

Аналогичное положение наблюдается и в течение тренировочного макроцикла. В подготовительном периоде объем общей подготовки весьма высок и может достигать 30-60 % суммарного объема выполняемой работы.

С приближением к основным соревнованиям доля общей подготовки уменьшается и в соревновательном периоде обычно не превышает 10-25 % общего объема выполняемой работы.

Соотношение общей и специальной подготовки обусловливается также возрастом спортсмена, уровнем его спортивного мастерства, спортивной специализацией, индивидуальными особенностями, степенью тренированности. Колебания в соотношении и направленности общей и специальной подготовки могут значительно варьировать, и от того, насколько правильно тренер сумел спланировать это соотношение, зависят уровень и темпы роста результатов у каждого конкретного спортсмена.

Четкой грани между рассматриваемыми видами подготовки не существует. Имеется большое количество упражнений, носящих промежуточный характер, когда трудно точно определить, к какому виду подготовки их отнести - к общей или специальной. Это естественно, так как подготовка спортсмена является планомерным процессом, предполагающим создание функциональных предпосылок для достижения высоких результатов и постепенное их внедрение в соответствии с требованиями эффективной соревновательной деятельности.

Непрерывность тренировочного процесса

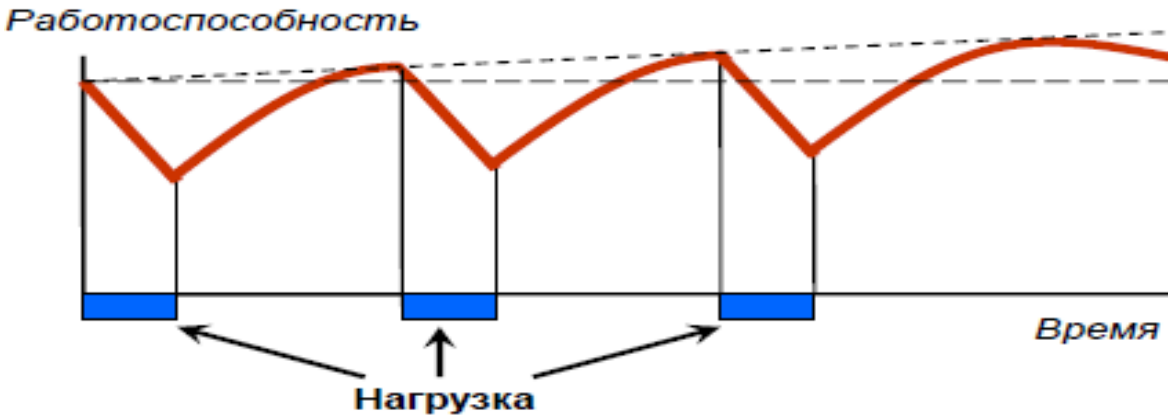
Принцип непрерывности тренировочного процесса характеризуется тем, что:

- спортивная тренировка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных спортивных результатов;
- воздействия каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа как бы наслаиваются на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
- работа и отдых в процессе спортивной тренировки организуются так, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и особенностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта;
- интервалы между тренировочными занятиями выдерживаются в пределах, гарантирующих в общей тенденции спортивной подготовленности неуклонное развитие тренировонности.

Смысл этих положений указывает, что необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности в фазах тренировки, объективно связанных с уменьшением объема и интенсивности нагрузок. В этом, кратко говоря, заключается основная суть **принципа непрерывности** спортивной тренировки.

Чередование нагрузки и отдыха при непрерывной тренировке

В современном спорте (причем не только в подготовке спортсменов высшей квалификации) нормой становятся практически ежедневные и более частые тренировочные занятия. Спортивная тренировка приобретает благодаря этому черты подлинно непрерывного процесса и от других форм физической тренировки отличается уплотненным режимом нагрузок и отдыха. Такой режим особенно характерен для тренировочных микроциклов, обеспечивающих существенные



сдвиги в развитии тренированности. Часть занятий в таких микроциклах проводится как бы на фоне неполного восстановления работоспособности, в силу чего увеличивается суммарный эффект нагрузок, создается особенно мощный стимул для последующих восстановительных и адаптационных процессов.

Большая частота занятий в спортивной тренировке обусловливается также сложностью спортивных навыков, постоянным обновлением спортивной техники и тактики (особенно в таких видах спорта, как гимнастическое многоборье, спортивные игры и единоборства) и направленностью на максимальное их совершенствование. Ясно, что с увеличением числа занятий в общем увеличивается возможность освоения, целесообразной перестройки и тончайшей отшлифовки спортивных навыков (если, конечно, не нарушается оптимальная мера числа повторений.

Общее правило методики физического воспитания - начинать очередные занятия на фоне полного восстановления или «сверхвосстановления» получает в методике спортивной тренировки специфический смысл. Здесь это правило распространяется часто лишь на определенные занятия из числа составляющих тренировочный микроцикл. Само собой разумеется, что обязательные условия при этом - достаточная предварительная подготовленность спортсмена и рациональное чередование концентрированных нагрузок с необходимым компенсаторным отдыхом, который может иметь характер как относительной «разгрузки» (занятия, не предъявляющие значительных нагрузок, обеспечивающие в первую очередь активный отдых), так и отдыха в прямом смысле слова.

Вместе с тем ряд основных занятий, не направленных преимущественно на развитие выносливости, проводится, как правило, в условиях восстановленной, и повышенной работоспособности относительно тех упражнений, которые являются главными в данных занятиях, особенно когда преследуется цель освоения новых сложных навыков иливоспитания координационных и скоростных способностей у спортсменов.

Гетерохронность (неодновременность) восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов, происходящих на различных уровнях его структурно-функционального приспособления к воздействию тренировки, позволяет, в принципе, тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки. Но для этого требуется глубоко продуманно варьировать занятия (изменять их содержание и методы, параметры объема и интенсивности, чередовать занятия по их преимущественной направленности и регулировать интервалы между ними) с учетом гетерохронности восстановления и адаптации к нагрузкам разного типа. Принцип непрерывности тренировочного процесса не сводится поэтому просто к требованию возможно чаще повторять тренировочные воздействия. Он предполагает регулярное сочетание моментов повторности и изменчивости в системе тренировочных занятий и допускает много вариантов построения тренировки, если они помогают обеспечить достаточно высокие темпы поступательного развития тренированности.

Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 100-200 до 1300-1500 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2-3 до 15-20 и более;
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 5-7;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

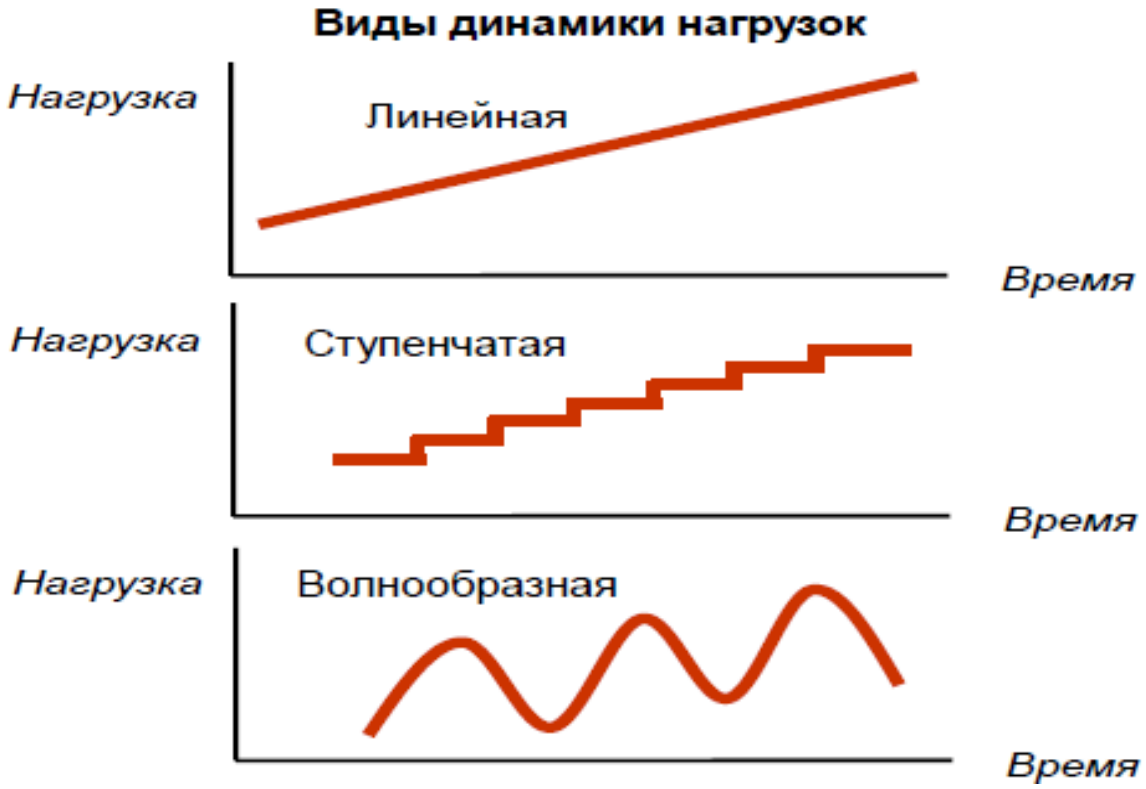
Современному спорту свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Волнообразность и вариативность нагрузок

Волнообразность тренировочных 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.

Из возможных вариантов изменения нагрузки во времени волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Линейное и ступенчатое ее возрастание может использоваться при малых нагрузках.

Волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены - большие объемы работы, например, на первом этапе подготовительного периода сопровождаются относительно невысокой ее интенсивностью. Возрастание же интенсивности с увеличением доли средств специальной подготовки, в основном, влечет за собой уменьшение объема работы. Попытка длительное время применять большие нагрузки, как правило, приводит к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с компенсаторной работой.



Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений и их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсивности восстановительных процессов и профилактике переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Цикличность тренировочного процесса

Цикл (от греческого «циклос») - совокупность явлений, образующих полный круг развития. Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность микроциклов - от 3 до 7-10 дней, мезоциклов - от 3 до 5-6 недель, периодов тренировки - от 2-3 недель до 4-5 месяцев, макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев. Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла околопредельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

Единство и взаимосвязь соревновательной деятельности и подготовленности

Эффективное конструирование процесса подготовки предусматривает его строгую направленность на формирование рациональной структуры, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы. Отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности распределяется следующим образом:

- соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;
- основные компоненты соревновательной деятельности: старт, дистанционная скорость, темп, «шаг», финиш и др.;

- интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности; например, по отношению к уровню дистанционной скорости такими качествами являются специальная выносливость и скоростно-силовые способности;
- функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств. Так, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и т.д.;
- частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик. Например, по отношению к максимальному потреблению кислорода (интегральной характеристике аэробной производительности), такими показателями являются процент медленно сокращающихся мышечных волокон, объем сердца, минутный объем кровообращения, максимальная вентиляция легких и т.п.

Предложенный подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

Принципы соревновательной деятельности взаимосвязаны, поскольку тесно связаны и закономерности, на которых они основаны. Так, направленностью к максимальным достижениям диктуется необходимость углубленной специализации, которая предопределяет непрерывность тренировочного процесса. В свою очередь, закономерности ответной реакции организма спортсмена на предельную нагрузку требуют постепенного подведения к ней - принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Чередование нагрузки и отдыха - принцип волнообразности динамики нагрузки, образующей циклы с периодически измененным содержанием, - принцип цикличности тренировочного процесса.

Рекомендуемая литература:

1.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018. – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

2.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

3.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

4.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

5.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 7. Средства и методы спортивной подготовки

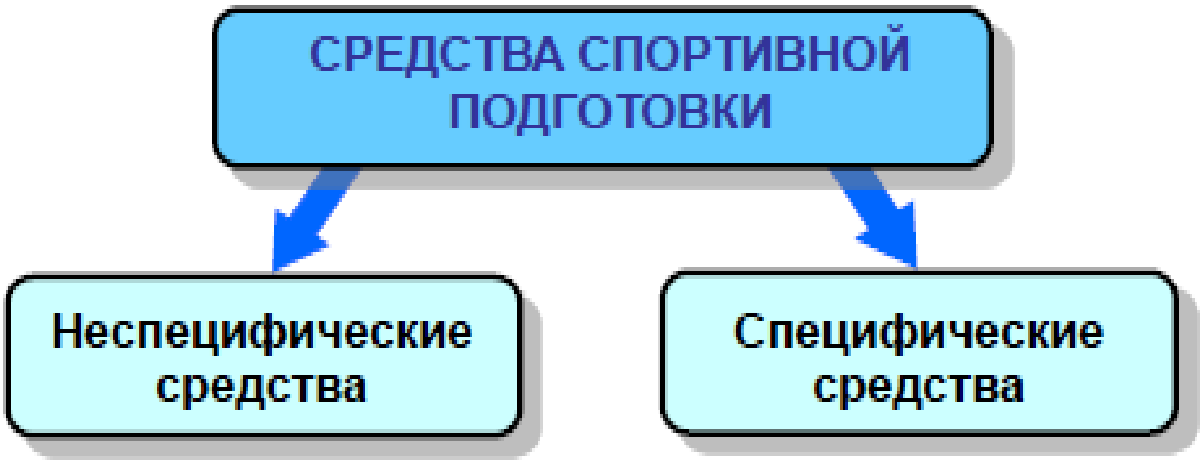
Вопросы :

1. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

2. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

3. Тренировочное задание (физическое упражнение и условия его выполнения) как исходный элемент спортивной тренировки.

1.Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки



Основными специфическими ***средствами*** спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, ***являются физические упражнения***. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на ***три*** группы упражнений: ***избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.***

Избранные соревновательныеупражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются

средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально подготовительныеупражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений бегуна относится бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у игровиков - игровых действий и комбинаций. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия (упражнения на лыжероллерах у лыжников, упражнения на батуте у прыгунов в воду и гимнастов и т.д.). К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого прежде всего заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

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

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

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

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

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительныхупражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2)на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- 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.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

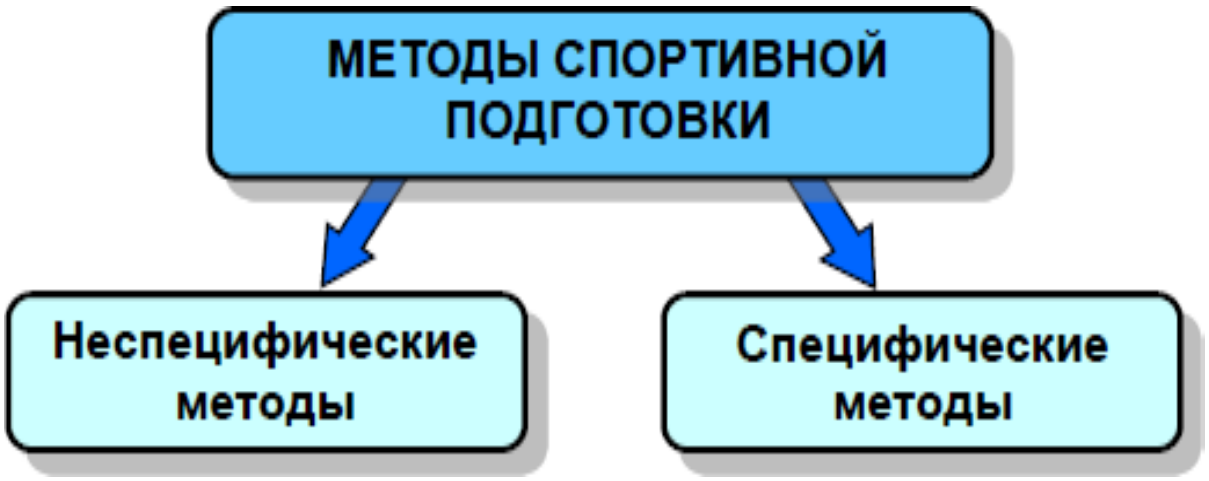
Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

2.Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки

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

В процессе спортивной тренировки используются ***две*** большие группы методов: 1) ***общепедагогические (неспецифические***), включающие ***словесные*** и ***наглядные*** методы; 2) ***практические (специфические***), включающие метод ***строго регламентированного упражнения, игровой*** и ***соревновательный*** методы.



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

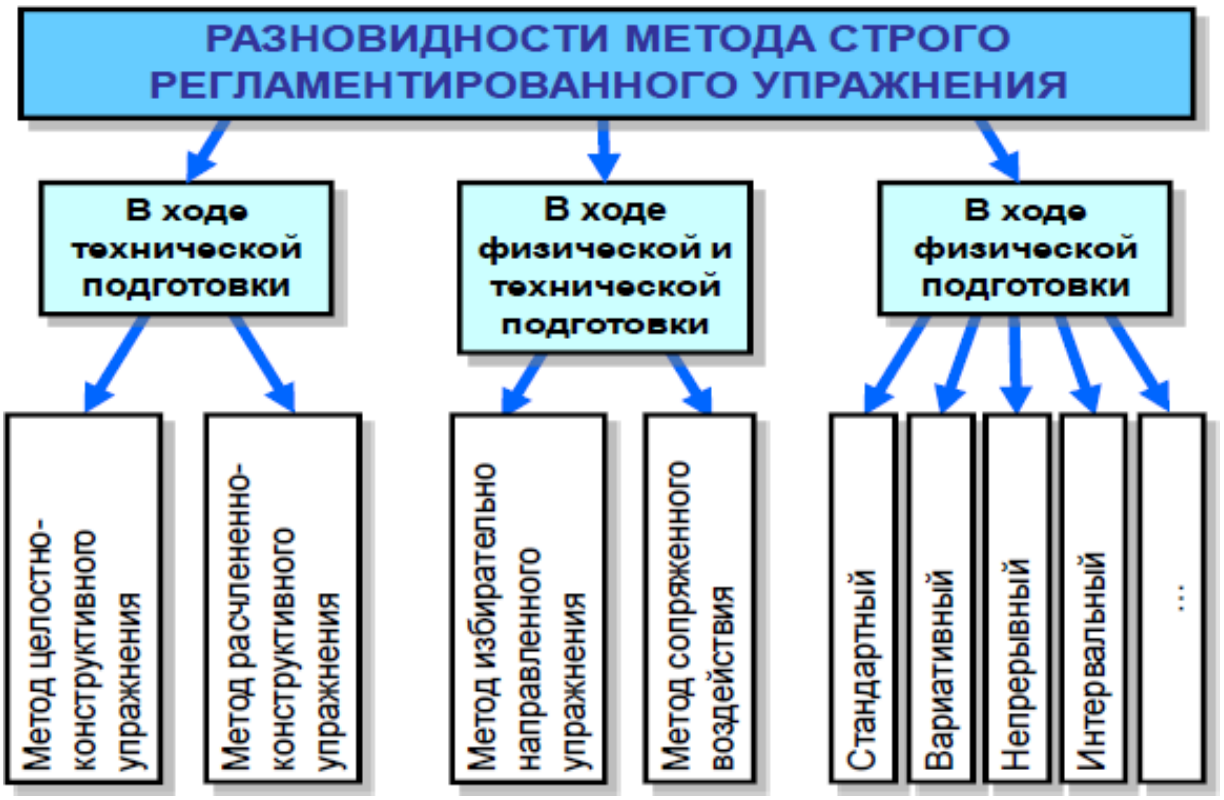
К ***наглядным методам***, используемым в спортивной практике, относятся: 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся,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

К ***методам строго регламентированного упражнения*** относятся 1)методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, 2)методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств и 3)методы, направленные на одновременное воспитание физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Среди методов, направленных преимущественно на ***освоение спортивной техники***, выделяют методы разучивания упражнений в целом ***(целостно-конструктивные)*** и по частям ***(расчлененно-конструктивные***). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательнона рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

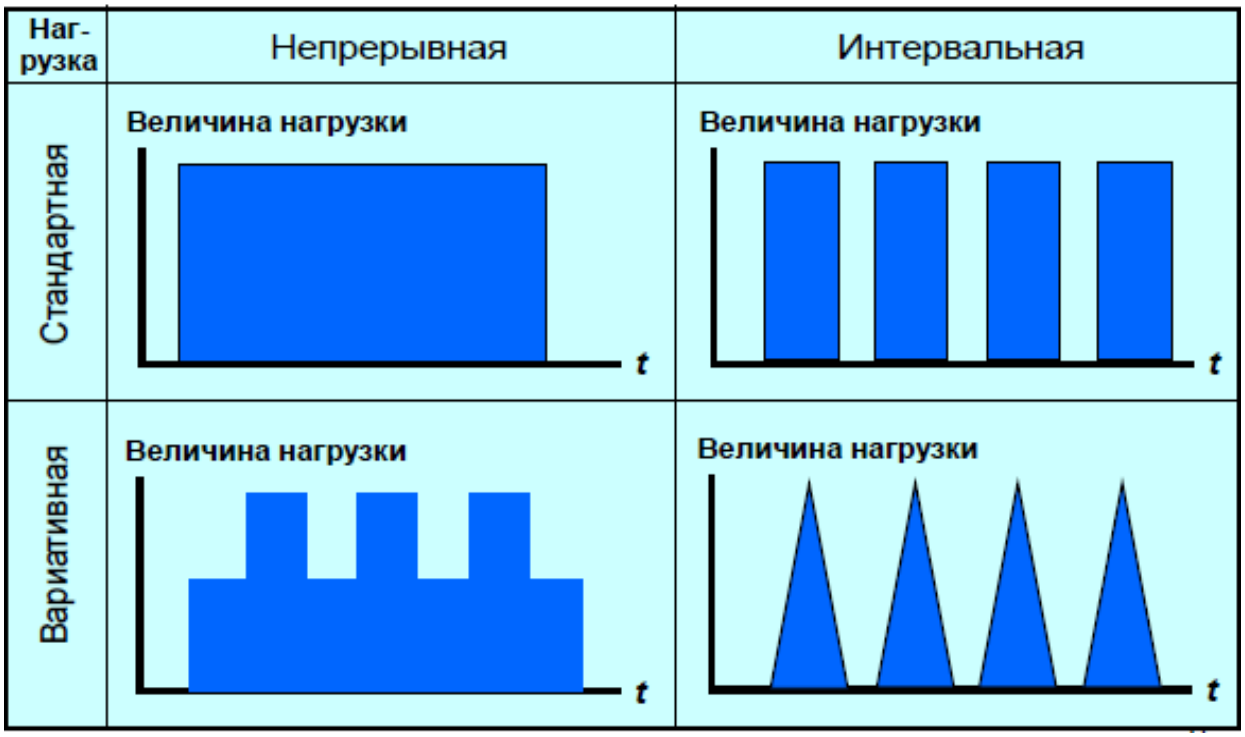
При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится ***подводящим и имитационным*** упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на***совершенствование физических качеств***, выделяют ***две*** основные группы методов - ***непрерывные и интервальные.***



ННепрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от

Разновидности метода строго регламентированного упражнения в ходе физической подготовки



упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10000 м с постоянной и переменной скоростью, бег на дистанциях 5000 и 10000 м как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при пробегании на коньках дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг проходится с результатом 45 с, следующий - свободно, с произвольной скоростью. Такая тренировочная работа будет способствовать воспитанию специальной выносливости, становлению соревновательной техники. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий - с ее снижением. Так, проплывание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок проплывается за 64 с, а каждый последующий - на 2 с быстрее, т.е. за 62, 60, 58 и 56 с) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 мин.

Широко применяются в спортивной практике и ***интервальные методы*** тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10х400; 10х1000 м - в беге и беге на коньках, в гребле. Примером варьирующего варианта

могут служить серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3х60 м с максимальной скоростью, отдых - 3-5 мин, 30 м - с ходу с максимальной скоростью, медленный бег - 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1200 м + 2000 м) либо стандартной длины при возрастающей скорости (шестикратное проплывание дистанции 200 м с результатами - 2 мин 14 с; 2 мин 12 с; 2 мин 10 с; 2 мин 08 с; 2 мин 06 с; 2 мин 04 с). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты. Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий. В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и ***круговой метод***, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных

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

В качестве примеров ***усложнения*** условий соревнований можно привести следующие:

- соревнования в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер в беге на короткие дистанции, в велосипедном спорте и т.п.);
- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;
- проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами отдыха против нескольких соперников;
- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах;
- уменьшением продолжительности боев, схваток в единоборствах;
- упрощением соревновательной программы в сложнокоординационных видах;
- использованием облегченных снарядов в легкоатлетических метаниях;
- уменьшением высоты сетки в волейболе, высоты кольца в баскетболе;
- применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество - он стартует несколько впереди (или раньше) других участников, получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах (в спортивных играх) и т.п.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

3. Тренировочное задание (физическое упражнение и условия его выполнения) как исходный элемент спортивной тренировки

Тренировочное задание – это ***физическое упражнение*** со всеми необходимыми ***условиями*** его ***выполнения*** , позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

Тренировочные задания, а не отрезки дистанции, длительность работы, отдыха и т.д., являются теми исходными элементами, из которых строится весь тренировочный процесс. Сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. Работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованные определенным образом работа и отдых –это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное содержание и смысл . И самое главное, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу и являются теми кирпичиками, из которых строится здание тренировки. Тренировочное занятие же представляет собой определенную последовательность тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры спортивной тренировки , то можно предполагать, что эффективность тренировочного процесса в большой степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных тренировочных заданий, благодаря которым решаются конкретные педагогические задачи.

Тренировочные задания могут быть подразделены на *четыре* ***группы:*** направленные на воспитание и совершенствование ***физической , технической , тактической и психологической*** подготовленности спортсмена.

В свою очередь, в практике циклических видов спорта (плавание, бег, гребля и др.) , тренировочные задания , направленные на совершенствование физической подготовленности , распределяются на ***группы***по преимущественной направленности тренировочной нагрузки при их выполнении***:*** *-1) анаэробные алактатные* ***(скоростные)*** *,-2) аэробные* ***(на воспитание общей выносливости)****, -3) анаэробные гликолитические* ***(на воспитание специальной выносливости)****, -4)* ***смешанные*** *аэробно-анаэробные.*

К тренировочным заданиям направленным на повышение уровня ***скоростных возможностей*** относятся задания , содержащие плавание, бег и др. со скоростью 95-100 % от максимально возможной на данном отрезке , продолжительностью двигательного действия до 20-25 секунд и паузами отдыха, достаточными для устранения сдвигов в уровне работоспособности , вызванных предыдущей работой . Количество повторений отрезка в серии зависит от длины дистанции и подготовленности спортсмена. *Например,* ***плаваниев полной координации и по элементам*** : 8-12 раз по 12,5 метров; 6-8 раз по 25 метров; 4-6 раз по 50 метров ; ***бег с низкого и высокого старта*** : 8-12 раз по 30 метром; 6-10 раз по 60 метров; 4-8 раз по 80 метров; 2-6 раз по 100 метров.

К тренировочным заданиям аэробной направленности ((***на воспитание общей выносливости***) относятся задания , включающие длительное (более 20 минут) равномерное или переменное плавание, бег и др. (на пульсе 150-170 уд/мин), а также интервальное плавание, бег и др. на отрезках от 100 до 200 метров в плавании, от 400 до 800 метров в беге (ЧСС в конце работы до 150-170 уд/мин, в паузах отдыха до 120-140 уд/мин). *Например*, ***плавание*** 10-20 раз по 100 метров в режиме 2-3 минут; ***бег*** 8-15 раз по 400 метров в режиме 2-3 минуты.

Общей характерной чертой тренировочных заданий аэробной направленности является то , что их энергетические затраты покрываются за счет аэробных процессов образования энергии. Использование анаэробных источников не играет значительной роли и их участие ограничивается лишь начальной фазой работы.

В группу тренировочных заданий анаэробной гликолитической направленности (***на воспитание специальной выносливости***) отнесены задания , содержащие многократное проплывание, пробегание отрезков от 50 до 100 метров в плавании , от 200 до 400 метров в беге со скоростью , превышающей критическую и непродолжительными паузами отдыха , недостаточными для восстановления. *Например,* ***плавание*** 4 раза по 50 метров , паузы отдыха 10 секунд; ***бег*** 4 раза по 400 метров , паузы отдыха 20 секунд. Тренировочные задания анаэробной гликолитической направленности вызывают резкое

усиление анаэробных процессов, особенно гликолиза , что приводит к накоплению высоких концентраций молочной кислоты и образованию значительного кислородного долга. Они развивают компенсаторные механизмы анаэробной работоспособности и улучшают способность мышечной ткани к работе в условиях значительного кислородного долга.

К тренировочным заданиям ***смешанной*** аэробно - анаэробной направленности относятся задания , позволяющие решать одновременно несколько задач. При их выполнении наряду со значительным усилением аэробных процессов возрастают и анаэробные сдвиги. Они являются оптимальными по отношению к функционированию сердечно-сосудистой и респираторной систем.

Рекомендуемая литература:

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

4.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

6.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

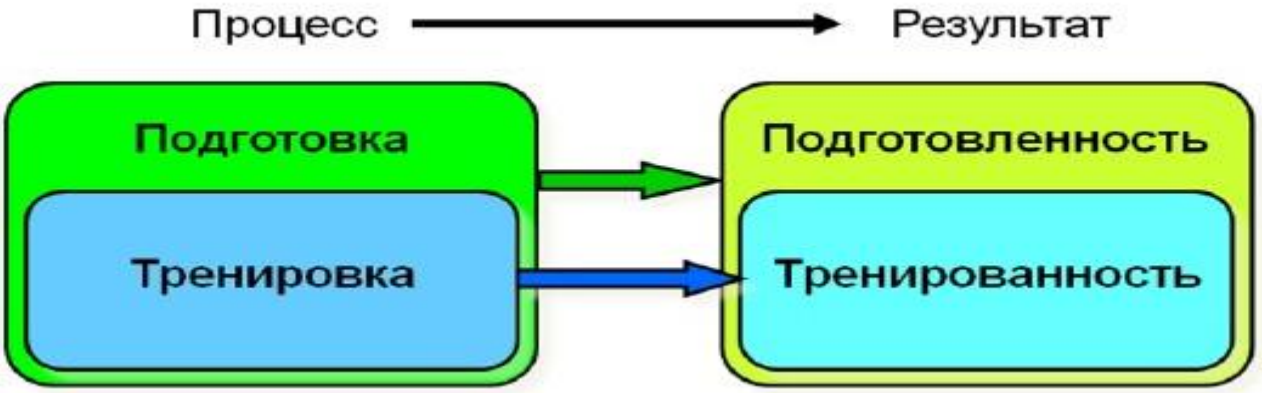
Лекция 8. Общая характеристика видов подготовки спортсмена

Вопросы :

1. Спортивная подготовка как многокомпонентный процесс.
2. Цель и задачи спортивной тренировки.

1. Спортивная подготовка как многокомпонентный процесс

Важнейшие понятия теории спортивной подготовки : ***подготовка, тренировка, подготовленность, тренированность.***



Спортивная подготовка– это целенаправленный *педагогический процесс* комплексной подготовки спортсмена к эффективной одновременной реализации в соревновательной деятельности необходимого уровня *физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной* подготовленности. Интегральная подготовленность – характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности и служит объединяющей и одной из самых важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

Основными наиболее важными ***компонентами системы спортивнойподготовки являются*** *1) система соревнований; 2) система спортивной тренировки; 3) система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект:* а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды.

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

Система спортивной тренировки. Эффективность функционирования системы соревнований, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки. Спортивная тренировка – основная форма подготовки спортсмена к соревнованиям. Она представляет в системе подготовки спортсмена основную (практическую) ее часть. Иначе говоря, это качественно организованный, целостный, многолетний, непрерывный педагогический процесс, который охватывает спортивную деятельность от новичка до мастера, рекордсмена, олимпийского чемпиона. В большинстве видов спорта этот путь занимает 7–8 и более лет. Известны случаи, когда выдающиеся спортсмены участвовали в трех и более Олимпийских играх, поддерживая длительное время свою работоспособность и тренированность (Е. Белова, В. Сидяк, А. Медведь и др.) В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Термин «тренировка» происходит от английского слова «training», означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата. Таким образом, при выполнении каких-либо физических упражнений в ходе подготовки осуществляется спортивная тренировка. Если же спортсмен в качестве зрителя во время матча изучает тактические действия соперников, то в этот момент подготовка проводится, а тренировка - нет. Постепенно содержание понятия «***спортивная тренировка***» расширилось и сейчас понимается как *планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических и психических качеств.*

2. Цель и задачи спортивной тренировки

Целью спортивной тренировки является развитие личности спортсмена и подготовка его к спортивным соревнованиям , с целью достижения высоких спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки наиболее полно входят различные разделы (виды) подготовки спортсмена: ***физическая, техническая, тактическая и психологическая.*** В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В каждом разделе (виде) имеются две стороны: ***общая и специальная***.

Кроме того, каждый из разделов (видов) подготовки спортсмена может иметь ***теоретическое и практическое*** направление реализации.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные ***задачи:***

1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
2) развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
4) обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
6) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсменов.

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

Тренированностьхарактеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на ***общую и специальную.*** Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется прежде всего 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); т*ехнической* подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); *тактической* подготовки (степени развития тактического мышления); *психологической* подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность).

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств - силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств, например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Отметим также, что тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Спортивная форма - это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (технической, физической, тактической, психологической, теоретической, интегральной)

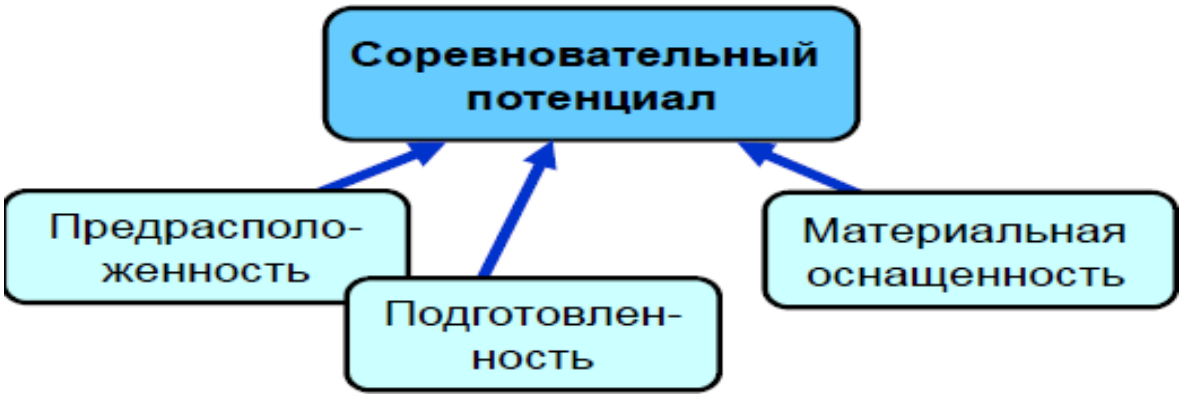
Планируемый ***спортивный результат***– цель функционирования системы подготовки спортсмена.

Улучшение подготовленности спортсмена (команды) повышает уровень соревновательного потенциала и увеличивает вероятность получения высокого спортивногорезультата. Фактически полученный ***спортивный результат*** – *основной критерий эффективности системы подготовки спортсмена.*

Единицы измерения спортивных результатов:

1. Единицы физических величин: время, расстояние (длина, высота и т.п.), масса.
2. Специальные условные единицы (количество очков, голов, баллов, уколов, успешныхпопыток).
3. Ранг участника (номер занятого им места).

Спортсмен должен обладать ***соревновательным потенциалом***, необходимым для получения планируемых спортивных результатов и соответствовать модельным характеристикам вида спорта по антропометрическим показателям, физическим, функциональным, психическим возможностям, личностнымкачествам.



Соревновательный потенциал **–** это способность участника изменять ход состязания так, как это необходимо для получения запланированного спортивного результата.

Факторы, дополняющие спортивную тренировку и соревнования и повышающие их эффект

Факторы внешней среды : атмосферное давление , температура, содержание кислорода (среднегорье и высокогорье) и др. могут рассматриваться как средства подготовки спортсмена.

Гигиенические факторы: освещенность, вентиляция; массаж, самомассаж, аэронизация и др.

Медико-биологические и диетологические средства : витаминные комплексы, питательные смеси и др.

Материально-техничекие средства : спортивная форма и инвентарь; термокамера ; барокамера ; электростимуляция ; горные комнаты и палатки ; электростимуляция; тренажерные устройства, контрольная и информационная аппаратура и др

Информационное обеспечение : получение специального образования и повышение квалификации; проведение собственных научных исследований ; изучение специальной литературы , материалов интернета ; консультации, беседы , лекции специалистов; изучение отчетов о соревнованиях , видеоматериалов ; спортивная разведка и др.

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

4.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

6.Листопад, И.В. Спортивное питание в циклических видах спорта: методические рекомендации / И.В. Листопад, А.А. Балай, Е.А. Азарова. – Минск: БГПУ, 2023. - 88 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 9. Физическая подготовка спортсменов

Вопросы:

1. Характеристика физической подготовки спортсмена.

2 .Общая характеристика физических качеств.

3. Контроль физической подготовленности спортсмена.

1.Характеристика физической подготовки спортсмена

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон (видов) подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на *общую* и *специальную*.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенствованием вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются *общеподготовительные* физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются *соревновательные* упражнения и *специально подготовительные* упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других - аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих - скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых - равномерным развитием различных физических качеств.

2.Общая характеристика физических качеств

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как ***сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость*** и др. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В большинстве видов спорта востребованы все физические качества, и для достижения успеха в каждом отдельном виде необходимо развивать несколько физических качеств. В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Физические качества не развиваются изолированно: совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Силовые качества, например, улучшают результаты в скоростных упражнениях лишь до определенного предела. Штангисты редко могут выполнять быстрые движения так же эффективно, как, к примеру, боксеры. Поэтому одностороннее воспитание физической силы может привести к снижению показателей быстроты и выносливости. Вот почему считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.

Термины «***физическое*** *качество*» и «***двигательное*** *качество*» используются как *равнозначные*. Они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Оба термина - *«двигательные» и «физические»* качества - правомерны , так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Нельзя не упомянуть и то, что, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций психологического и физиологического регулирования, употребляется третий термин - *«психомоторные качества».*

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: *силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.*

Силакак физическое качество - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных усилий.

Быстротакак физическое качество - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость - это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты.

Большое значение в борьбе с утомлением имеют и волевые усилия занимающихся. В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различные спортивные игры.

Ловкость - это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей. Для развития ловкости

используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

Гибкость - это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата. Развитию гибкости помогают специальные упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

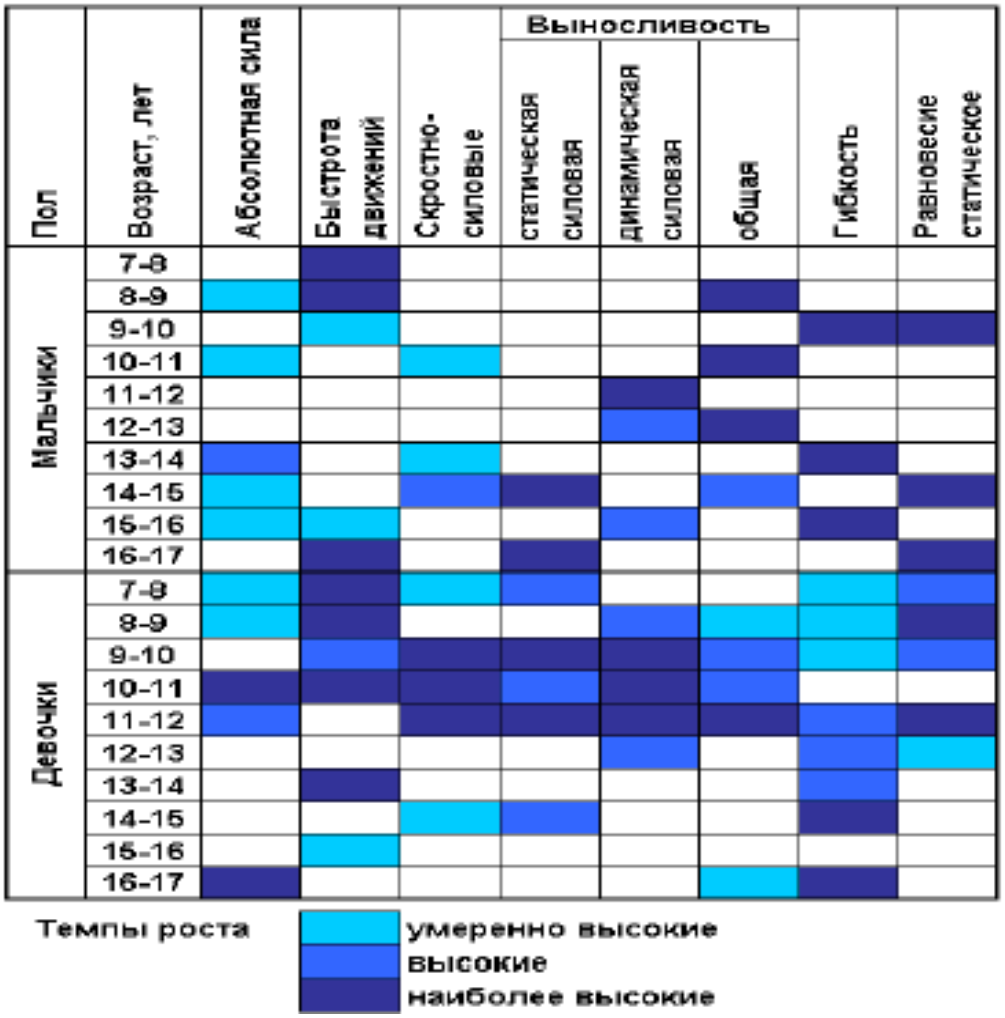
Все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся.

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы (скоростные, силовые качества и т.д.). Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, и поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации. Целесообразно различать также *простые* и *сложные* двигательные качества. К последним относятся, например, *ловкость, меткость*. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости - качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста не равнозначна ловкости гимнаста).

Применительно к динамике изменения физических качеств употребляются термины *«развитие»* и *«воспитание».* Термин *развитие* характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин *воспитание* предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Развитие двигательных качеств протекает поэтапно. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других. Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это означает, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте .

Хронология развития физических качеств юных спортсменов школьного возраста



В теории спорта используют термины «*физические* ***качества***» и «*физические* (*двигательные*) ***способности***». Однако они не тождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (В.И. Лях, 1996). ***Основу*** двигательных ***способностей*** человека составляют *физические* ***качества***, а *форму проявления – двигательные* ***умения и навыки***.

Физические способности – свойственные человеку возможности, реализуемые в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества (Л.П. Матвеев, 1991).

Спортсмен обладает разнообразными физическими способностями, которые качественно отличаются друг от друга даже при наличии какого-либо сходства между ними. Именно это качественное своеобразие различных физических способностей свидетельствует о его физических качествах. В спорте качественные характеристики способностей человека нашли свое отражение в таких выражениях, как «сильный», «быстрый», «выносливый», «ловкий», «гибкий». По существу, физические качества являются выражением достигнутого уровня

отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости.

Физические качества органически связаны с физическими способностями спортсмена и определяются особенностями их проявления в разных движениях. На уровень развития и проявления физичеких способностей оказывают влияние, с одной стороны, средовые факторы (социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, методика их развития и т.п.), а с другой – наследственные факторы («моторные» задатки»), которые обусловливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. В качестве задатков физических способностей выступают анатомические, физиологические и психические особенности организма человека. В процессе выполнения какой-либо деятельности «моторные задатки», совершенствуясь на основе приспособительных изменений организма (адаптации), перерастают в соответствующие физические способности.

Необходимо отметить, что «моторные задатки» многофункциональны и, в зависимости от условий мышечной деятельности, могут совершенствоваться в том или ином направлении, обеспечивая развитие тех или иных форм физических способностей.

Различают пять основных физических способностей: ***силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость.*** Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

4.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

6.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 10. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена

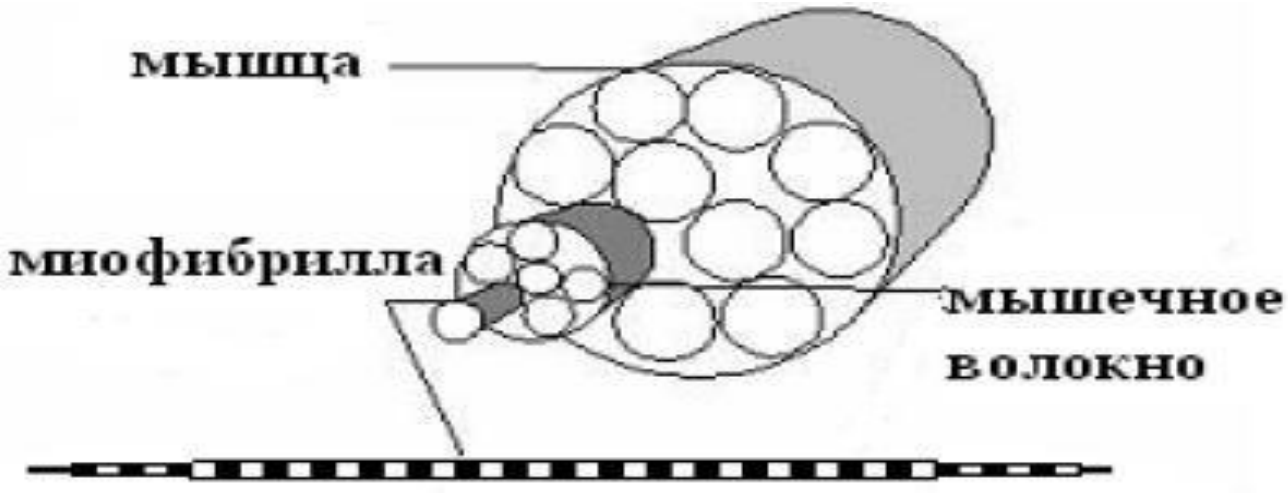
Вопросы :

1. Определение основных понятий, виды силовых способностей.
2. Методика воспитания силовых способностей.

1.Определение основных понятий, виды силовых способностей

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. Закономерности мышечного сокращения в настоящее время изучены достаточно подробно. В организме человека около 650 скелетных мышц (40-45 % от общей массы тела), 50 из которых мимические мышцы лица . Между мышечными волокнами расположена тонкая сеть кровеносных сосудов и нервов. Мышцы окутаны соединительной тканью. Мышечные волокна на концах переходят в сухожилия и прикреплены к костям. Мышцы воздействуют на кости скелета и выполняется движение.



Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные *факторы*, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К *собственно мышечным факторам* относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Количество быстрых (белых) волокон в различных мышцах человека, %

Мышцы	В среднем	Крайние значения
Двуглавая плеча	51	39 - 73
Трехглавая плеча	67	46 - 85
Дельтовидная	53	2 - 86
Разгибатели спины	46	4 - 69
Наружная мышца бедра	49	4 - 87
Икроножная	42	11 - 60
Камбаловидная	16	0 - 36

Суть *центрально-нервных факторов* состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От *личностно-психических факторов* зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы,

способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают *биомеханические* (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), *биохимические* (гормональные) и *физиологические* (особенности

функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) *факторы*.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые способности , силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями в проявлении (В.В. Кузнецов, 1975): 1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.); общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила) и строительства тела (бодибилдинг).

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. *Быстрая сила* характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие

дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом (в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму):

$$I = F_{max}/ t_{max}$$

где F_{max} - максимальная сила, проявляемая в конкретном упражнении; t_{max} - максимальное время к моменту достижения F_{max}.

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой (Ю.В. Верхошанский, 1977). Стартовая сила - это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей человека, называется динамическая выносливость.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся в непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» (Ж.К. Холодов, 1981).

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила - это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. ***Относительная сила*** - это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека.

В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно - она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия и др.). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическим условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных (примерно равных) влияний генотипа и среды (В.И. Лях, 1997).

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек - от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Задачи развития силовых способностей

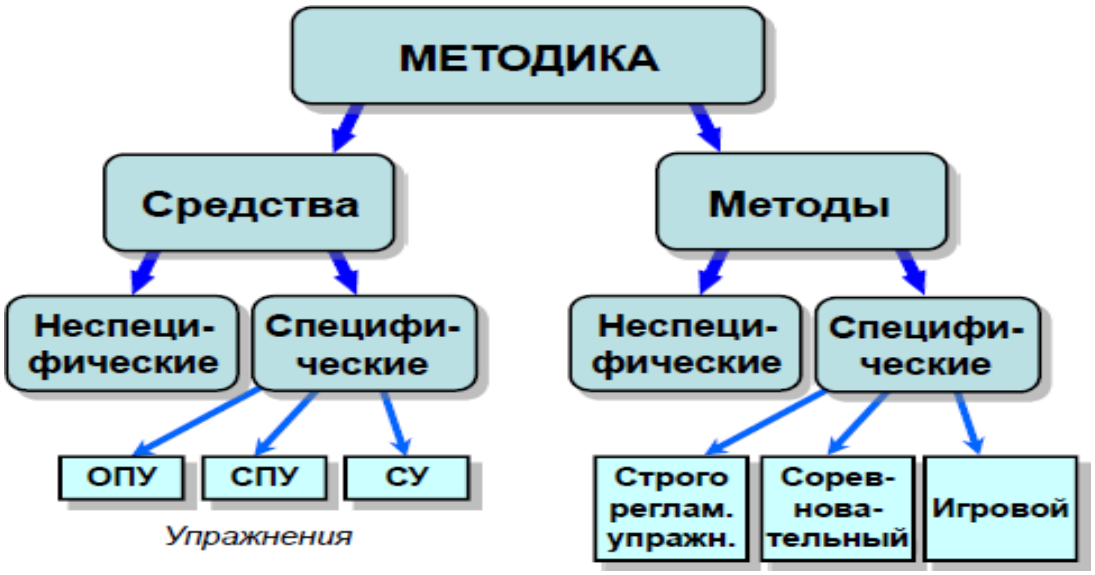
Первая задача - общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному (Н.И. Аринчин, 1980).

Вторая задача - разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

\ *Третья* задача - создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видов м спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществлять в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания

2. Методика воспитания силовых способностей



Для задания сопротивления при выполнении силовых упражнений могут использоваться различные средства. Каждое из них имеет свои особенности воздействия на состояние спортсмена:

1.Использование внешних отягощений (штанги, гантели, гири, мешки с песком и др.).

2.Преодоление веса и инерции собственноготела.

3.Преодоление сопротивления упругих предметов.

4.Преодоление сопротивления внешней среды. Сопротивление вязкой среды (песка, воды, снега) традиционно используется для повышения силовой выносливости.

5.Использование тренажеров (с фрикционными, пружинно-рычажными, блоковыми, гидравлическими, электромеханическими устройства задания сопротивления).

В зависимости от величины отягощения, числа повторений и темпа выполнения упражнения а также от режима работы мышц и количества подходов с воздействием на одну и ту же группу мышц решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

Величина отягощений и число возможных повторений (ПМ –повторный максимум) при воспитании различных видов силовых способностей

Обозначение веса в одном подходе	Типичная величина сопротивления, %	Число возможных повторений («повторный максимум» - ПМ)
Предельный	100	1
Околопредельный	90 – 95	2 – 3
Большой	80 – 90	4 – 7
Умеренно большой	70 – 80	8 – 12
Средний	65 – 70	13 – 18
Малый	55 – 65	19 – 25
Очень малый	<55	>25

Воспитание собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений

Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Причем каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления.

Для начинающих величина отягощения берется в пределах 40-60% от максимума, для более подготовленных - 70-80%, или 10-12 ПМ. Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное, т.е. необходимо сохранять ПМ в пределах 10-12. В таком варианте эту методику можно применять в работе как со взрослыми, так и с юными и начинающими спортсменами.

Для более подготовленных по мере развития силы вес отягощения постепенно увеличивают до 5-6 ПМ (приблизительно до 80% от максимума).

Для представителей «несиловых» видов спорта количество занятий в неделю 2 или 3. Количество упражнений для развития различных групп мышц не должно превышать 2-3 для начинающих и 4-7 для более подготовленных. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 мин) и зависят от величины отягощения, скорости и длительности движения. Характер отдыха - активно-пассивный.

Положительные стороны данной методики: 1) не допускает большого общего перенапряжения и обеспечивает улучшение трофических процессов благодаря большим объемам работы, при этом одновременно происходят положительные морфологические изменения в мышцах, исключается возможность травмирования; 2) позволяет уменьшить натуживание, нежелательное в работе с детьми и подростками.

Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений

Сущность данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Непредельное отягощение берется в пределах от 30 до 60% от максимума. Число повторений от 6 до 10 в зависимости от веса отягощения; интервалы отдыха между подходами 3-4 мин.

При развитии быстрой силы режим работы мышц в применяемых упражнениях должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Воспитание силовой выносливости с использованием непредельных отягощений

Сущность этой методики заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (от 30 до 60% от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях и «до отказа» (30-40% от максимума).

Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным в зависимости от задач, решаемых в тренировочном процессе.

В качестве иллюстрации применения метода круговой тренировки приведем пример из подготовки сборной команды пловцов США (тренер Д. Каунсилмен). Вся программа круговой тренировки состоит из 24 станций: 6 из них составляют упражнения с поднятием тяжестей, 4 - упражнения на растягивание, 14 - на изокинетических тренажерах. На круговую тренировку в занятии отводится до 25 мин от общего тренировочного времени. На каждую станцию затрачивается по 50 с. По сигналу тренера пловцы переходят от одной станции к другой. На переход затрачивается 25 с. Затем, по следующему сигналу, они приступают к выполнению очередной серии упражнений.

В программе чередуются упражнения на мышцы ног и рук. Таким образом, мышцы ног и рук получают возможность восстановиться в течение приблизительно 1 мин. Уровень ЧСС поддерживается приблизительно в режиме 140 уд/мин.

Воспитание собственно силовых способностей с использованием околопредельных и предельных отягощений

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых: 1) в преодолевающем режиме работы мышц; 2) в уступающем режиме работы мышц.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение околопредельных отягощений, равных 2-3 ПМ (90-95% от максимума). Работу с такими отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4-6 ПМ. Интервалы отдыха - оптимальные, до полного восстановления (4-5 мин).

Эта методика является одной из основных, особенно в тех видах деятельности, где большую роль играет относительная сила, т.е. прирост силы идет без увеличения мышечной массы. Однако в работе с начинающими спортсменами и детьми ее применять не рекомендуется.

Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе с начинающими спортсменами отягощений весом 70-80% от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями (например, приседания со штангой на плечах).

Более подготовленные могут начинать работу в уступающем режиме с отягощением 100-110% от лучшего результата в преодолевающем режиме и доводить его до 140-160%. Количество повторений упражнения небольшое (до 3), выполняемых с медленной скоростью. Интервал отдыха не менее 2 мин.

Работу в уступающем режиме работы мышц рекомендуется сочетать как с преодолевающим, так и с изометрическим режимом.

Для контроля уровня развития силовых способностей используются:

- динамометры;
- установки для полидинамометрии;
- тензоплатформы;
- контрольные упражнения (силовые упражнения до отказа, прыжки, метания и др.).

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

4.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

6.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 11. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена

Вопросы:

1. Определение основных понятий и характеристика утомления и выносливости.
2. Методика воспитания выносливости.

1. Определение основных понятий и характеристика утомления и выносливости

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Утомление - это вызванное работой временное снижение работоспособности. Не является утомлением снижение работоспособности вследствие болезни, травмы, неблагоприятного времени суток, растренированности и т.д.

Виды утомления: - *умственное,* - *сенсорное,* -*эмоциональное,* - *физическое.* Каждому виду утомления соответствует определенный вид выносливости. В практике большинства видов спорта, основанных на активной двигательной деятельности, наибольший интерес представляет *выносливость по отношению к физическому утомлению.*

Виды выносливости и иххарактеристика:

1.По соответствию условиям дигательной деятельности:
- *общая;*
- *специальная*.

2.По признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями):
- *силовая;*
- *скоростная;*
- *скоростно-силовая;*
- *координационная*.

3. По режиму работымышц:
- *динамическая;*
- *статическая.*

4. По физиологическим механизмамэнергообеспечения:
– *анаэробная;*
– *аэробная*.
5.По объему нагружаемыхмышц:
– *локальная* (в работе принимает участие менее1/3 мышечной системы);
– *региональная* (в работе принимает участие от 1/3 до2/3 мышечной системы);
– *глобальная* (в работе принимает участие свыше2/3 мышечной системы).
6.По признакамдвигательной активности, в условиях которой решается двигательная задача:
– *спринтерская, стайерская, многоборная, игровая* и др.

Уровнем развития выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах замеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу *умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.* По-другому ее еще называют *аэробной* выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются *возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.* Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость *по отношению к конкретной двигательной деятельности* (например: спринтерская выносливость, стайерская выносливость, прыжковая выносливость, игровая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих **факторов**: *биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.*

Биоэнергетические факторы включают *объем энергетических ресурсов*, которым располагает организм, и *функциональные возможности его систем* (у человека 9 систем, выполняющих определенные функции: *дыхательная, сердечно-сосудистая, выделительная, костная, мышечная, пищеварительная, нервная, эндокринная, половая*), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений.

*Основными источниками*энергообразования при этом являются *аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные* реакции, которые характеризуются скоростью высвобождения энергии, объемом допустимых для использования жиров, углеводов, гликогена, АТФ, КТФ, а также допустимым объемом метаболических изменений в организме (Н.И. Волков, 1976).

С началом движения для энергообеспечения мышечной работы используются запасы аденозинтрифосфорной кислоты мышц (АТФ). В организме АТФ является одним из самых часто обновляемых веществ (продолжительность жизни одной молекулы АТФ менее 1 минуты). В течение суток одна молекула АТФ проходит в среднем 2000 – 3000 циклов ресинтеза. Человеческий организм синтезирует около 40 кг АТФ в день. Значительного запаса АТФ в организме не создается, поэтому для нормальной жизнедеятельности необходимо постоянно ресинтезировать новые молекулы АТФ.

Наиболее быстрый и мощный механизм ресинтезаАТФ основан на *креатинфосфокиназной реакции*. Он включается в энергообеспечение сразу после начала работы, однако начинает исчерпываться через 8 – 12 с. К 30-й секунде работы его активность составляет около 50 процентов от максимума.

Параллельно со снижением мощности креатинфосфокиназной реакции начинает развертываться *анаэробный гликолиз*, сопровождающийся накоплением молочной кислоты. Его развертывание завершается к 30 – 40 секунде работы, мощность в 3 раза меньше, а энергетическая емкость в 2.4 раза больше, чем у системы АТФ+КФ. Через 1 – 1.5 минуты активность этой реакции начинает снижаться.

Кислородный (аэробный) механизм энергообеспечения является наименее мощным, его развертывание завершается через 2 – 3 минуты после начала работы, однако емкость многократно превышает анаэробные источники: при окислении углеводов в 160, а при окислении жиров – в 12000 раз.

Изменения сердечно-сосудистой системы под действием тренировки на выносливость:

– увеличиваются размеры и массасердца;
– повышается мощность и работоспособность сердечноймышцы;
– увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови;
– повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов;
– увеличивается систолический объемкрови (СО);
– снижается частота сердечных сокращений (ЧСС) впокое;
– оптимизируется пульсовое давление при физической работе;
– нормализуется тонус мышечных стенок кровеносных сосудов.

Изменения дыхательной системы под действием тренировки на выносливость:

– увеличение дыхательного объема с 350-500 мл до 800 мл и более (при интенсивной нагрузке дыхательный объем может увеличиваться до 2500 мл);
– снижается средняя частота дыхания с 16 – 20 циклов до 8 – 12 циклов в 1 мин (у женщин частота дыхания на 1 – 2 циклабольше);
– увеличивается частота дыхания под действием нагрузки (у лыжников и бегунов до 20 – 28 циклов в 1 мин., у пловцов – до 36 –45);
– увеличивается жизненная емкость легких (у мужчин – от 3500 мл до 4700 мл, у женщин с 3000 до 3500, а при занятиях греблей, плаванием и т.п. – соответственно до 7000 и 5000мл);
– увеличивается легочная вентиляция при физической работе (до 50 – 150 л в мин).

Кислородный запрос **–** это количество кислорода, необходимое для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы за 1 минуту.

Пример: в покое кислородный запрос равен 200 – 300 мл/мин. При беге на 100 м за 12 секунд он увеличивается до 7000 мл/мин.

Под действием тренировки максимальное потребление кислорода (МПК) возрастает с 2.0 – 3.5 л/мин до 6 л/мин у мужчин и 4 л/мин у женщин.

Кислородный долг – это разница между кислородным запросом и количеством кислорода, которое потребляется во время работы за 1 минуту.Пример: при беге на 5000 м за 14 мин кислородный запрос равен 7.0 л/мин, а МПК у данного спортсмена – 5,3 л/мин; в организме каждую минуту возникает кислородный долг, равный 1,7 л.Величина максимально возможного суммарного кислородного долга у нетренированных людей находится на уровне 4 – 7 л, у тренированных может достигать 20 – 22л.

Физиологической основой выносливости являются ***аэробные возможностиорганизма,*** которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрейшее удаление продуктов метаболического обмена.

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.

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы, а так как энергоресурсы (субстраты) в организме практически всегда ограничены или за счет их небольшого объема, или за счет факторов, затрудняющих их расход, то организм человека стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат. При этом чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы.

Экономизация имеет *две стороны*: механическую (или *биомеханическую*), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактики соревновательной деятельности; физиолого-биохимическую (или *функциональную)*, которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, а если рассматривать этот процесс еще глубже - то за счет какой доли использования жиров в качестве субстрата окисления.

Факторы функциональной устойчивостипозволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемыхработой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические *факторы* оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

Факторы генотипа (наследственности) и среды. Общая (аэробная) выносливость среднесильнообусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности (0,62-0,75) обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы.

Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальноймощности, а на мужской - при работе умеренной мощности.

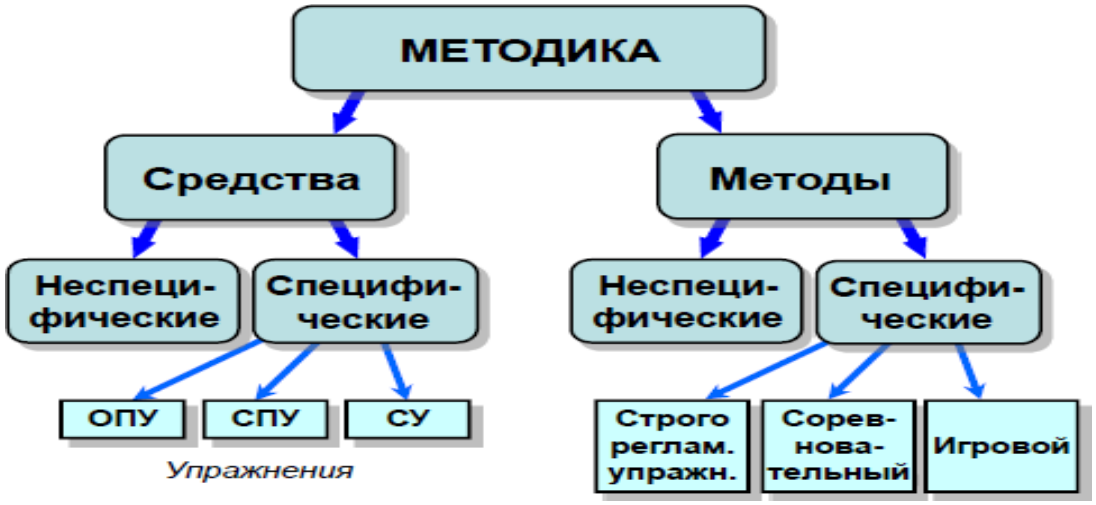
Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели максимального потребления кислорода (МПК) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и свыше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Задачи по развитию выносливости. Главная задача при развитии выносливости у спортсменов школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их - значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

2. Методика воспитания выносливости



Характеристика тренировочных нагрузок при направленном развитиивыносливости

1.Восстановительныенагрузки

Характеристики:

– уровень лактата – до 2ммоль/л;
– ЧСС – до 120уд/мин;
– потребление кислорода – 50 – 60% отМПК;
– источник энергии – окислениежиров;
– продолжительность работы – до нескольких часов.

Задачи:

– активизация восстановительныхпроцессов;
– стимулирование жировогообмена;
– капилляризация работающихмышц;
– совершенствование волевых качеств.

2.Развивающие нагрузки на пороге анаэробногообмена

Характеристики:

– уровень лактата – до 4ммоль/л;
– ЧСС – до 150 – 160уд/мин;
– потребление кислорода – 75 – 85% отМПК;
– источник энергии – окисление глюкозы, гликогена и жиров работающихмышц;
– продолжительность работы – несколько десятков минут (до 30 минут).

Задача: повышение аэробной выносливости.

3.Развивающие нагрузки на уровнеМПК

Характеристики:

– уровень лактата – до 8ммоль/л;
– ЧСС – до 160 – 180уд/мин;
– потребление кислорода – 100% от МПК (смешанная аэробно-анаэробнаяработа);
– источник энергии – окисление глюкозы, гликогена и анаэробный гликолиз (смешанноеэнергообеспечение);
– продолжительность работы до 10 – 12минут.

Задача: повышение емкости и мощности аэробного механизма энергообеспечения.

4.Развивающие нагрузки в анаэробномрежиме

Характеристики:

– уровень лактата – 8 –25ммоль/л;
– ЧСС – до 180 – 220уд/мин;
– кислородный запрос – выше МПК (преимущественно анаэробная работа);
– кислородный долг 20 – 25литров;
– источник энергии – анаэробныйгликолиз;
– продолжительность работы до 3 – 5минут.

Задача: повышение мощности и емкости анаэробного гликолитического механизма энергообеспечения.

5.Скоростно-силовые нагрузки

Характеристики:

– уровень лактата – ненормируется;
– работа максимальной мощности, объем работыневелик;
– ЧСС – ненормируется;
– кислородный запрос – вышеМПК;
– источник энергии – анаэробный алактатный (фосфагенный) механизм;
– продолжительность работы до 20 –30 и болеесекунд;
– работа максимальнойинтенсивности.

Задача: повышение мощности и емкости анаэробного алактатного механизма энергообеспечения (скоростной выносливости).

Методика воспитания общей (аэробной) выносливости

Для развития *общей выносливости* наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 10-20 мин, выполняемые *в аэробном режиме*. Они выполняются в режиме *равномерной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной* нагрузки. При этом придерживаются следующих правил:

1. *Доступность.* Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются

возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. *Систематичность.* Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. *Постепенность.* Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма.

Непрерывный метод

Метод способствует совершенствованию функциональных свойств организма спортсмена, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода.

Продолжительность нагрузки может изменяться от 10 минут до 2 –3 и более часов.

Для юных спортсменов в возрасте 8-9 лет продолжительность работы 10-15 минут; 10-13 лет - 15-20 минут; 14-15 лет - 20-30 минут. Для квалифицированных спортсменов продолжительность работы от 30 минут до 2-3 часов.

Примеры используемых средств (ОПУ, СПУ, СУ): ходьба; бег; кроссовый бег; передвижение на лыжах; езда на велосипеде; плавание; гребля; работа на тренажерах и т.д.

Работа может осуществляться в *равномерном и переменном режимах*.

Равномерный режим: выполнение упражнения с постоянной интенсивностью в пульсовом диапазоне от 145 до 175 уд/мин.

Переменный режим . Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводят до 120 минут, если в этом есть необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.Интенсивная часть работы осуществляется на ЧСС 175 – 185 уд/мин; малоинтенсивная – на ЧСС 140 – 145 уд/мин.

Пример - плавание 2000 м :

а) 1. 100 м – высокая скорость, 2. 100 м – низкая;

б) 2. 150 м – высокая скорость, 2. 50 м – низкая;

в) 3. 300 м – высокая скорость, 2. 200 м – низкая.

Интервальный метод

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает *интервальный* метод. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха.

Если интенсивность работы выше критической (75-85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 160- 180 уд/мин, то повторная работа дается тогда, когда ЧСС снижается до 120-130 уд/мин. Длительность повторной работы 1-1,5 минуты, характер отдыха - активный. Число повторений определяется возможностью поддержания достигнутого уровня МПК (3-5 повторений).

Метод интервального упражнения используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Его применение свыше 2-3 месяцев не рекомендуется.

Тренировочные нагрузки , направленные на поддержание и повышение аэробных возможностей

1. Поддерживающие уровень аэробных возможностей (ЧСС 120 – 140 уд/мин.);
2. Повышающие уровень аэробных возможностей (ЧСС 140 – 165 уд/мин.);
3. Максимально повышающие уровень аэробных возможностей (ЧСС 165 – 185 уд/мин.)

.

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

4.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

6.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 12. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена

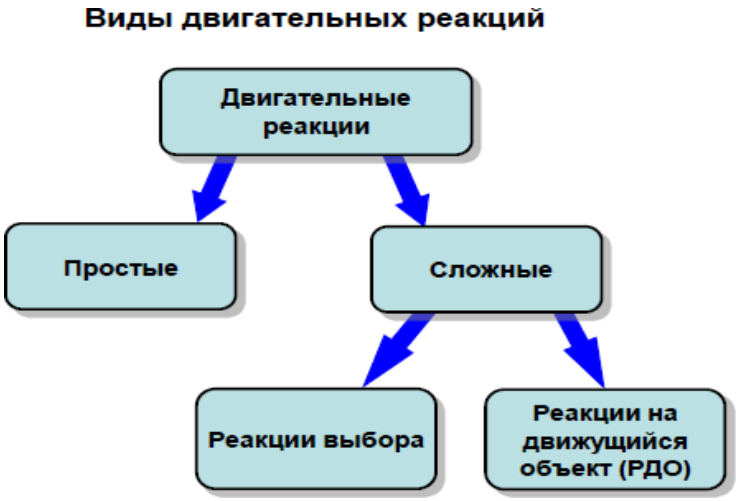
Вопросы:

1. Характеристика основных проявлений быстроты.

2. Методика воспитания скоростных способностей.

1.Характеристика основных проявлений быстроты

Под ***скоростными способностями*** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

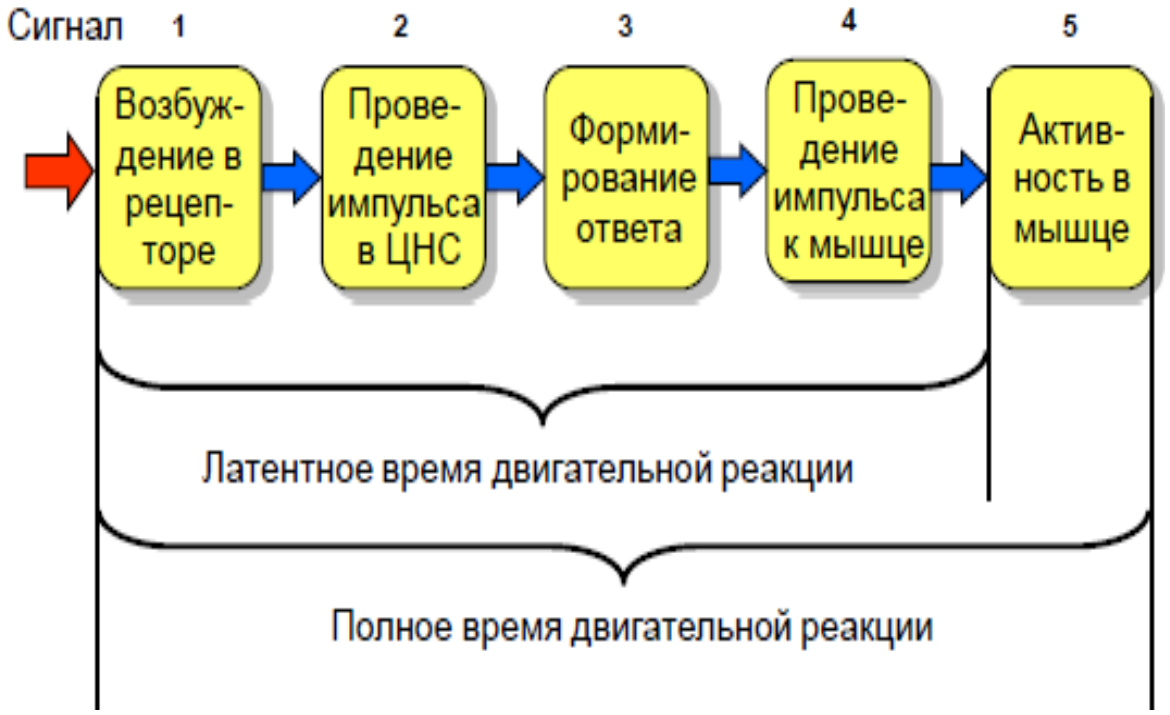


Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: ***простые и сложные***. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой двигательной реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции - временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой двигательной реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Примерное время простой двигательной реакции, мс

Контингент	Звуковой сигнал	Световой сигнал
Не спортсмены	160 – 210	200 – 300
Спортсмены	110 – 160	150 – 200

Структура простой двигательной реакции

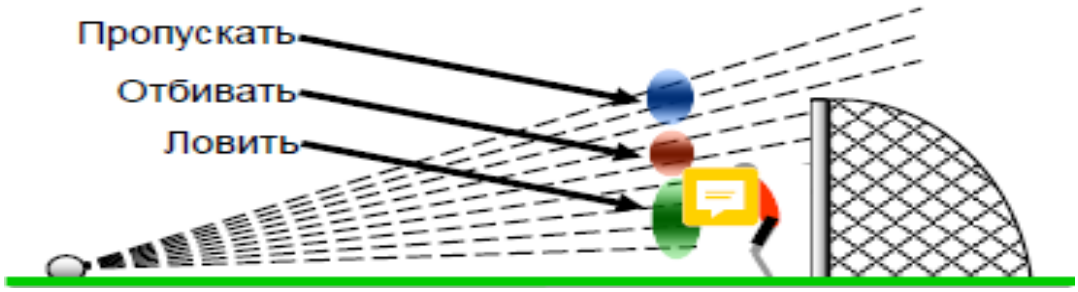


Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это ***реакция «выбора»*** (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются ***реакциями на движущийся объект*** (мяч, шайба и т.п.).

Структура реакции на движущийся объект

Связь реакции выбора с реакцией на движущийся объект



Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений - это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5-6 с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); 3) силы мышц; 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота - АТФ и креатинфосфат - КТФ); 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

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала; 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему; 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала; 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза. В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфорокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно - без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0-10%.

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями

показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40-60%).

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Задачи развития скоростных способностей. Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст - сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача - максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

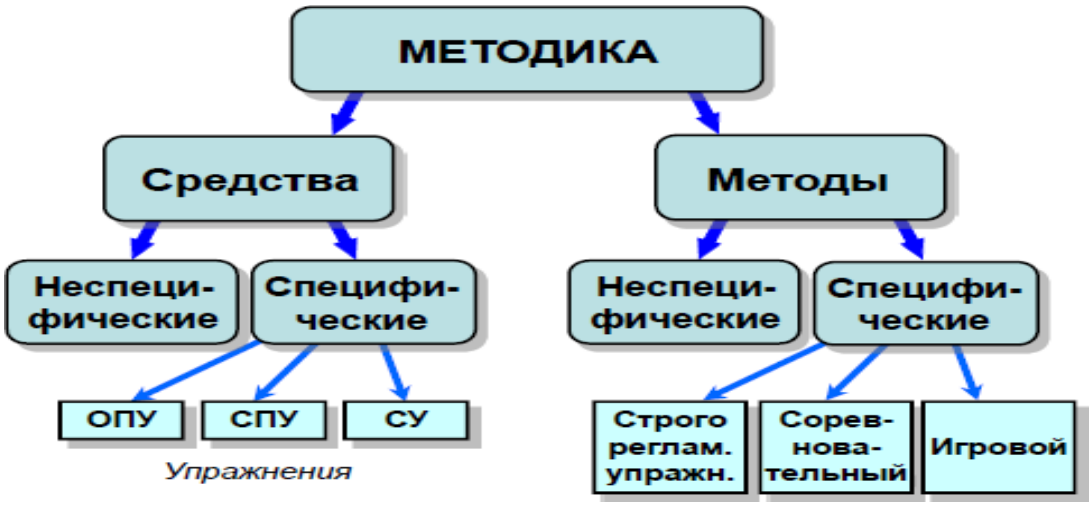
Третья задача - совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функций оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.).

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путям в видах деятельности скоростного характера.

Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно

выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скорости движений. Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

2.Методика воспитания скоростных способностей



В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое значение. Основной метод при развитии быстроты двигательной реакции - метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.). Например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т.п.).

Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации).

Добиться значительного сокращения времени простой реакции — трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10-0,15 с.

Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакции на движущийся объект.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направленное воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект (РДО) особое внимание уделяется сокращению времени начального компонента реакции - нахождения и фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции - обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

1) воспитывают умение заблаговременно включать и «удерживать» объект в поле зрения (например, когда занимающийся ни на мгновение не выпускает мяч из поля зрения, время РДО у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;
2) направленно увеличивают требования к быстроте восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся прежде всего научить занимающихся искусно пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника.

Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора (число альтернатив), для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий.

На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения.

Воспитание быстроты движений

Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (силовыми, координационными, выносливостью и др.).

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с ***предельной*** либо ***околопредельной*** скоростью: 1) собственно скоростные упражнения; 2) общеподготовительные упражнения; 3) специально подготовительные упражнения.

Собственно скоростные *упражнения* характеризуются небольшой продолжительностью (до 15-20 с) и анаэробным флактатным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их (так как внешние проявления максимумов силы и скорости связаны обратно пропорционально).

В качестве ***общеподготовительных*** *упражнений* наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.).

При выборе ***специально подготовительных*** *упражнений* с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах до 15-20% от максимума (Э.Озолин, 1986). Целостные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств воспитания быстроты главным образом в видах спорта с ярко выраженными скоростными признаками (спринтерские виды).

После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов

определяется как «скоростной барьер». Причина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями.

Чтобы этого не случилось, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы:

1. ***Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение***

Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряда или снаряжения, - уменьшение величины отягощения, что позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях.

Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2. ***Использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьирование отягощений***

Скорость движений может временно увеличиваться под влиянием предшествующего выполнения движений с отягощениями (например, выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастать степень ускорений и мощность производимой работы.

Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения.

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.)

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно невелик, даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скорости движений. Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

4.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

6.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 13. Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена

Вопросы:

1. Характеристика координационных способностей.
2. Задачи развития координационных способностей.
3. Методика воспитания координационных способностей.

1.Характеристика координационных способностей

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ***ловкость- способностью*** человека быстро, точно, рационально осваивать новые двигательные действия, ***успешно***решать двигательные задачи ***в изменяющихся условиях***. Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим.

Основу ловкости составляют координационные способности. Ловкость выступает как комплексное (интегральное) проявление координационных способностей. ***Различие***между координационными способностями и ловкостью в том, что ***координационные способностипроявляются во всех видах двигательных действий, связанных с управлением***, согласованностью, соразмерностью ***движений*** *и с удержанием позы, а* ***ловкость*** **- в тех,** ***где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности***, внезапности, ***которые требуют находчивости***, быстроты. Хорошо развитое чувство ловкости – одна из форм управления движениями.

Не случайно Н.А. Бернштейн (1946) подчеркивал, что двигательная ***ловкость – царица управления движениями.***

Под ***координационными способностями***понимаются способности быстро, точно, рационально , т.е. наиболее оптимально, решать двигательные задачи.

Различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании и спорте достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего основного термина ловкость, оказавшегося очень многозначным, в теорию и практику ввели термин координационные способности, стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию. При определении понятия координационные способности важным является вопрос: каковы критерии (основные признаки) оценки этих способностей.

Главными критериями оценки координационных способностей являются четыре основных признака*:* ***правильность, быстрота, рациональность и находчивость***, которые имеют качественные и количественные характеристики (В.И. Лях, 1989).

Правильностьвыполнения двигательных действий имеет две стороны: качественную, названную Н.А. Бернштейном (1946) *адекватностью*, которая заключается в приведении движения к намеченной цели, и количественную – *точность* движений. Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачи.

Следует различать точность воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений; точность реакции на движущийся объект; целевую точность, или меткость. Названные показатели являются относительно самостоятельными проявлениями точности, которые с разных сторон характеризуют координационные способности спортсмена.

Быстротакак критерий (признак) оценки координационных способностей выступает в виде *скорости* выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий в условиях дефицита времени, *скорости* овладения новыми двигательными действиями, быстроты достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстротыреагирования в сложных условиях и т.п. При этом установлено, что спортсмен, быстрее других обучающийся одним движениям (например, гимнастическим), в других случаях (например, при освоении спортивно-игровых дигательных действий) может быть в числе последних (В.М. Зациорский, 1970). Качественная сторона быстроты – *своевременность* движений.

Рациональностьдвигательных действий имеет также качественную и количественную стороны. Качественная сторона рациональности – *целесообразност* движений, количественная – их *экономичность*.Экономичность двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим координационные способности. Можно, например, отличаться высокой экономичностью в беге на средние и длинные дистанции, но не проявлять этого признака при осуществлении спортивно-игровых двигательных действий.

Показатели экономичности зависят не только от эффективности техники двигательных действий, но и от функциональных возможностей (МПК, ПАНО) спортсмена (В.М. Зациорский, 1979).

Находчивость складывается из *стабильности* к непредвиденным, сбивающим воздействиям, отрицательно влияющим на двигательный навык, и из *инициативы* (активная сторона находчивости), проявляющейся в поиске наилучших вариантов решения двигательной задачи. Стабильность - это обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонений (например, устойчивое количество попаданий в кольцо в каждой серии из 10 бросков).

Различают ***элементарные и сложные*** координационные способности. Элементарные координационные способности проявляются в более простых и естественных двигательных действиях (ходьбе, беге), а сложные – в единоборствах, спортивных играх и др. Относительно элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений а более сложной – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации , их можно в определенной мере разбить на *группы:*

Первая группа.Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа.Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа.Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к ***первой*** группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко ***второй*** группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к ***третьей***группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда ***факторов***, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Факторы, определяющие проявление координационных способностей, представляют собой возможности к построению новых и модификации ранее созданных двигательных программ в соответствии с новой постановкой двигательных задач.

Схема формирования новых двигательных программ

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный

и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий - низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координации до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено,что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Решение задач спортивной тренировки по направленному развитию координационных способностей на занятиях с юными спортсменами приводит к тому, что они:

— значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

— постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.)

— приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

— испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

2. Задачи развития координационных способностей

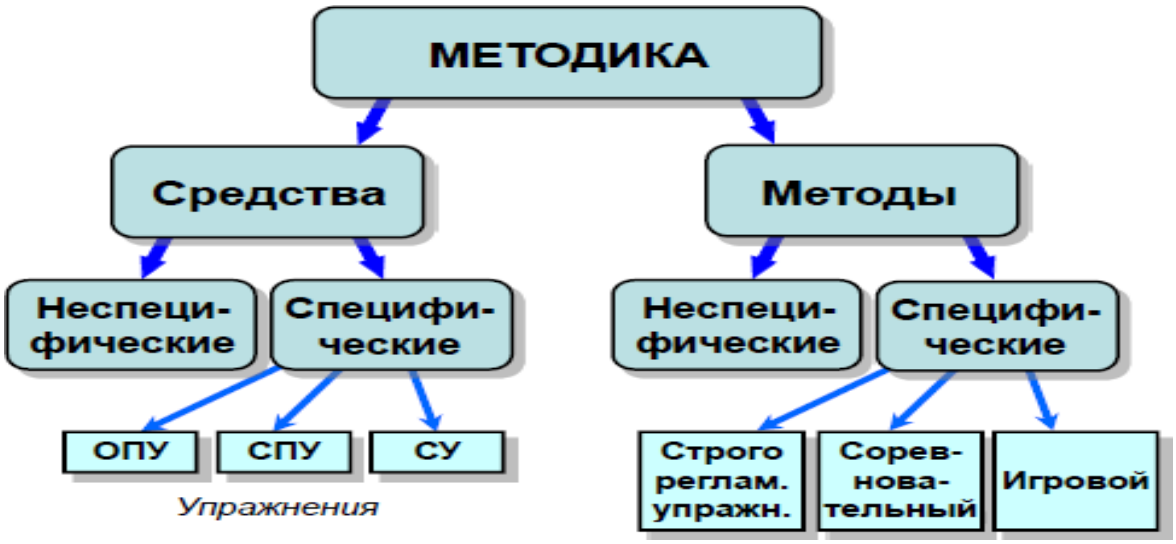
При воспитании координационных способностей решают *две группы* задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Вторая группа задач по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором — избранной профессией.

3. Методика воспитания координационных способностей



Основным *специфическим средством* направленного воспитания координационных способностей служат *упражнения, отличающиеся необычностью (новизной) исполнения.* Способы задания необычности упражнений при повышении уровня координационных способностей: а) использование новых упражнений; б) внесение элементов новизны в уже изученные упражнения.

Общеподготовительные координационные упражнения делятся на : а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений (упражнения, рекомендованные школьной программой для 1-11 классов); б) увеличивающие двигательный опыт (одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения , выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела, в разные стороны); в) общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики; упражнения в беге, прыжках и метаниях; подвижные и спортивные игры; г) упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специально-подготовительные координационные упражнения ограничены спецификой избранного вида спорта и условно делятся на :

а)подводящие, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;

б)развивающие, направленные главным образом на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта. Деление на подводящие и развивающие упражнения весьма условно, ибо форму от содержания движений можно оторвать лишь мысленно.

Так, осваивая и закрепляя с помощью подводящих упражнений технику, скажем, бега на коньках, бросков в кольцо, тем самым формируются и

соответствующие координационные способности. В свою очередь, воспитывая с помощью развивающих упражнений координационные способности, создаются предпосылки для приобретения вариативной техники движений;

в)развивающие специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, дифференцированию параметров движения, ритму, сохранению равновесия и др.;

г)вырабатывающие специализированные восприятия (чувство мяча, воды, оружия, снаряда и др.); сенсомоторные реакции (в боксе, фехтовании, борьбе, спортивных играх); идеомоторные реакции (представление движений данного вида спорта в целом или отдельных частей); речемыслительные процессы (проговаривание вслух и про себя с одновременным осмысливанием конкретных мышечно-двигательных ощущений).

Обще- и специально-подготовительные координационные упражнения применяют также в различных сочетаниях для *сопряженного воздействия* на координационные и физические способности. Примерами упражнений, соединяющих развитие выносливости и координационных способностей, являются: продолжительный бег по сильно пересеченной и желательно незнакомой местности; катание на лыжах и велосипеде; длительный бег по песку, снегу или льду. Упражнения, в которых гармонически соединены требования к гибкости и координационным способностям, - это, например, упражнения, выполняемые с предметами (палкой, обручем), на гимнастической стенке, в парах и т.д.

Исключительное многообразие *специально-подготовительных и соревновательных упражнений,* характерных для сложнокоординационных видов спорта, спортивных игр, единоборств позволяет представителям этих видов спорта успешно решать задачи воспитания координационных способностей параллельно с развитием физических качеств и формированием технико-тактических умений и навыков.

Относительно ограниченный и стандартный состав двигательных действий, свойственный видам спорта циклического и скоростно-силового характера, создает трудности для полноценного развития координационных способностей преимущественно за счет выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Поэтому, в подготовке спортсменов этих видов спорта широко используются сложные в координационном отношении *общеподготовительные* упражнения (спортивные игры, элементы гимнастики, акробатики и др.).

Неспецифические средства направленного развития координационных способностей привносят в тренировочные упражнения *дополнительные усложняющие элементы* (различные предметы, особенности мест проведения занятий и т.д.).

Правила подбора тренировочныхсредств:

1. Применяемые физические упражнения должны выполняться технически правильно и под постояннымконтролем.
2. Необходимо целенаправленно совершенствовать отдельные координационныеспособности.
3. Следует обеспечивать широкое разнообразие и вариативность используемых двигательныхдействий.
4. Полезно изменять внешние условия двигательной деятельности (открытые и закрытые площадки,бассейны).
5. Необходимо повышать сложность физических упражнений за счеткомбинирования:

- путем изменения пространственных, временных и динамических характеристик;
- использования дополнительного отягощения илиоблегчения;
- изменения площадиопоры;
- ограничение поступающей информации (завязывание глаз, использование непрозрачных щитков, дополнительныйшум).

6. Необходимо улучшать функционирование анализаторов. Например, для совершенствования вестибулярного аппарата используются разнообразные качели, лопинги и другиеприспособления.

7. Средства воспитания координационных способностей следует использовать до тех пор, пока не наступит заметная автоматизация деятельности.

Для развития координационных способностей используются следующие специфические *методы*:

1) метод строго регламентированного упражнения: а) стандартно-повторного упражнения; б) вариативного упражнения;
2) игровой;
3) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют *стандартно-повторный метод*, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях. *Метод вариативного упражнения* со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на *два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией* вариативности действий и условий выполнения.

Методические приемы *строго регламентированного варьирования:*

— строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);
— изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения стоя - ловля сидя и наоборот);
— изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);
— «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);
— выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);
— выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы *не строго регламентированного варьирования* связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, езда на велосипеде, передвижение на лыжах по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, песку), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является *игровой методс дополнительными заданиями* и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

*Игровой метод без дополнительных заданий*характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся еще недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные *методические подходы:*

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3). Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4). Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.*Мышечная напряженность* проявляется в двух формах *(тонической и координационной):*

а) *тоническая* напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

б)*координационная* напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и

расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

4.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

6.Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 14. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена

Вопросы :

1. Характеристика основных проявлений гибкости.

2. Методика развития гибкости.

1. Характеристика основных проявлений гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

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, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическуюи статическую. *Динамическаягибкость* проявляется в движениях, а *статическая* - в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. *Общая гибкость* характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); *специальная гибкость* - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обусловливающий подвижность суставов, - *анатомический.* Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мыщц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); 2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5... 10 °С); 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 «С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Задачи развития гибкости

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

Требования к гибкости в различных видах спорта

По требованиям к максимальной амплитуде движений можно условно выделить 3 группы видов спорта, в которых:

– необходимая амплитуда движений не выходит за пределы ее естественного уровня;
– повышенная амплитуда движений является необходимой характеристикой соревновательных упражнений, однако этот уровень обычно обеспечивается без значительных затратвремени;
– требуется очень высокий уровень развитиягибкости.

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства во многих видах спорта.

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к гибкости, что обусловлено биомеханической структурой соревновательного упражнения.

Примеры:

– академическая гребля – требуется максимальная подвижность позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставовспортсменов;
– конькобежный спорт и легкая атлетика (бегуны) – тазобедренных, коленных и голеностопныхсуставов;
– лыжный спорт - плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопныхсуставов;
– плавание – плечевых и голеностопныхсуставов.

Уровень развития гибкости должен обеспечивать свободное выполнение соревновательных упражнений и небольшой запас амплитуды движений.

Увеличивать гибкость сверх этого уровня чаще всего нецелесообразно.

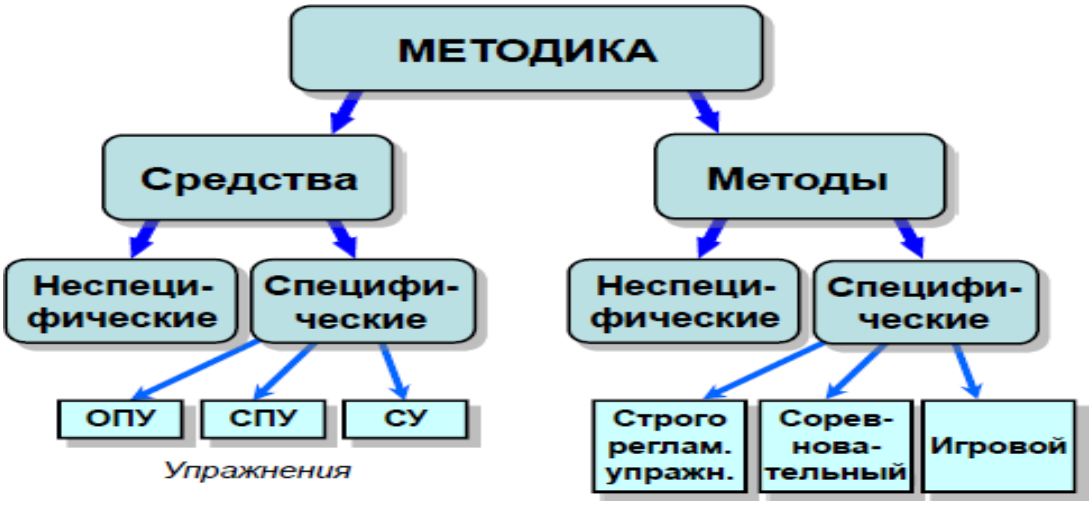
Как правило, сложности с обеспечением требуемого уровня гибкости возникают, если:

а) вид спорта требует очень большой амплитудыдвижений;

б) возраст спортсмена не соответствует оптимальному;

в) анатомические особенности спортсмена препятствуют увеличению гибкости.

2. Методика развития гибкости



Неспецифическиесредства направленногоразвитиягибкостипредставляют собой факторы, повышающие эффективность воздействия упражнений (повышение температуры, вибрация, ориентиры и т.д.). *Основным специфическим средством* направленного развития гибкости служат *упражнения на растягивание*, отличающиеся повышенной амплитудой движений.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Количество упражнений для развития подвижности в разных суставах в одном тренировочном занятии

Суставы	Этап	
	развития	сохранения
Позвоночника	90-100	40-50
Тазобедренный	60-70	30-40
Плечевой	50-60	30-40
Лучезапястный	30-35	20-25
Коленный	20-25	10-15
Голеностопный	20-25	10-15

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8-10 раз и постепенно доводится до величин, приведенных в таблице.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных - 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов,

поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг - система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Термин *стретчинг* происходит от английского слова stretching - натянуть, растягивать.

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 (урока) 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, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью 1-5 с, затем расслабление мышцы 3-5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей - 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Контроль уровня развития гибкости

Неспецифические тесты включают двигательные задания, в которых проявляется общая гибкость.

Основные тесты требуют проявления подвижности позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов.

Стандартные тесты:

- наклон вперед;
- выкрут с гимнастическойпалкой;
- мост из положения лежа на спине.

Специфические тесты требуют проявления гибкости в движениях, имеющих сходство с соревновательными упражнениями.

Средства измерения подвижности в суставах:

- гониометры (механические илиэлектрические);
- оптические (фотосъемка иливидеозапись);
- рентгенографическиесредства;
- тесты.

Гониометр (греч. gonia – угол) – это прибор для измерения углов (образуемых сегментами конечности при движении сустава).

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

4.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

5.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

6.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

7.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

11.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 15. Техническая подготовка спортсмена

Вопросы :

1. Задачи и требования спортивной техники.

2. Средства и методы технической подготовки.

3. Формирование двигательных умений и навыков.

4. Контроль уровня технической подготовленности.

1.Задачи и требования спортивной техники

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на освоение спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и способствующей достижению высоких спортивных результатов.

О – общая, С – специальная стороны

Т – теоретическое, П – практическое направления

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучения его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих

средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе технической подготовки необходимо добиваться от спортсмена, чтобы его техника была ***результативной***. Результативность техники обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника:

1.***Эффективность техники*** определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

*2.**Стабильность техники*** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

3.***Вариативность техники*** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит. Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише. Еще большее значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.п. (единоборства, игры, парусный спорт и др.).

4.***Экономичность техники***характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. В спортивных играх, единоборствах, сложно-координационных видах спорта важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

5.***Минимальная тактическая информативность техники*** для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой - не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена (В.Н. Платонов, 1987).

Условно различают ***общую техническую и специальную техническую*** подготовку.

Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей специальной технической подготовки является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Требования к технической подготовленности спортсмена вразличных видах спорта

Решение двигательных задач в ходе соревнований может, например, требовать от спортсмена:

– максимальной реализации скоростно-силовых способностей (тяжелая атлетика, метания,прыжки);
– максимальной экономичности движений (плавание, лыжный спорт);
– максимальной выразительности в соответствии с требованиями к форме движения (гимнастика, фигурное катание наконьках);
– максимальной точности движений в стандартных условиях (стрельба);
– высокой точности движений в условиях дефицита времени и активного противодействия соперника (спортивные игры и единоборства) и т.д.
–

Эти требования с учетом правил соревнований определяют специфику технической подготовки спортсмена.

Роль технической подготовленности спортсмена определяется количеством возможных соревновательных упражнений и степенью их соответствия естественным движениям.

2. Средства и методы технической подготовки

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые должны отвечать следующим требованиям:

1. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения.

2. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего соревновательного действия в целом. В пределах выполняемых фаз необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела (исходные, конечные), взаиморасположение звеньев тела, а затем способ перехода из начального в конечное положение.

3. Независимо от того, разучивается ли действие преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата).

4. Закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом. Например, в гимнастических комбинациях опасность чрезмерного закрепления этих элементов как отдельных навыков сравнительно невелика, а при вычленении фаз прыжков, метаний - гораздо больше.

5. Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе (этапе начального разучивания) определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.

Кроме приемов расчленения упражнения на части и прямой физической помощи тренера применяются:

1) технические средства:

а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся;

б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры);

в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях;

г) тренажеры, применяемые для обучения движениям;

д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств;

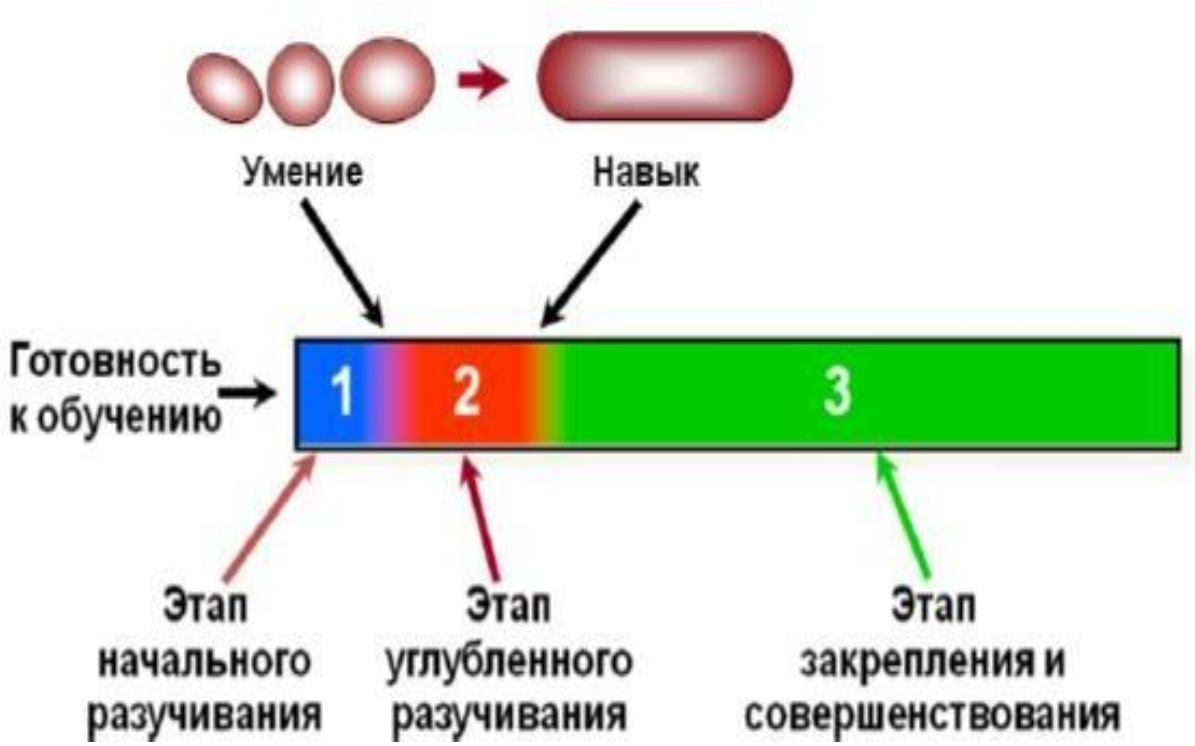
е) средства, обеспечивающие страховку.

2) *облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование:* подвесные лонжи, подкидные мостики для прыжков, батуты, наклонные дорожки, беговые, гребные и плавательные тредбаны.

3.Формирование двигательных умений и навыков

В процессе технической подготовки спортсмена осуществляется большая кропотливая работа по усвоению знаний, формированию двигательных умений и навыков.

Этапы обучения двигательному действию



Двигательное умение– это такой уровень владения двигательным действием, который отличается:

– необходимостью подробного сознательного контролядвижения;
– невысокой быстротой;
– нестабильностьюитогов;
– неустойчивостью к действию сбивающихфакторов;
– малой прочностью запоминания .

Двигательный навык– это такой уровень владения действием, который отличается:

– минимальным участием сознания в контроле действия

(автоматизированностью);

– высокой быстротой;

- стабильностью и устойчивостью итога;

- высокой прочностью запоминания.

Двигательное умение - это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания. ***Многократное повторение*** *двигательных действийприводит кпостепеннойавтоматизации движений* ***и двигательное умение переходит в навык***, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию. Она может проявляться в двух случаях:

1) когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий;
2) когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий, формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков.

Формируемые двигательные навыки стабилизируются тогда, когда система необходимых воздействий воспроизводится часто и относительно стереотипно. Основные положения стабилизации спортивных навыков следующие:

1. Стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводятся его закрепляемые черты. Отсюда следует правило: вначале закрепления навыков целостного выполнения действий следует по возможности исключать факторы, способные вызывать отклонения от оптимальных параметров техники движения (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность) и создавать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений путем регулирования нагрузок и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, способствующих закреплению навыков, использования соответствующих технических средств, тренажеров, лидирующих устройств, стандартизации условий внешней среды.

2. Обеспечение положительного характера стабилизации, т.е. чтобы все усилия, которые направлены на стабилизацию навыков, не теряли смысла, если при этом закрепляются ошибки. Поэтому стандартность упражнений относительна: повторять их следует без ошибок и с точностью закрепляемых параметров движения. На этапе стабилизации и на всех других этапах техническую подготовку необходимо сочетать с воспитанием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления, управлять переменными моментами действия в целом.

3. Закреплять навыки соревновательных действий целесообразно в той мере, в какой это придает им необходимую стабильность, но не превращает в стереотипы и согласуется с общей тенденцией развития тренированности на данном этапе большого (годичного) цикла тренировки.

4. В процессе закрепления сформированных навыков соревновательных действий все параметры упражнений, обеспечивающие стабилизацию, должны постепенно приближаться к целевым, к достижению, намеченному в данном цикле тренировки. При этом в скоростно-силовых видах спорта на первый план выдвигается проблема стабилизации навыков в условиях всевозрастающих проявлений скоростно-силовых качеств. Применяют прием «позонного освоения интенсивности». Так, если на первом этапе упражнения без отягощений выполнялись в основном с интенсивностью, не превышающей 90%, то на этапе стабилизации интенсивность значительной части этих упражнений смещается вначале в зону 90-93%, а затем и в более близкую к соревновательной. При закреплении навыков в видах спорта, не требующих предельных проявлений скоростно-силовых способностей, можно сразу же обеспечивать стабилизацию главных черт техники движений применительно к целевому уровню по интенсивности.

Надежность спортивной техники зависит от возможности изменять сформированные навыки соответственно меняющимся условиям состязаний, а следовательно, и от вариативности навыка. Однако стабильность и динамичность навыка представляют собой не только противоположные, но и взаимообусловленные свойства. Их взаимосвязь проявляется в том, что заданные кинематические параметры действия могут оставаться одними и теми же при его выполнении в различных условиях.

Целесообразная вариативность техники соревновательных действий характеризуется их оправданной изменчивостью, которая одинакова в условиях соревнований и способствует сохранению результативности действий. Она допускает отклонения от закрепленных форм движений, но не больше, чем это необходимо для достижения соревновательной цели. Степень вариативности в различных видах спорта неодинакова. Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке. Наиболее широкий диапазон направленных вариаций установок характерен для видов спорта с нестандартным составом действий, непрерывно меняющимся по ходу изменения соревновательных ситуаций (спортивные игры, единоборства).

В футболе, например, эффективность соревновательных действий зависит от того, насколько широко используются в тренировке упражнения с установками на быстроту, стабильность, высоту траектории (полета) мяча, точность, дальность удара и т.д.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам (помехоустойчивость) (смотрите схему).

4. Контроль уровня технической подготовленности

Объемтехнической подготовленности определяется количеством действий, которые умеет выполнять или выполняет спортсмен.

Общийобъем характеризуется суммарным количеством действий, которые освоены спортсменом.

Соревновательный объемоценивается по числу различных действий, выполняемых в условиях соревнований.

Как правило, соревновательный объем значительно меньше общего.

Разносторонностьтехнической подготовленности характеризуется степенью разнообразия двигательных действий, которыми он владеет и которые он применяет в соревнованиях.

Здесь также выделяют***общую и соревновательную*** **разносторонность.**

Рациональность **техники** определяется возможностью достичь на ее основе высших спортивных результатов. Эта характеристика относится не к подготовленности спортсмена, а к самому способу решения двигательной задачи.

Эффективность **в**ладения техникой – это степень близости реально выполняемых спортсменом движений к наиболее рациональному варианту.

Различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

Абсолютнаяэффективность характеризуются соответствием движений образцу (модели) техники.

Сравнительная **э**ффективность предусматривает в качестве эталона технику спортсменов высокой квалификации.

Реализационная эффективностьоценивается либо по итогам сопоставления спортивного результата, либо с потенциально достижимым для спортсмена результатом, либо с затратами сил при выполнении оцениваемого действия.

Освоенность техники **–** это характеристика, не зависящая от рациональности. Спортсмен может хорошо освоить неправильное движение или, напротив, плохо владеть рациональным выполнением действий.

Для хорошо освоенных движений типичны**:**

1. Стабильность при выполнении его в стандартныхусловиях.
2. Устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результатов при выполнении в меняющихся условиях, включая усложненную обстановку.
3. Сохранение двигательного умения или навыка при перерывах в тренировке.
4. Автоматизированность выполнения .

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

4.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

5.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

6.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 16. Тактическая подготовка спортсмена

Вопросы:

1. Характеристика и виды тактической подготовки.

2. Методика тактической подготовки.

1.Характеристика тактической подготовки

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психологической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической сторон подготовленности. Основу

спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Тактические знания – совокупность представлений о средствах, принципах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т.п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

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.

Факторы, определяющие содержание тактики:

1)специфика вида спорта :

в циклических видах спорта – предварительное составление графика – скорости преодоления отрезков дистанции с учетом собственного состояния, состава противников, метеорологических условий и задач соревнований; *легкоатлетические метания, прыжки, тяжелая атлетика* – стремление технически совершенно выполнять упражнения, более интенсивно выполнять определенную часть – результаты показанные в ходе борьбы в попытках; *спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки на батуте, в воду* – тактика сводится к изменению технических приемов, элементов спортивного упражнения, к нахождению средств большей выразительности движений; *единоборства и спортивные игры* – продуманная и неожиданная тактика для соперника – нападения (атаки) и защиты, разведка, маневрирование, различные обманные движения (финты); многоборья – тактика изменяется в зависимости от результатов, достигнутых спортсменом и его противниками в отдельных видах многоборья.

2) задачи, поставленные перед спортсменом или командой;

3) уровень подготовленности - состояние подготовленности самого спортсмена, его физические данные, уровень развития физической подготовленности;

4) количество освоенных умений и навыков ведения тактической борьбы;

5) знания правильного использования их в различных ситуациях;

6) психологическая устойчивость при выполнении тактических приемов при влиянии сбивающих факторов;

7) способность быстро оценивать возникающую ситуацию;

8) качество технического выполнения тактических действий, согласованность своих действий с партнерами;

9) особенность действий соперников-противников (росто-весовые данные, особенности поведения, в наибольшей степени сказывается в видах спорта типа единоборств, спортивных игр (например, действия боксера будут зависеть от того в какой стойке противник ведет бой – левосторонней или правосторонней), от его роста, длины рук.

Виды тактики

Различают два вида тактической подготовки*: **общую и специальную.***

Общая тактическая подготовканаправлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, т.е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные ***задачи:***

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;
2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране);
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);

5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Тактика бывает ***наступательной, оборонительной, контратакующей:***

- *наступательная* (атакующая);
- *оборонительная (защитная);*
- *контратакующая*(комбинация защитных и атакующих действий с учетом возникающей ситуации).

Тактика может быть ***активной, пассивной, смешанной:***

- *активная тактика* – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного наступательного боя в боксе к замедленному. Частая смена технических приемов и комбинаций в футболе, гандболе; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде, заплыве – в прыжках в длину и в высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

-*пассивная тактика* – это заранее предусмотренное предоставление инициативы сопернику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, велосипедном спорте, контратака в боксе, фехтовании, в футболе и др.

- *смешанная тактика* – включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Различают ***индивидуальную, групповую и командную тактику.***

Разновидноститактических схем:

- *алгоритмическая* (заранее подготовленная и строго выполняемая вне зависимости от ситуации);
- *вариантностная*(использование спортсменом нескольких тактических схем);
- *эвристическая* (без специальной разработки тактических схем с учетом собственного опыта - новая);
- *экспромтная* тактика (по сложившейся ситуации).

Тактика в соревнованиях определяется, прежде всего, *задачами,* которые стоят перед спортсменом: а) показать максимальный результат; б) победить соперника независимо от того, какой будет показан результат; в) выиграть соревнования и одновременно показать высший результат; г) показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований.

От решения какой-либо одной из задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет спортсмен или команда.

Формы ведения соревновательной борьбы:

- *Тактика рекордов.*Основная задача: показать максимальный, рекордный результат. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы.

- *Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.* Основная задача: победить соперника. Обычно применяют в финальных соревнованиях**:** *«тактика отрыва»*; *«тактика финишного спурта»* (сохранение сил для финального броска); «*тактика изматывания спортсмена*» (изменение по ходу соревнований скорости, темпа выполнения технических приемов).

- *Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.* Основная задача: выиграть соревнования и показать одновременно высший результат (редкая, когда нет финалов).

- *Тактика выхода в очередной тур состязаний*. Основная задача: показать результат достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

3. Методика тактической подготовки

Специфическими средствами тактической подготовки служат тактические формы выполнения *специально подготовительных и соревновательных упражнений*, так называемые *тактические* упражнения, используемые для решения определенных тактических задач.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

а) *в облегченных* условиях;

в) *в условиях* максимально *приближенных к соревновательным*;

б) *в усложненных* условиях.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки.

В циклических видах спорта- многократное выполнение упражнений в соответствии с тактической схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. При этом учитывается скорость и время прохождения отрезков и дистанций; темп движений, расстояние,

характер и величина развиваемых усилий.
В спортивных играх и единоборствах - в основе практических методов тактической подготовки лежит принцип моделирования деятельности спортсмена в соревнованиях.

К ним относятся:

- Метод тренировки без соперника
- Метод тренировки с условным соперником (используются вспомогательные снаряды и приспособления: тренажерные устройства, манекены и др.)
- Метод тренировки с партнером является основным для овладения тактикой действий.
- Метод тренировки с соперником – воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых соперником в условиях информационного и временного дефицита, быстро изменяющих ситуаций.

Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются лишь отдельные компоненты тактики. Важное место тактическая подготовка занимает на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности, сформировавшийся к этому этапу, позволяет перейти к отработке тактики в её наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Все средства, способы и формы ведения спортивной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды.

Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях;
2. Общая форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная;
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований;

4. Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, боя, длительность и характер разминки);

5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач и обстановки тактической борьбы;

6. Способы маскировки собственных намерений (действий);

7. Данные о противниках, слабы и сильные стороны в их подготовке;

8. Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

В спортивных играх кроме общего тактического плана игры команды может быть составлен тактический план и для отдельных игроков. В основу такого плана может быть положен анализ соотношения сил, единоборствующей пары (нападения и защита).

План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

Рекомендуемая литература :

1.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

4.Никитушкин, В.Г., Суслов, Ф.П. Спорт высших достижений : теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

5.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель : АСТ, 2003. – 863 с.

6.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 17. Психологическая подготовка спортсмена

Вопросы:

1. Характеристика психологической подготовки спортсмена.

2. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов.

1. Характеристика психологической подготовки спортсмена

Психологическаяподготовкаспортсменасвязанасрешениемширокого круга задач по формированию личности спортсмена и подготовки его психики к эффективным действиям в условиях спортивной подготовки и соревнований. ***Психика***(греч. psychikos – душевный) – форма активного отражения человеком объективного мира в процессе его взаимодействия с внешним миром .

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на формирование и совершенствование у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

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

Общая психологическая подготовка включает в себя:

– формирование мотивации спортсмена;
– формирование личностных качеств: коллективизма, дисциплинированности, организованности и др.;
– умственное воспитание;
– воспитание волевых качеств;
– овладение приемами саморегуляции психического состояния.

Воля **(**англ. volition, will – воля, сила воли) – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия.

Базовые волевые качества личности:

– энергичность – это способность волевым усилием быстро поднимать активность до необходимогоуровня;
– терпеливость определяют, как умение поддерживать вспомогательным волевым усилием интенсивность работы на заданном уровне в случае возникновения внутреннихпрепятствий;
– выдержка (самообладание) – это способность сдерживать психологическую напряженность, мешающую достижениюцели;
– смелость – это способность не снижать качество деятельности в случае возникновения опасности[3].

Системные волевые качества личности:

– целеустремленность – способность подчинить все свое поведение поставленнымцелям;
– инициативность – способность включить элементы творчества, идти на риск, избегать шаблонов мышления и поведения;
– настойчивость – это способность к длительному и неослабевающему напряжениюволи;
– решительность – это способность принимать решения без лишнихколебаний;
– самостоятельность - это умение обходиться в своих действиях без чужой помощи

Практические основы методики воспитания воли

1. Обязательная реализация тренировочной программы и

соревновательных установок.

2. Системное введение дополнительных трудностей:
– дополнительные задания;
– занятия в усложненныхусловиях;
– увеличение риска;
– ведение сбивающих факторов;
– усложнение соревновательных воздействий.
3. Использование соревнований и соревновательного метода:
– установка на количественную сторону выполнениязадания;
– установка на качественную сторону выполнениязадания;
– соревнования в усложненных или непривычныхусловиях.
4. Последовательное усиление функцийсамовоспитания:
– соблюдение общего режима;
– самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнениюзаданий;
– саморегуляция эмоций, психологического и общегосостояния;
– постоянный самоконтроль .

Специальная психологическая подготовка направлена на управление психическим состоянием спортсмена впроцессе подготовки и участия в соревновании.Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

Психические ***предсоревновательные состояния*** спортсмена:

– состояние***безразличия***(торможение вследствие перевозбуждения, вялость);
– состояние ***боевойготовности*** (оптимальное возбуждение, уверенность в своих силах, спокойствие, стремление бороться);
– состояние ***лихорадки***(перевозбуждение, волнение, паника, тревога за исход соревнований);
– состояние***апатии*** (недостаточное возбуждение, вялость, сонливость).

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.Если цель психологической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к тому, что любое тренировочное средство, в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

2. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов

По цели применения средства и методы психологической подготовки делятся на:

1) мобилизирующие;
2) корригирующие (поправляющие);
3) релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

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, психофармокологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психологической подготовки делятся на:

1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные 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 психическую подготовку тренера;
2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся:

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

По характеру применения их подразделяют на:1) саморегуляцию (аутовоздействия) и 2)гетерорегуляцию (воздействия на других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнований, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

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

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

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), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Рекомендуемая литература :

1.Заика,В.М.Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В.М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : Бр.ГУ,2016. – 209 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

3.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

4.Ильин, Е.П. Психология спорта : учебник для студентов вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. -351 с.

5.Марищук, Л.В. Акмеология физической культуры и спорта : учебник / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук; под общ. ред. А.С. Яцковца. – СПб : Военный институт физической культуры, 2008. – 351 с.

6.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Родионов, В.А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

9.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

10.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

11.Уляева, Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / под общей ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014 . – 236 с.

Лекция 18. Общая характеристика структуры спортивной подготовки

Вопросы :

1.Классификация компонентов , объединяемых структурой спортивной подготовки.

2.Тренировочное задание как исходный компонент спортивной тренировки.

1.Классификация компонентов , объединяемых структурой спортивной подготовки

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на ***три*** взаимосвязанные ***составляющие****: построение* процесса, его *реализация и контроль* за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной подготовки характеризуется, в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания подготовки (средств, методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки);
2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
3) определенной последовательностью различных компонентов (звеньев) тренировочного процесса (тренировочных заданий, отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

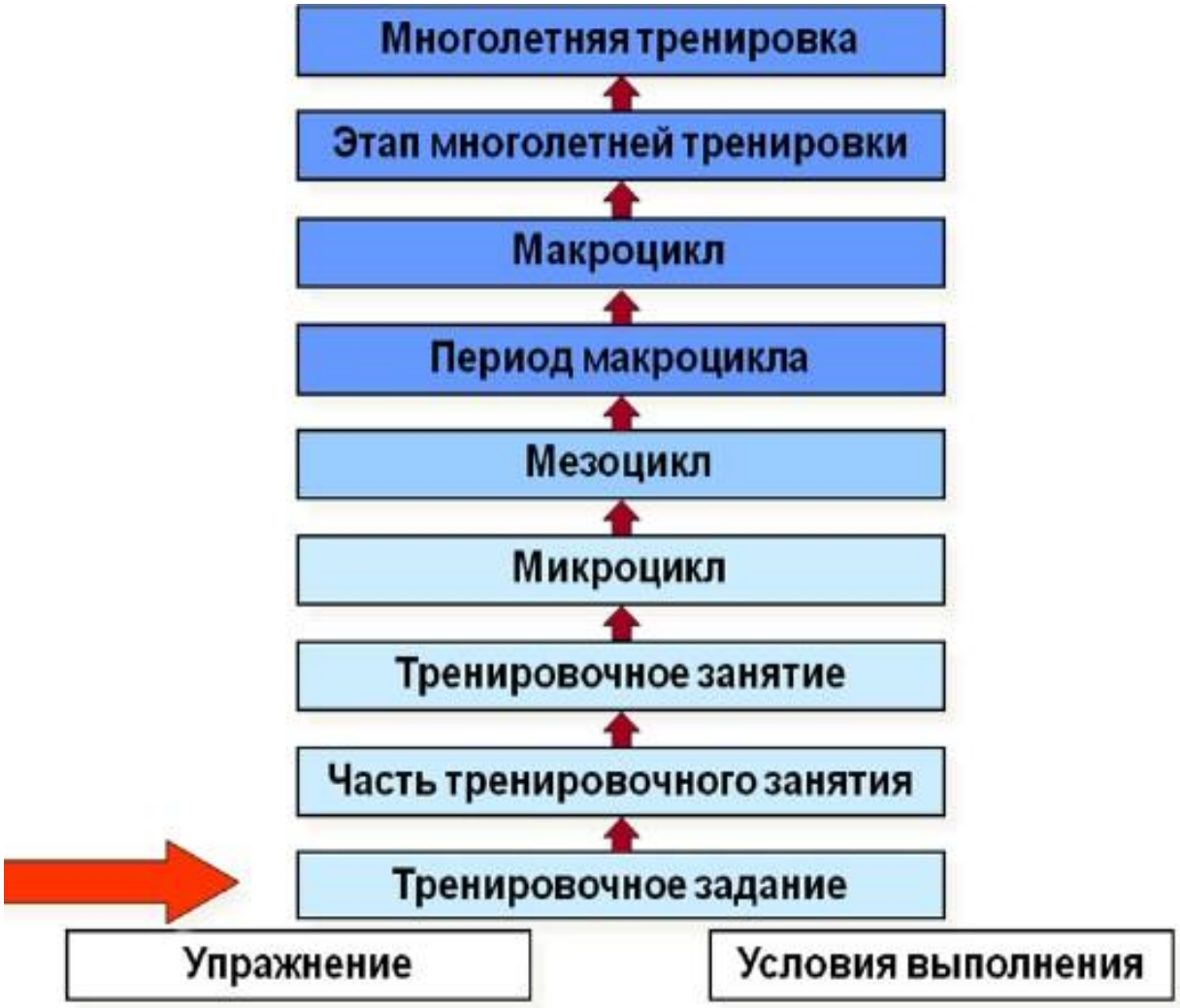
а) ***микроструктуру*** – структуру отдельного *тренировочного задания*, структуру *тренировочного занятия* и его частей, структуру отдельного *тренировочного дня и микроцикла* (например, недельного);

б) ***мезоструктуру***- структуру *этапов тренировки, включающих* относительно законченный *ряд микроциклов* (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) ***макроструктуру*** – структуру *больших тренировочных циклов* типа 3-4 месячных, полугодичных, годичных и многолетних.

Компоненты структуры спортивной подготовки

2. Тренировочное задание как исходныйкомпонент спортивной тренировки



Тренировочное задание – это ***физическое упражнение*** со всеми необходимыми ***условиями*** его ***выполнения*** , позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

Основные характеристики тренировочного задания

Название	**Тренировочное задание.**
Уровень структуры	Микроструктура.
Причины выделения компонента	Зависимость воздействия упражнения • от исходного состояния спортсмена, • нагрузки и отдыха, • используемых технических средств тренировки, • метеорологических и других внешних условий.
Разновидности компонента	Аэробной, анаэробной, технико-тактической и другой направленности.
Примерная длительность	От нескольких секунд до нескольких часов.

Тренировочные задания, а не отрезки дистанции, длительность работы, отдыха и т.д., являются теми исходными элементами, из которых строится весь тренировочный процесс. Сами по себе абстрактные понятия работы и отдыха не несут педагогической информации. Работа и отдых приобретают педагогический смысл только тогда, когда они определенным образом организованы. А организованные определенным образом работа и отдых –это уже тренировочное задание, дающее известную тренировочную нагрузку организму спортсмена и имеющее конкретное содержание и смысл . И самое главное, что тренировочные задания всегда позволяют решать в занятии конкретную педагогическую задачу и являются теми кирпичиками, из которых строится здание тренировки. Тренировочное занятие же представляет собой определенную последовательность тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры спортивной тренировки , то можно предполагать, что эффективность тренировочного процесса в большой степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных тренировочных заданий, благодаря которым решаются конкретные педагогические задачи.

Тренировочные задания могут быть подразделены на *четыре* ***группы:*** направленные на воспитание и совершенствование ***физической , технической , тактической и психологической*** подготовленности спортсмена.

В свою очередь, в практике циклических видов спорта (плавание, бег, гребля и др.) , тренировочные задания , направленные на совершенствование физической подготовленности , распределяются на ***группы***по преимущественной направленности тренировочной нагрузки при их выполнении***:*** *-1) анаэробные алактатные* ***(скоростные)*** *,-2) аэробные* ***(на воспитание общей выносливости)****, -3) анаэробные гликолитические* ***(на воспитание специальной выносливости)****, -4)* ***смешанные*** *аэробно-анаэробные.*

К тренировочным заданиям направленным на повышение уровня ***скоростных возможностей*** относятся задания , содержащие плавание, бег и др. со скоростью 95-100 % от максимально возможной на данном отрезке , продолжительностью двигательного действия до 20-25 секунд и паузами отдыха, достаточными для устранения сдвигов в уровне работоспособности , вызванных предыдущей работой . Количество повторений отрезка в серии зависит от длины дистанции и подготовленности спортсмена. *Например,* ***плаваниев полной координации и по элементам*** : 8-12 раз по 12,5 метров; 6-8 раз по 25 метров; 4-6 раз по 50 метров ; ***бег с низкого и высокого старта*** : 8-12 раз по 30 метром; 6-10 раз по 60 метров; 4-8 раз по 80 метров; 2-6 раз по 100 метров.

К тренировочным заданиям аэробной направленности (***на воспитание общей выносливости***) относятся задания , включающие длительное (более 20 минут) равномерное или переменное плавание, бег и др. (на пульсе 150-170 уд/мин), а также интервальное плавание, бег и др. на отрезках от 100 до 200 метров в плавании, от 400 до 800 метров в беге (ЧСС в конце работы до 150-170 уд/мин, в паузах отдыха до 120-140 уд/мин). *Например*, ***плавание*** 10-20 раз по 100 метров в режиме 2-3 минут; ***бег*** 8-15 раз по 400 метров в режиме 2-3 минуты.

Общей характерной чертой тренировочных заданий аэробной направленности является то , что их энергетические затраты покрываются за счет аэробных процессов образования энергии. Использование анаэробных источников не играет значительной роли и их участие ограничивается лишь начальной фазой работы.

В группу тренировочных заданий анаэробной гликолитической направленности (***на воспитание специальной выносливости***) отнесены задания , содержащие многократное проплывание, пробегание отрезков от 50 до 100 метров в плавании , от 200 до 400 метров в беге со скоростью , превышающей критическую и непродолжительными паузами отдыха , недостаточными для восстановления. *Например,* ***плавание*** 4 раза по 50 метров , паузы отдыха 10 секунд; ***бег*** 4 раза по 400 метров , паузы отдыха 20 секунд.

Тренировочные задания анаэробной гликолитической направленности вызывают резкое усиление анаэробных процессов, особенно гликолиза , что приводит к накоплению высоких концентраций молочной кислоты и образованию значительного кислородного долга. Они развивают компенсаторные механизмы анаэробной работоспособности и улучшают способность мышечной ткани к работе в условиях значительного кислородного долга.

К тренировочным заданиям ***смешанной*** аэробно - анаэробной направленности относятся задания , позволяющие решать одновременно несколько задач. При их выполнении наряду со значительным усилением аэробных процессов возрастают и анаэробные сдвиги. Они являются оптимальными по отношению к функционированию сердечно-сосудистой и респираторной систем.

Для решения поставленных задач, важно обеспечить оптимальную расстановку тренировочных заданий во времени, что зависит, в первую очередь, от знаний и опыта тренера. Известная арифметическая истина – от перемены мест слагаемых сумма не меняется – не нашла подтверждение в теории и практике спорта.

Под распределением тренировочных заданий во времени понимается способ размещения их по отдельным этапам, циклам и периодам годичного цикла подготовки. Размещение общего объема тренировочных заданий и их динамика в годичном цикле определяется традиционной периодизацией тренировки и закономерностями долговременной адаптации организма к тренирующим воздействиям. Если говорить о тренировочных заданиях ***одной преимущественной направленности***, то здесь следует выделить два варианта их организации во времени: ***распределенный и сосредоточенный***, первый предполагает относительно равномерное размещение заданий в рамках годичного цикла, второй – сосредоточение их на определенных этапах подготовки.

В тренировке спортсменов *средней* квалификации успех приносят оба варианта. Для тренировки же спортсменов *высокой* квалификации целесообразен *второй* вариант. Сосредоточенный объем однонаправленных тренировочных заданий обеспечивает более глубокие функциональные изменения в организме и более существенные сдвиги в уровне специальной физической подготовленности спортсмена. При распределенном объеме тренирующие воздействия как бы «распыляются» во времени и вызывают лишь кратковременные функциональные реакции, которые не обеспечивают условий к развитию долговременных адаптационных перестроек в организме. Распределенный объем тренировочных заданий вначале может дать некоторое повышение функционального уровня, но затем, в связи с быстрой адаптацией организма, утрачивает свой тренирующий потенциал и превращается в бесполезную работу.

При решении вопросов планирования и построения тренировки на длительные периоды времени важно иметь представление об оптимальной длительности применения тренировочных заданий той или иной

преимущественной направленности, а также о темпе прироста соответствующих показателей.

Тренировочные задания преимущественно *аэробной направленности* (***на воспитание общей выносливости***) уже в течение месяца приводят к существенному повышению показателей аэробной производительности. Динамика показателей аэробной производительности и нагрузки, выполняемой в зоне аэробного обеспечения (при ЧСС 120-170 уд/мин) , как правило, однонаправлена. Темп их прироста примерно одинаков и имеет линейный характер в течение 2-3 месяцев. В дальнейшем, несмотря на увеличение объема применяемых тренировочных заданий, показатели аэробной производительности существенно не повышаются и колеблются в пределах достигнутого уровня (В.М. Зациорский, Ф.П. Суслов, В.А.Сиренко).

В *анаэробной зоне* энергообеспечения темп прироста работоспособности уступает темпам прироста нагрузки соответствующей направленности. Для достижения наивысших значений анаэробной производительности необходимо около 4 месяцев (В.М. Зациорский, Н.И. Дорошенко). Причем увеличение объема тренировочных заданий анаэробной направленности оказывает положительный эффект лишь в том случае, если ему предшествует значительный объем аэробной работы, стимулирующей развитие аэробных реакций .

Предложенная классификация тренировочных заданий дает возможность судить о преимущественной направленности тренировочной нагрузки отдельных тренировочных занятий, а также об удельном весе тренировочных заданий различной направленности на уровне микро-, мезо- и макроцикла. А это, в свою очередь, позволяет получать четкую количественную и качественную характеристики проделанной тренировочной работы за определенный период времени, повысить надежность управления тренировочным процессом.

Рекомендуемая литература:

1.Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

6.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. - 623 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 19. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке

Вопросы:

1. Структура тренировочного процесса.
2. Структура тренировочного занятия.
3. Направленность и организация тренировочного занятия.
4. Нагрузка в тренировочном занятии.
5. Типы тренировочных занятий.

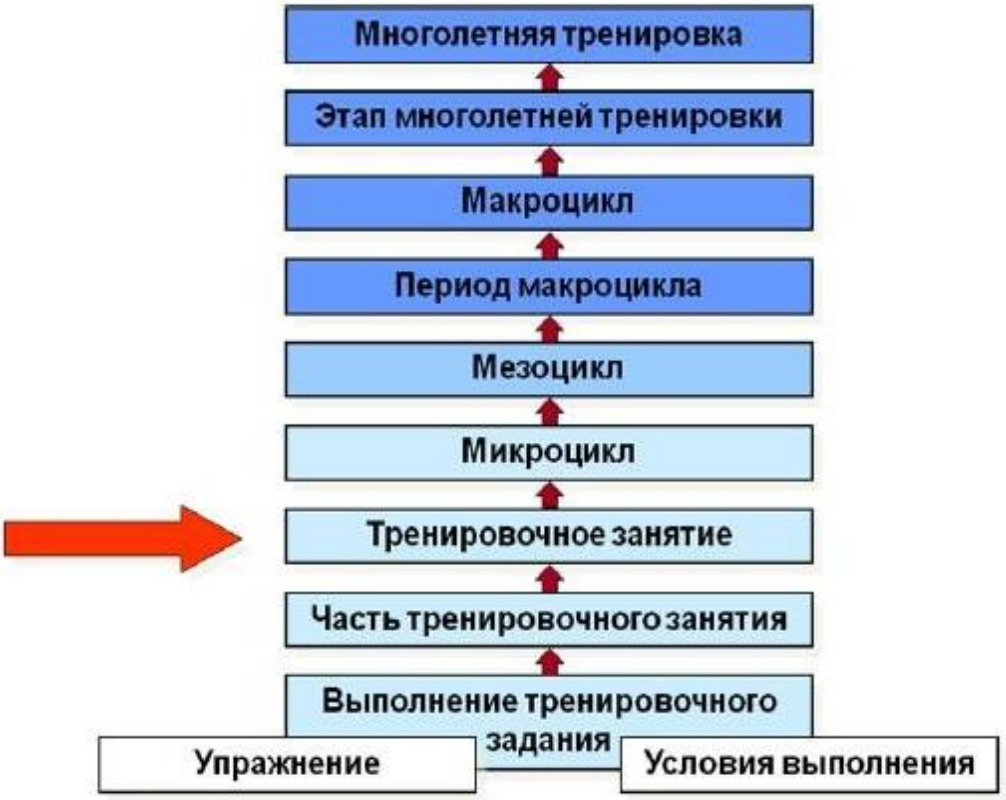
1. Структура тренировочного процесса

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура тренировочного процесса может быть охарактеризована : 1)порядком взаимосвязи и соотношением различных сторон спортивной тренировки (общей и специальной физической, технической, психологической и т.п.); 2) соотношениями параметров тренировочной и соревновательной нагрузки в общем объеме работы; 3)последовательностью и взаимосвязью различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов и др.).

В тренировочном процессе различают 3 уровня структуры: микроструктуру - структуру **отдельных тренировочных занятий** и микроциклов; мезоструктуру - структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов; макроструктуру - структуру больших циклов тренировки (макроциклов) (Л.П. Матвеев, 1977). В соответствии с этими представлениями проблема планирования спортивной тренировки сводится к рациональному построению различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных сторон подготовки, соответствию между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным преобразованиям в организме спортсмена, и условиями для их использования (имеется в виду прежде всего оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление, специальное питание).

2.Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие как компонент микроструктуры



Основные характеристики компонента

Название	**Тренировочное занятие.**
Уровень структуры	Микроструктура.
Причины выделения компонента	• Традиционное использование урочной формы проведения занятий; • ограниченная работоспособность при выполнении заданий в течение десятков минут - часов; • доступность спортивной базы.
Разновидности компонента	Занятия избирательной и комплексной направленности, основные и дополнительные и др.
Примерная длительность	От нескольких десятков минут до нескольких часов.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используют различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

Зависимость структуры тренировочного занятия от динамики работоспособности спортсмена

В начале любого тренировочного занятия у спортсмена отмечается постепенное нарастание работоспособности - период врабатывания (охватывает 20-30% общего объема тренировочной нагрузки). Он характерен для любой мышечной деятельности и является биологической закономерностью. Периоду врабатывания предшествует период предрабочего возбуждения нервной системы и активизации деятельности вегетативных функций как настройки организма на осознанное выполнение той или иной работы.

После окончания периода врабатывания программа тренировочного занятия выполняется в течение определенного времени на относительно постоянном

уровне работоспособности - в устойчивом состоянии (охватывает 15-50% общего объема тенировочной нагрузки).

В это время достигается согласованная деятельность двигательных и вегетативных функций. Далее наступает период снижения работоспособности (период компенсированного и декомпенсированного утомления охватывает 30-35% общего объема тренировочной нагрузки).

Распределение нагрузок в отдельных занятиях лучше всего проводить на основе данных о динамике работоспособности и деятельности основных функциональных систем при выполнении программ занятий различной преимущественной направленности.

Периодами изменений функционального состояния организма спортсмена в процессе работы определяется существующая структура тренировочного занятия, которое состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительных частей.

Часть тренировочного занятия как компонент тренировочного занятия

Основные характеристики компонента

Название	**Часть тренировочного занятия**
Уровень структуры	Микроструктура
Причины выделения компонента	**Динамика работоспособности спортсмена в ходе тренировочного занятия**.
Разновидности компонента	1. Подготовительная. 2. Основная. 3. Заключительная.
Примерная длительность	1. 10 – 40 минут. 2. До нескольких часов. 3. 5 – 20 минут.

Во вводно-подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая часть разминки способствует активизации деятельности важнейших функциональных систем - центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. Во второй части разминки применяют специально-подготовительные упражнения. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

В основной части занятия, собственно, и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и его нагрузку.

В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

3. Направленность и организация тренировочного занятия

Направленность занятий, применяемых в процессе тренировки, обуславливается подбором и методикой применения различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений. В спортивной практике находят применение занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

Эффективность тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочного занятия.

Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная (Д. Харре, 1971).

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно широко эта форма применяется при решении

локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки. При такой организации занятия тренер имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

При стационарной подготовке спортсмены выполняют упражнения на специально оборудованных «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств и совершенствования основных компонентов технического мастерства. Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

Круговая тренировка предполагает последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях. Обычно оборудуется от 10 до 20 станций, на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Расположение станций и подбор упражнений осуществляются таким образом, что спортсмен последовательно выполняет различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм занимающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения величины сопротивлений на тренажерах, величины отягощений, количества повторений, темпа работы и т.п.

Круговая форма тренировки может быть использована как при индивидуальной форме работы, так и при тренировке больших групп спортсменов. В последнем случае требуется строгая организация работы, четкий контроль за порядком смены станций, продолжительностью упражнений и пауз между ними.

4.Нагрузка в тренировочном занятии

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Величина нагрузки отражается и в характере восстановительных процессов: после незначительных нагрузок они протекают в течение десятков минут или нескольких часов, большие нагрузки могут вызвать длительный период последействия, достигающий несколько суток.

Величина нагрузки может быть охарактеризована степенью вызываемого ею утомления. Следует различать такие виды нагрузки занятий: **малую, среднюю, значительную, большую .**

Характеристика видов нагрузки

Нагрузка	Критерии видов нагрузки	Решение задачи
Малая	Наступление первой фазы периода устойчивой работоспособности (20-25% объема работы, выполняемой до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, ускорение процессов восстановления после предшествующих нагрузок
Средняя	Наступление второй фазы устойчивой работоспособности (40-60% объема работы, выполненной до наступления явного утомления)	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Наступление фазы скрытого (компенсированного) утомления (60-80% объема работы, выполненной до наступления явного утомления)	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Наступление явного утомления	Повышение тренированности

5.Типы тренировочных занятий

1. По педагогическойнаправленностизанятия:
– ***основные;***
– ***дополнительные***.

2. По величине нагрузкизанятия:
– С ***большой*** нагрузкой (до явного глубокогоутомления);
– Со ***значительной*** нагрузкой (60-80% от объема работы выполняемой до наступления явногоутомления);
со ***средней*** нагрузкой (40-60% от объема работы

3. По величине нагрузкизанятия:

– С ***большой*** нагрузкой (до явного глубокогоутомления);

– Со ***значительной*** нагрузкой (60-80% от объема работы выполняемой до наступления явногоутомления);

– со ***средней*** нагрузкой (40-60% от объема работы выполняемой до наступления явногоутомления);

– с ***малой*** нагрузкой (20-25% от объема работы выполняемой до наступления явного утомления).

4. По количеству решаемыхзадач*:*

– ***избирательной*** направленности – одназадача;

– ***комплексной*** направленности – две и более задач .

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в одном направлении.

Различают занятия *избирательной* направленности:

– *с* ***однообразной***программой;

– *с* ***разнообразной***программой.

Занятия избирательной направленности оказывают глубокое, одностороннее и узкое воздействие на организм спортсмена.Пример. В занятии для повышения аэробной выносливости можно использовать: бег; различные спортивные игры; элементы единоборств; работа на тренажерах и т.д.В занятии комплексной направленности воздействие на организм спортсмена более разностороннее и менее глубокое. Характерно уменьшение монотонности занятия.Однако эффективность решения каждой этих задач меньше, чем в случае занятия избирательной направленности.Несмотря на это, за счет переключения видов работы в таких занятиях суммарный объем нагрузки может быть выше, чем в занятиях избирательной направленности.

В занятиях комплексной направленности возможно ***последовательное***или ***параллельное***решение задач .

5. По особенностям решаемыхзадач*:*

– ***учебные*** – усвоение новогоматериала;

– ***тренировочные*** – осуществление различных видов подготовки (прежде всегофизической);

– ***учебно-тренировочные*** – промежуточныйтип;

– ***модельные*** – подготовка ксоревнованиям;

– ***восстановительные*** – стимулирование восстановительных процессов, малая нагрузка, неспецифическиезадания;

– ***контрольные*** – оценка уровня подготовленности, контроль за эффективностью процесса подготовки .

Рекомендуемая литература:

1.Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

6.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. - 623 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 20. Построение микроциклов в спортивной подготовке

Вопросы:

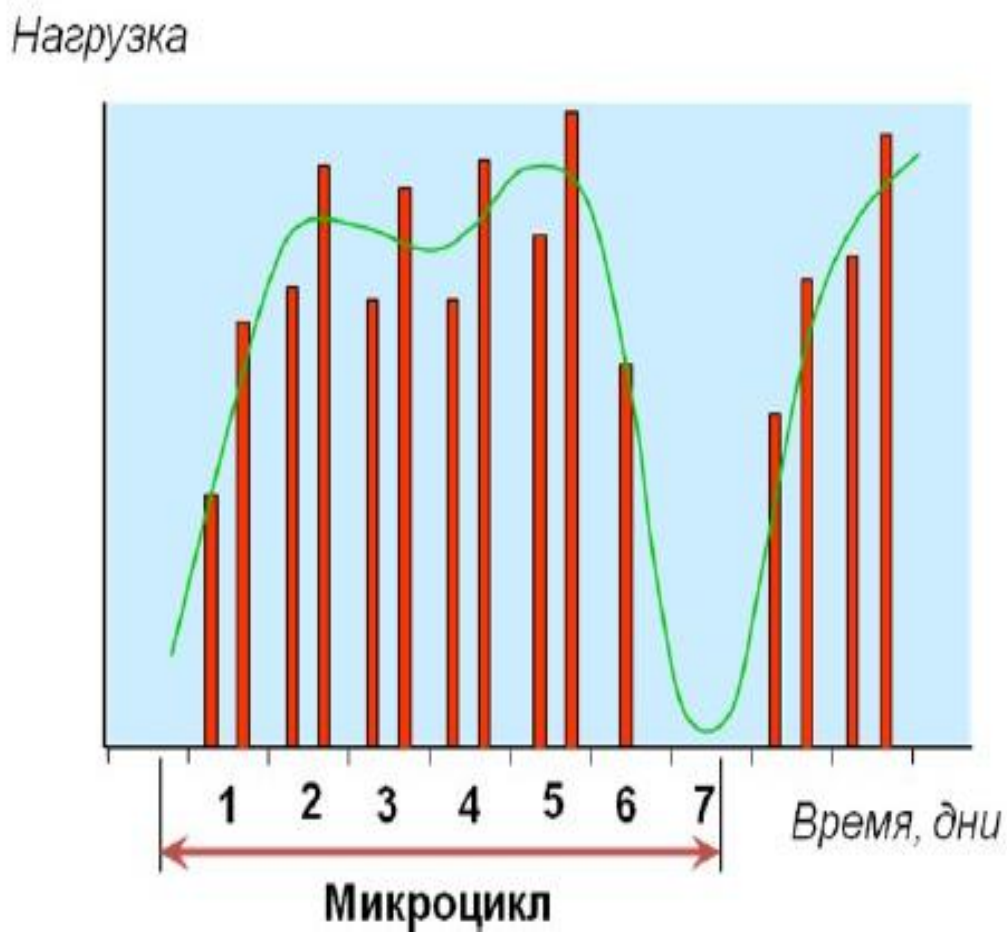
1. Характеристика микроцикла.
2. Типы микроциклов.
3. Сочетание в микроцикле различных по величине и направленности нагрузок.
4. Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня.

1.Характеристика микроцикла

Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до 12 и более занятий.

Микроцикл как компонент микроструктуры

Микроцикл – это относительно законченная система тренировочных занятий (чаще всего с недельной продолжительностью)



Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;
- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, собственно тренировочных, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

2.Типы микроциклов

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Основные характеристики компонента

Название	**Микроцикл**
Уровень структуры	Микроструктура
Причины выделения компонента	Управление процессами утомления и восстановления, обеспечение взаимодействия между занятиями различной направленности, традиционный распорядок жизнедеятельности (календарная неделя).
Разновидности компонента	1. Собственно тренировочные. 2. Подводящие. 3. Соревновательные. 4. Восстановительные и др.
Примерная длительность	3 – 10 дней (в среднем неделя)

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Собственно тренировочные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, психологической подготовки. В силу этого собственно тренировочные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

По *величине* нагрузки они бывают ***ординарными***(обычными) или***ударными.*** Ударным элементом могут быть: 1) объем нагрузки, 2) интенсивность нагрузки, 3) проведение занятий в экстремальных условиях, 4) упражнения повышенной сложности.

Ударныемикроциклы вследствие непривычно большой нагрузки и сопутствующим значительным функциональным сдвигам активизируют

адаптационные процессы.Для них характерно: возрастание объема и высокая интенсивность работы, концентрация занятий во времени .

Ординарные микроциклы отличаются равномерным нарастанием нагрузки, значительным объемом, но непредельной интенсивностью в большинстве занятий.

По *динамике* нагрузки собственно тренировочные микроциклы бывают с ***одной***, ***двумя***, ***тремя*** «малыми» волнами динамики нагрузки; с последовательным ***возрастанием*** и последовательным ***убыванием*** нагрузки.

№ п/п	Динамика нагрузок в микроцикле				
	Одновершинная	Двухвершинная	Трехвершинная	Последовательное возрастание нагрузки	Последовательное убывание нагрузки
1	Средняя	Большая	Средняя	Малая	Большая
2	Значительная	Большая	Большая	Средняя	Большая
3	Большая	Средняя	Средняя	Значительная	Значительная
4	Большая	Большая	Большая	Значительная	Значительная
5	Значительная	Большая	Средняя	Большая	Средняя
6	Средняя	Малая	Большая	Большая	Малая
7	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Традиционные формы распределения тренировочной нагрузки в микроциклах по дням недели

Микроциклы с одинаковыми по объему и интенсивности нагрузками, но с разными формами её распределения по дням недели оказывают различное влияние на протекание процессов утомления и восстановления. Так, микроцикл с тремя волнами динамики нагрузки является менее напряженным по сравнению с одновершинным. При построении недельного цикла тренировки с последовательным возрастанием нагрузки в организме спортсмена происходит прогрессирующее и более значительное куммулирование процессов утомления по сравнению с последовательным убыванием нагрузки. Все это необходимо учитывать при построении процесса спортивной тренировки.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях,

шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психологическую подготовленность.

Модельныемикроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие (предсоревновательные) микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных собственно тренировочных, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение к них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта ***ударные***микроциклы используются также и в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психологической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть собственно

тренировочные, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

3.Сочетание в микроцикле различных по величине и направленности нагрузок

Качество построения программ тренировочных микроциклов в решающей мере определяется учетом воздействия тренировочных занятий на организм спортсменов. Направленность занятий в значительной мере обуславливает особенности утомления спортсменов и продолжительность протекания восстановительных процессов. Одни занятия оказывают локальное воздействие на организм спортсмена, предъявляя высокие требования к отдельным функциональным системам, другие - достаточно широко вовлекая в обеспечение работы ряд функциональных систем организма.

Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеют много общего: во всех случаях процессы восстановления характеризуются волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации.

Продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности отдельных занятий. Наиболее быстро восстанавливаются функциональные возможности спортсменов после занятий скоростной направленности, а также после занятий, способствующих повышению координационных и скоростно-силовых качеств. Обычно период восстановления занятий с большими нагрузками, указанной направленности завершается в течение 2-4 дней. Занятия, способствующие развитию различных видов выносливости, характеризуются более длительным протеканием восстановительных процессов.

Занятия со значительными нагрузками существенно по своим последствиям отличаются от влияния аналогичных занятий с большими нагрузками. Период восстановления после занятий со значительной нагрузкой сокращается более, чем вдвое и практически не превышает суток.

Таким образом, утомление, вызываемое занятием со значительной нагрузкой, намного меньше, чем после аналогичного занятия с большой нагрузкой, хотя объем работы в занятии со значительной нагрузкой, как правило, ниже всего на 20-30%. Восстановительные процессы после занятий со средними нагрузками обычно завершаются менее, чем через 10-12 часов, а после малых нагрузок - измеряется минутами и часами.

Занятия избирательной направленности с большими нагрузками оказывают глубокое, но относительно локальное воздействие на организм спортсмена. Так, после занятия скоростной направленности с большой нагрузкой наблюдается значительное угнетение скоростных возможностей. Что же касается выносливости при работе аэробного характера, то уровень этого качества уже через несколько часов не отличается от исходного. Эта же закономерность обнаруживается и при рассмотрении последствия занятий, направленных на повышение выносливости, определяемой уровнем аэробной или анаэробной производительности. Через 5-6 часов после работы аэробного характера скоростные возможности находятся на уровне, не отличающемся от исходного. Выносливость при работе анаэробного характера возвращается к дорабочему уровню через сутки. После занятия с большой нагрузкой, направленного на повышение выносливости при работе анаэробного характера, резко угнетены анаэробные возможности. В то же время спортсмены в состоянии проявить высокую работоспособность при нагрузке скоростной направленности или деятельности, требующей мобилизации аэробных поставщиков энергии.

Комплексные занятия с последовательным решением задач, объем работы в каждой части которых колеблется в пределах 30-36% доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие. Через 6 часов после таких занятий наблюдается достоверное угнетение функциональных возможностей организма спортсменов.

Следовательно, утомление, наступающее в результате выполнения программ тренировочных занятий различной направленности, носит строго конкретный характер для каждого занятия. Занятия избирательной направленности с большими нагрузками вызывают резкое угнетение возможностей проявления тех качеств и способностей, которые обеспечивают выполнение тренировочных программ. В то же время спортсмены в состоянии проявлять высокую работоспособность в условиях деятельности, обеспечиваемой преимущественно другими системами.

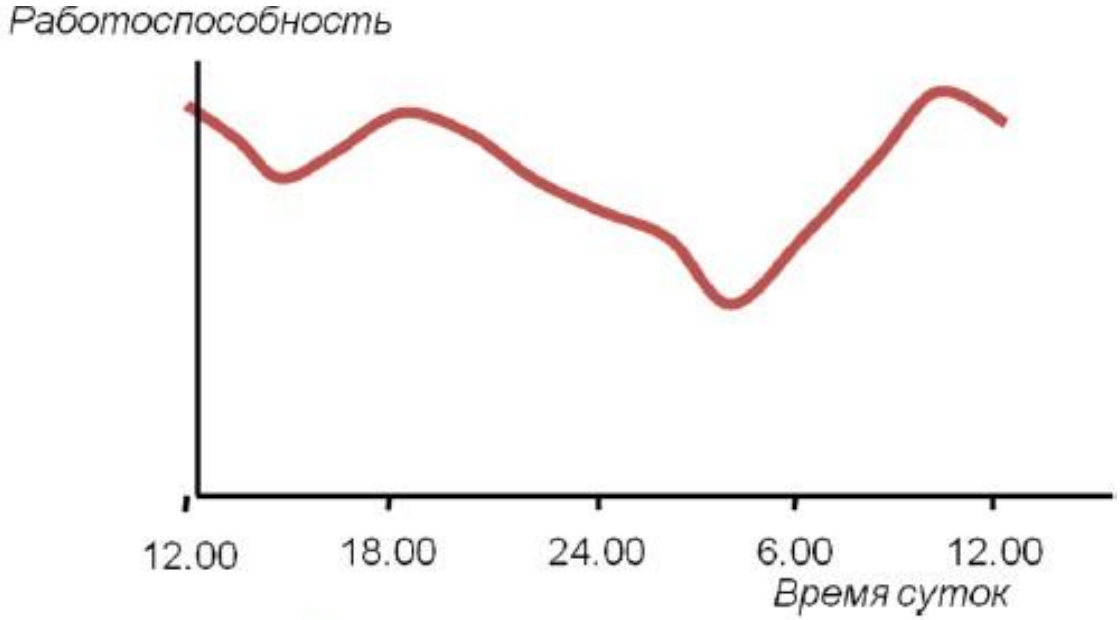
4.Построение микроциклов при одноразовых и двухразовых занятиях в течение дня

Структура микроциклов зависит также от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, периода тренировочного микроцикла, типа самого микроцикла, индивидуальных особенностей спортсмена. Эти факторы оказывают принципиальное влияние на суммарную величину нагрузки микроциклов, их преимущественные задачи, состав средств и методов, величину нагрузок и особенностей сочетания отдельных занятий. Например, в собственно-тренировочных микроциклах на этапе предварительной базовой подготовки занятий с большими нагрузками практически не планируются; на этапе углубленной спортивной специализации таких занятий может быть 1-3, а на этапе спортивного совершенствования - до 4-6.

Таким образом, увеличение количества занятий с большими нагрузками в микроциклах за счет рационального чередования их направленности является значительным резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Это касается прежде всего собственно тренировочных микроциклов, основная задача которых предъявление организму спортсменов большой суммарной нагрузки, способной вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Однако наряду с собственно тренировочными микроциклами широко планируют втягивающие восстановительные, в которых обычно применяют меньшее количество занятий и меньший суммарный объем работы. Уменьшается количество занятий с большими и значительными нагрузками.

При планировании нескольких занятий в течение одного дня приходится сталкиваться с рядом проблем. Во-первых, необходимо установить оптимальное время проведения тренировочных занятий; во-вторых, нужно знать, в какой мере оно определяет направленность и величину нагрузок. И, наконец, в-третьих, надо выяснить, как чередовать в течение дня тренировочные занятия с различной преимущественной направленностью и величиной нагрузок. Суточный ритм функций внутренних органов и процессов обмена веществ организма человека является стойким, так как он формируется в первые годы жизни и поддерживается на всем протяжении. Менее устойчив ритм различных двигательных реакций и работоспособности при прочих равных условиях - выше днем и ниже в утренние, вечерние и тем более в ночные часы. Поэтому, например, тренировочные занятия, проводимые дважды в день в условиях сбора, целесообразно планировать на 10-12 и 16-18 часов. Однако на практике, из опыта большинства спортсменов у нас и за рубежом, тренируются обычно рано утром (между 7 и 10 часами) и в конце дня (с 16 до 20 часов).

Суточный ритм двигательных реакций и работоспособности



Спортсмены, тренирующиеся дважды в день (утром и в конце дня) наибольшую специальную работоспособность проявляют во втором занятии. Утренние показатели, хотя и уступают заметно вечерним, однако значительно превышают дневные. Таким образом, наивысшие показатели работоспособности доступны спортсменам в то время, когда они привыкли тренироваться. При этом следует отметить, что естественные суточные колебания вегетативных функций, несомненно, накладывают отпечаток на величину колебаний специальной работоспособности: когда время занятий совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма, уровень работоспособности оказывается несколько более высоким по сравнению с тем, который наблюдается при проведении занятий в неэффективное с точки зрения физиологической активности время.

Время занятий может в течение дня планироваться в зависимости от условий тренировочных занятий, учебы и работы. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается падением работоспособности спортсменов, ослаблением процессов восстановления после нагрузки, что не может не сказаться на качестве тренировочного процесса. Обычно при двухразовых тренировках одно занятие является основным, а второе - дополнительным.

В основных занятиях спортсмен выполняет большой объем работы, направленный на развитие качеств и способностей, влияющих на результат. Здесь спортсмен получает значительную или большую нагрузку. В дополнительных занятиях объем работы меньше, нагрузка малая или средняя, круг задач весьма широк: поддержание достаточного уровня

развития физических качеств, совершенствование техники, решение вопросов тактической подготовки и т.д.

Для рациональной организации двухразовых занятий важно целесообразно чередовать их по преимущественной направленности. Оптимальным является проведение основного занятия во второй половине дня.

Приводим наиболее целесообразные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий по преимущественной направленности и величине нагрузок .

Возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий (В.Н. Платонов, 1984)

Основные занятия		Дополнительные занятия	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
1.Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Большая или значительная	Повышение анаэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Средняя, малая, значительная
2.Повышение анаэробных возможностей или развитие специальной выносливости на коротких и средних дистанциях (работа до 4 мин.)	Та же	Повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Средняя или малая
3.Повышение аэробных возможностей или развитие специальной выносливости на длинных дистанциях	Та же	Повышение скоростных возможностей, совершенствование скоростной техники	Значительная, средняя, малая
4.Комплексная: последовательное выполнение работы по повышению скоростных,	Та же	Комплексная: повышение аэробных возможностей (на материале	Малая, средняя

анаэробных и аэробных возможностей		дистанционного метода)	
5.Комплексная: параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Та же	Повышение скоростных возможностей, совершенствование соревновательной техники	Средняя , малая
6.Комплексная: параллельное повышение аэробных и анаэробных возможностей	Та же	Повышение аэробных возможностей (на материале дистанционного метода)	Значите льная, средняя

Таким образом, высокая эффективность двухразовых занятий в течение дня наблюдается лишь в тех случаях, когда, во-первых, рациональным образом сочетаются нагрузки основных и дополнительных занятий и, во-вторых, увеличение общего количества занятий не сопровождается уменьшением количества занятий с большими нагрузками, которые служат мощным стимулом роста тренированности.

Рекомендуемая литература:

1.Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

6.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. - 623 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 21. Построение мезоциклов в спортивной подготовке

Вопросы:

1. Мезоцикл как система микроциклов.
2. Типы мезоциклов.
3. Сочетание микроциклов в мезоцикле

1.Мезоцикл как система микроциклов

Мезоцикл как компонент мезоструктуры

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоцикл как система микроциклов

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) 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; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену

мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

2.Типы мезоциклов

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Основные характеристики компонента

Название	**Мезоцикл**
Уровень структуры	Мезоструктура
Причины выделения компонента	Достижение кумулятивного (суммарного) тренировочного эффекта, замедление и прекращение адаптационных перестроек в ответ на привычную нагрузку.
Разновидности компонента	1. Втягивающие. 2. Базовые. 3. Контрольно-подготовительные. 4. Предсоревновательные. 5. Соревновательные. 6. Восстановительные и др.
Примерная длительность	3 – 5 недель (месяц).

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них 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 физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. 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, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

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 режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этап непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их 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 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Факторы, влияющие на построение мезоциклов

На построение и содержание мезоцикловвлияют:

- особенности видаспорта;
- содержание подготовки спортсмена в различные периоды больших тренировочныхциклов;
- календарь и способы проведениясоревнований;
- величина интервалов междусоревнованиями;
- закономерности адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- околомесячныебиоритмы;
- условиявосстановления;
- материальное обеспечениеподготовки;

климатические условия и т.д.

3.Сочетание микроциклов в мезоцикле

Исходя из задач, поставленных в мезоцикле, в тренировке спортсменов могут применяться микроциклы, средства и направленность которых способствуют преимущественно повышению уровня отдельных сторон специальной подготовленности, осуществлению интегральной подготовки или восстановлению и созданию условий для протекания адаптационных процессов после больших суммарных нагрузок предыдущих микроциклов.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависит от этапа многолетней подготовки. Идентичные по направленности мезоциклы на более ранних этапах многолетней подготовки, по сравнению с этапом максимального использования индивидуальных возможностей, характеризуются не только меньшим суммарным объемом работы, несколько иной направленностью, содержанием и т.п., но и меньшей нагрузкой отдельных микроциклов, более щадящим режимом работы (см.табл.10).

Подбор микроциклов различных типов, их суммарная нагрузка, особенности сочетания определяются также типом мезоцикла .

Примерные сочетания и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки (В.Н. Платонов, 1984)

Этап многолетней подготовки	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Предварительной подготовки	Втягивающий - средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Ударный - большая нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный - малая нагрузка
Начальной и углубленной спортивной специализации в избранном виде спорта	Втягивающий - средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Ударный - большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Спортивного совершенствования	Ударный - большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный - большая нагрузка (шесть занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка

Примерные сочетания и суммарная нагрузка недельных микроциклов в мезоциклах различного типа (В.Н. Платонов, 1984)

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - средняя нагрузка (занятия с большими нагрузками не планируются)	Втягивающий - средняя нагрузка (одно занятия с большой нагрузкой)	Ударный - значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Ударный - большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Ударный - большая нагрузка (пять занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно - подготовительный	Ударный - большая нагрузка (пять занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка	Ударный - большая нагрузка (пять занятий с большими нагрузками)	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Ударный - большая нагрузка (четыре занятия с большими нагрузками)	Ударный - значительная нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Подводящий - средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Восстановительный – малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка (одно занятие с большой нагрузкой)	Соревноват. - тренировочн. нагруз. - малая, соревнов. завис. от уровня и программы	Подводящий - малая нагрузка	Соревнов. - трениров. нагруз. - малая, соревн. завис. от уровня и программы

		соревнован ий		соревнован ий

Направленность тренировочного процесса изменяется от одного мезоцикла к другому. Происходит это не сразу, а постепенным изменением направленности отдельных микроциклов в пределах одного мезоцикла. Так, например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются микроциклом с малой нагрузкой и основными средствами последнего являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, весьма далекие по своему характеру и структуре от соревновательных. Такая организация тренировки способствует повышению уровня общей подготовленности спортсменов, а также созданию предпосылок для развития отдельных сторон специальной подготовленности. В конце втягивающего мезоцикла при возросшей суммарной нагрузке отдельных микроциклов значительно изменяется и их преимущественная направленность в сторонразвития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

Рекомендуемая литература:

1.Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

6.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. - 623 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 22. Построение макроциклов в спортивной подготовке

Вопросы:

1. Характеристика макроцикла.
2. Структура годичной подготовки на основе одного, двух и трех макроциклов.
3. Построение подготовительного, соревновательного, переходного периодов макроцикла.
4. Построение тренировки в многолетних макроциклах.

1.Характеристика макроцикла

Макроцикл как компонент многолетней подготовки

Макроцикл- это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с *развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы* и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

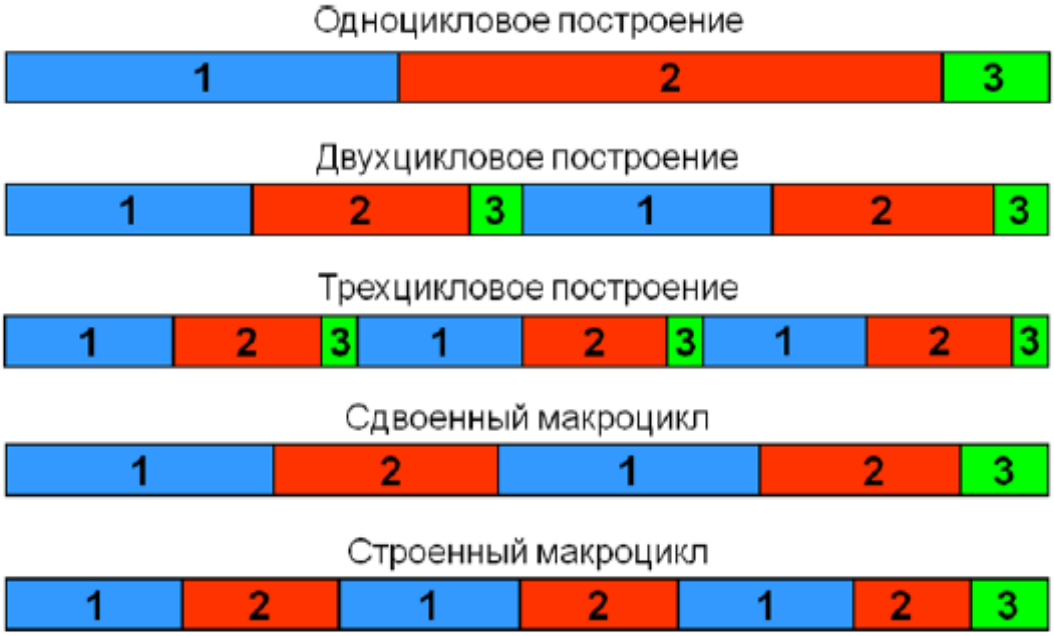
Основные характеристики компонента

Название	**Макроцикл**
Уровень структуры	Макроструктура
Причины выделения компонента	Необходимость управления развитием спортивной формы в соответствии с календарем соревнований.
Разновидности компонента	1. Годичный. 2. Полугодичный и т.д.
Примерная длительность	1 год, 6 месяцев и т.д.

1. Структура годичной подготовки на основе одного, двух и трех макроциклов

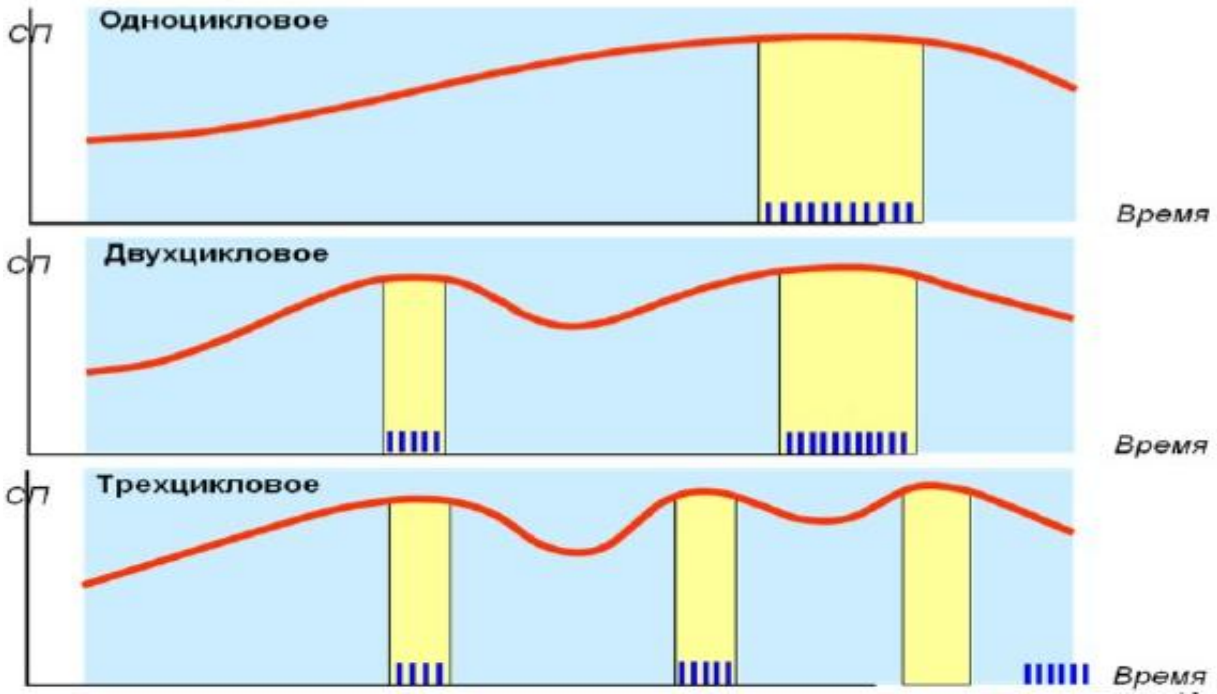
В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (***одноцикловое***), на основе двух макроциклов (***двухцикловое***) и трех макроциклов (***трехцикловое***). В каждом макроцикле выделяются три периода - ***подготовительный, соревновательный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

Примеры построения годичной тренировки на основе одного, двух и трёх макроциклов



Периоды: 1 – подготовительный, 2 – соревновательный, 3 – переходный

Динамика уровня соревновательного потенциала (СП) в зависимости от типа планирования макроцикла



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

Основные характеристики компонента

Название	**Период макроцикла**
Уровень структуры	Макроструктура
Причины выделения компонента	Обеспечение определенной фазы развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты)
Разновидности компонента	1. Подготовительный (3 – 7 месяцев). 2. Соревновательный (1,5 – 5 месяцев). 3. Переходный (3 – 7 недель).
Примерная длительность	Недели, месяцы.

2. Построение подготовительного, соревновательного, переходного периодов макроцикла

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный 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. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого 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.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 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 этап обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха 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. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

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.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким

переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

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 предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

4.Построение тренировки в многолетних макроциклах

В практике спорта (на этапе высших достижений) принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

Варианты построения 4-летнего олимпийского цикла (В.Б.Гилязова) :

- 1вариант (молодым спортсменам к первой Олимпиаде)
1-2-3-4 годы - повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности ;

- 2 вариант (молодым и опытным спортсменам)
1-2-3 годы - повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности, 4 год – стабилизация общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности ;

- 3 вариант (опытным спортсменам ко 2-3 Олимпиаде)
1 , 3 годы - снижение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности, 2 , 4 годы повышение общего объема и объема нагрузки повышенной интенсивности.

Рекомендуемая литература:

1.Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

6.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. - 623 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 23. Многолетняя подготовка спортсмена

Вопросы:

1. Структура многолетней подготовки спортсмена.
2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена.
3. Этапы многолетней подготовки спортсмена.

1. Структура многолетней подготовки спортсмена

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на ***три*** взаимосвязанные ***составляющие****: построение* процесса, его *реализация и контроль* за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура спортивной подготовки характеризуется, в частности:

4) порядком взаимосвязи элементов содержания подготовки (средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки);
5) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
6) определенной последовательностью различных компонентов (звеньев) тренировочного процесса (тренировочных заданий, отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) ***микроструктуру*** – структуру отдельного *тренировочного задания*, структуру *тренировочного занятия* и его частей, структуру отдельного *тренировочного дня и микроцикла* (например, недельного);

б) ***мезоструктуру***- структуру *этапов тренировки, включающих* относительно законченный *ряд микроциклов* (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) ***макроструктуру*** – структуру *больших тренировочных циклов* типа 3-4 месячных, полугодичных, годичных и многолетних.

Компоненты структуры многолетней подготовки спортсмена

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки,

связанных с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Структура многолетней подготовки(Л.П.Матвеев)

1. Стадия базовой подготовки (продолжительность 4 – 6лет):
– этап предварительной спортивной подготовки;
– этап начальнойспециализации.
2. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей (продолжительность 8 – 12 лет):
– этап углубленнойтренировки;
– этап высшихдостижений.
3. Стадия спортивного долголетия (десяткилет):
– этап сохранениядостижений;
– этап поддержания тренированности .

Структура многолетней подготовки в детско-юношеском спорте(В.П.Филин)

1. Этап предварительной подготовки (возраст 10-14лет).
2. Этап начальной специализации (возраст 14-16лет).
3. Этап углубленной тренировки (возраст 17-18лет).
4. Этап спортивного совершенствования (более 19 лет и более).

Примерная структура многолетнего процесса подготовки:

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Годы занятий	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	От 4 до 12 лет	-	-
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена

1.Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2.Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3.Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4.Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5.Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6.Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7.Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое

воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

В таблице 1 показаны примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения росто-весовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Таблица 1 - ***Примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения росто-весовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста***

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

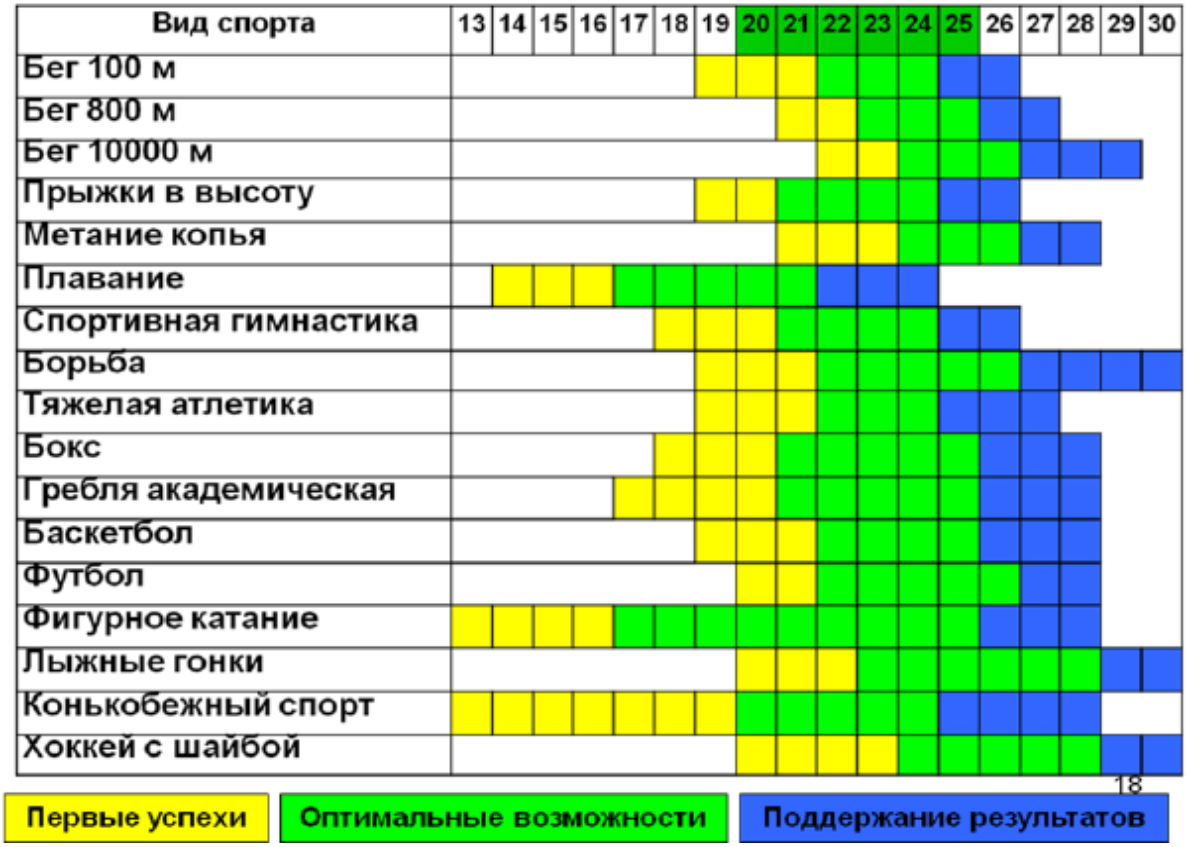
Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В процессе многолетней подготовки выделяют три возрастных зоны:

1. ***Первых большихуспехов.***
2. ***Оптимальныхвозможностей.***
3. ***Поддержания высоких результатов.***

Возрастные границы для наивысших достижений в различных видах спорта достаточно стабильны. На них не оказывают серьезного влияния ни система отбора и подготовки, ни другие факторы.

Возрастные границы спортивных успехов , лет (мужчины)



Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на *4 этапа*: ***предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования*** (таблица 2).

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица 2 - ***Модель-схема построения многолетней подготовки спортсменов***

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Преимущественная направленность тренировки	Группа обучения в спортивной школе
Этап предварительной подготовки	3 года	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Определение вида спорта для последующих занятий.	Группа начальной подготовки
Этап начальной спортивной специализации	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации	Учебно-тренировочная группа, первый-второй годы обучения
Этап углубленной специали	2-3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление	Учебно-тренировочная группа,

зации в избранном виде спорта		соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств	третий-пятый годы обучения
Этап спортивного совершенствования	2-3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности	Группа спортивного совершенствования

Примерные возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки в различных видах спорта представлены в таблице 3.

Таблица 3 - ***Примерные возрастные границы (минимальные) этапов подготовки в процессе многолетней тренировки***

Вид спорта	Этап предварительной подготовки (лет)	Этап начальной спортивной специализации (лет)	Этап углубленной специализации в избранном виде спорта (лет)	Этап спортивного совершенствования (лет)
Гимнастика спортивная	7-9 (м)	10-11	12-13	14 и старше
	6-8 (д)	9-10	11-12	13 и старше
Плавание	7-9	10-11	12-13	14 и старше
Баскетбол	8-10	11-12	13-15	16 и старше
Футбол	8-10	11-12	13-15	16 и старше

Волейбол	9-10	12-13	14-16	17 и старше
Скоростной бег на коньках	9-11	12-13	14-15	16 и старше
Легкая атлетика	9-11	12-13	14-15	16 и старше
Лыжные гонки	9-11	12-13	14-15	16 и старше
Хоккей с шайбой	9-11	12-13	14-16	17 и старше
Бокс	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Борьба	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Велоспорт	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Гребля академическая	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Гребля на байдарках и каноэ	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Стрельба пулевая	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Современное пятиборье	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Тяжелая атлетика	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Фехтование	10-12	13-14	15-16	17 и старше
Конный спорт	11-13	14-15	16-17	18 и старше

3.Этапы многолетней подготовки спортсмена

Этап предварительной подготовки

Этап предварительной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации.

На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростно-силовых способностей, общей выносливости;
4) формирование интереса к занятиям спортом;
5) выбор спортивной специализации для последующих занятий.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного учебного материала.

Этап начальной спортивной специализации

Основными задачами на этом этапе являются: 1) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, 2)дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой избранного вида спорта, 3) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в

более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам. проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основные задачи состоят в том, чтобы: 1) обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, 2) развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена, 3) накопить соревновательный опыт в избранном виде спорта.

Этап спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются: 1) подготовка к соревнованиям и успешное участие в них (выполнение норматива мастера спорта), 2) дальнейшее совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, 3) повышение тактической подготовленности, 4) освоение должных тренировочных нагрузок, 5) совершенствование психологической подготовленности. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы

достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Рекомендуемая литература:

1.Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.

2.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

3.Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

6.Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. - 623 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте . Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 24. Отбор и ориентация в спорте

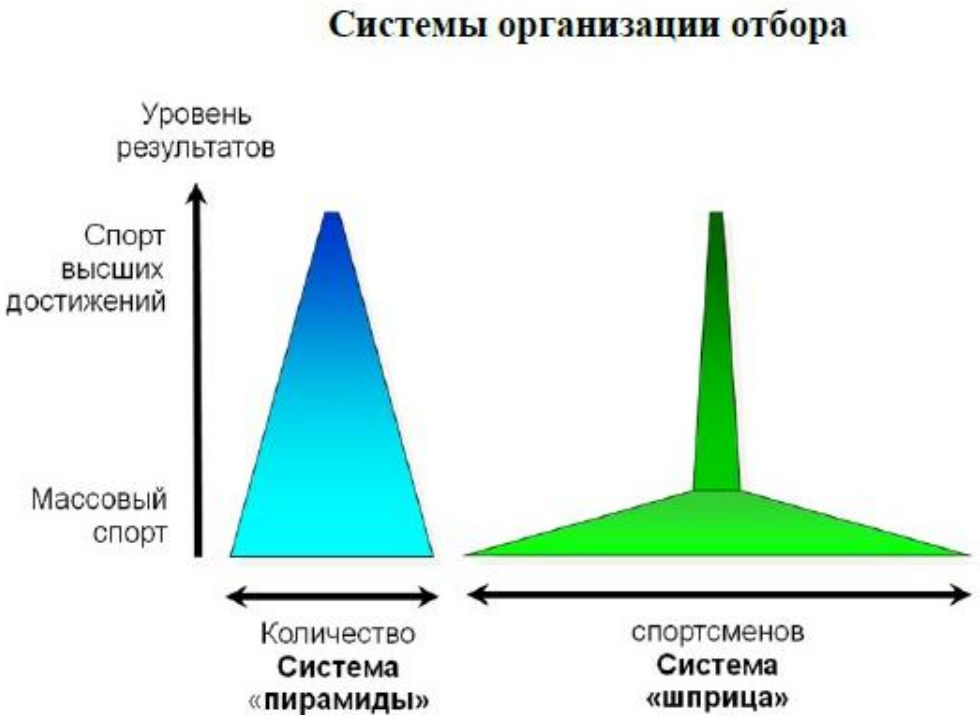
Вопросы:

1. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

2. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

1. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»

В современном обществе все чаще ставится на повестке дня проблема эффективного использования потенциала человеческих способностей. Современный спорт характеризуется резким повышением уровня спортивных достижений, которые значительно превосходят границы, до недавнего времени считавшиеся недоступными. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса - это сложный процесс, качество которого определяется целям рядом факторов. Один из таких факторов - отбор одаренных детей и подростков, и их спортивная ориентация.



Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей,

отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических, антропометрических и социологичеких критериев отбора.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте на основе тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Особое внимание следует уделять генетически обусловленным качествам и способностям, которые с трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

На основе ***медико-биологических методов*** выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние его здоровья, физической подготовленности занимающихся, энергетические и биохимические предпосылки.

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. Психологический метод - важнейший фактор на стадии высшего спортивного мастерства, который теснейшим образом связан с обеспечением психической надежности. Психическая надежность спортсмена обеспечивает широкий диапазон адекватных реакций в самых неожиданных соревновательных ситуациях. Особое место в формировании понятия психической надежности в спорте принадлежит устойчивости к стрессу - неспецифической реакции организма на различные вредные факторы: холод, усталость, недостаток кислорода, боль, неопределенность ситуаций и т.п. При этом стрессовые реакции могут быть вызваны не только реальными условиями, но и представлением об опасности, то есть психическим путем, поэтому недостаточная психическая надежность может быть причиной неудач в спорте.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Определить, насколько юные спортсмены соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вила спорта - позволяют антропометрические методы.

Способности - это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые максимально раскрываются при предъявлении к организму занимающегося высоких требований. Наряду с изучением консервативных (наследственных) признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей, применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. поЭтому прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - ***задача спортивной ориентации***; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - ***задача спортивного отбора.***

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных способностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в

одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечить высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

2. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На ***первом*** этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятие тем или иным видом спорта.

В группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиции перспективы.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На ***втором*** этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этап проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состояния здоровья, физическому развитию, физической подготовленности.

Особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей есть консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований, реакция на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе.

Социологическое обследование выявляет интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

На ***третьем*** этапе спортивного 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 тестирование в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На ***четвертом*** этапе спортивного отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотровые учебно-тренировочные сборы. Отбор осуществляется по следующим показателям:

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 процессе этого этапа спортивного отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, включении в игру запасного спортсмена, назначении тренера, а

отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения, удаления, дисквалификации, перевода основного спортсмена в число запасных и т.д.

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину - от нескольких секунд до нескольких лет. Так, например, начальный отбор юных спортсменов проводится в расчете на последующую многолетнюю спортивную деятельность. Напротив, замены спортсменов по ходу соревновательной деятельности, разрешенные правилами некоторых видов спорта, нередко представляют собой отбор для последующей деятельности в течение нескольких секунд (как в случае замены гандбольного вратаря на время выполнения соперником семиметрового штрафного броска).

Таким образом, можно сделать вывод, что качественный спортивный отбор обеспечивает выявление и отбор одаренных, способных к спорту, более того, к определенному его виду, детей в самом раннем возрасте. Позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов и с учетом наследственности, и влияния окружающей среды специализировать спортсменов с целью достижения высоких спортивных результатов и реализации потенциала человеческих способностей.

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. - 221 с.

2.Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт,1978. – 136 с.

3.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

4.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

4.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

5.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

6.Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена : пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г Силицкий. – Минск : БГУФК, 2010. - 87 с.

7.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

8.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Лекция 25. Контроль в спортивной подготовке

Вопросы:

1. Характеристика комплексного контроля в спорте.
2. Виды контроля.
3. Требования к показателям контроля.

1. Характеристика комплексного контроля в спорте

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является ***контроль***.

Контроль в спорте обеспечивает обратную связь в системе управления состоянием спортсмена.

Наиболее информативным и полным является ***комплексный контроль***. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются ***три группы*** показателей:

1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая *группа тестов* - тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.).

Тест (от лат. *test* - задача, проба) - метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью. В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая *группа тестов* - это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья *группа тестов* - это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают ***оперативный, текущий и этапный контроль***.

Оперативный контроль – это контроль за состоянием спортсмена *непосредственно в момент или сразу после выполнения двигательного действия* (упражнения, попытки, схватки, боя) и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п. Указанные виды контроля служат основой для разработки соответствующих планов

подготовки: перспективного - на очередной тренировочный макроцикл или этап; текущего - на мезоцикл, макроцикл, занятие; оперативного - на отдельное упражнение или их комплекс.

Текущий контроль- *это оценка состояния спортсмена* после выполнения тенировочной работы различной преимущественной направленности, определение формирования процессов утомления спортсменов *под влиянием нагрузок отдельных занятий*, учет протекания восстановительных процессов в организме, особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками *в течение дня или микроцикла***.** Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня, микро- и мезоцикла, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Этапный контроль – это *оценка состояния спортсмена под воздействием*относительно*длительного периода тренировки* и разработка стратегии на последующий *макроцикл или период* тренировки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования. В результате - разрабатывают индивидуальные планы построения тренировочного процесса на отдельный тренировочный период или весь макроцикл.

Частота обследований при этапном контроле может быть различной и зависит от особенностей годичного планирования, специфики вида спорта, материально-технических условий. Наиболее эффективной является такая форма поэтапного контроля, когда обследования проводятся трижды в макроцикле - на первом и втором этапах подготовительного и в соревновательном периоде. Если в течение года планируется 2-3 макроцикла, поэтапные обследования проводят в соревновательном периоде - один раз в макроцикле и на основе этих данных строят тренировочный процесс в последующем макроцикле.

Особое внимание нужно обращать на идентичность условий при проведении поэтапных обследований и на устранение возможного влияния на их результаты предшествовавших тренировочных нагрузок. Специалисты стремятся подобрать такие тесты, на результатах которых не отражается динамика повседневных возможностей спортсменов в ходе применяемых нагрузок. В противном случае можно зафиксировать не действительные изменения, происшедшие в состоянии спортсмена в результате тренировки, а лишь некоторые текущие изменения в его состоянии, которые могут существенно колебаться в течение нескольких дней. Однако в спортивной практике объективная оценка подготовленности спортсмена возможна, как правило, лишь в процессе использования специфических для данного вида спорта нагрузок, требующих предельной мобилизации соответствующих функциональных возможностей. Уровень

их проявления колеблется под воздействием направленности и величины отдельных тренировочных нагрузок, предшествовавших обследованию, психологического состояния спортсменов и т.п. Поэтому объективное проявление функциональных возможностей спортсмена в большинстве тестов возможно лишь после специальной подготовки к обследованию. Подготовка заключается в устранении утомления от предшествующей тренировочной работы, настройке спортсменов на серьезное отношение к выполнению программ тестов и т.п. К поэтапному контролю спортсменов нужно, во-первых, подводить в оптимальном состоянии и, во-вторых, по возможности обеспечить стандартность условий обследования.

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)		
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных

Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности спортсменов, вызванных систематическими тренировочными занятиями	сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

2. Виды контроля

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в

состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.

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

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

В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

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, гибкости, ловкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Объем технической подготовленности определяетсяколичеством действий, которые умеет выполнять или выполняетспортсмен.

Общий объем характеризуется суммарным количеством действий, которые освоеныспортсменом.

Соревновательный объем оценивается по числу различных действий, выполняемых в условиях соревнований .

Разносторонность технической подготовленности характеризуется степенью разнообразия двигательных действий, которыми он владеет и которые он применяет в соревнованиях.

Рациональность техники определяется возможностью достичь на ее основе спортивных высших результатов. Эта характеристика относится не к подготовленности спортсмена, а к самому способу решения двигательной задачи.

Эффективность владения техникой – это степень близости реально выполняемых спортсменом движений к наиболее рациональному варианту.Различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

Абсолютная эффективность характеризуются соответствием движений образцу (модели) техники.

Сравнительная эффективность предусматривает в качестве эталона технику спортсменов высокой квалификации.

Реализационная эффективность оценивается либо по итогам сопоставления спортивного результата, либо с потенциально достижимым для спортсмена результатом, либо с затратами сил при выполнении оцениваемого действия.

Освоенность техники – это характеристика, не зависящая от рациональности. Спортсмен может хорошо освоить неправильное движение или, напротив, плохо владеть рациональным выполнением действий .Для хорошо освоенных движений типичны:

1. Стабильность при выполнении его в стандартныхусловиях.
2. Устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результатов при выполнении в меняющихся условиях, включая усложненнуюобстановку.
3. Сохранение двигательного умения или навыка при перерывах в тренировке.
4. Автоматизированность выполнения .

В циклических видах спорта особенно важны показатели ***экономичности*** техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности.Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль за факторами внешней среды.

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К таким факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

В процессе контроля оценивают:

- эффективность соревновательной деятельности;
- уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психологической и интегральной подготовленности;
- возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность;
- реакцию организма спортсмена на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления;
- показатели нагрузки различных структурных образований тренировочного процесса - упражнений, отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.п.

Выбор тех или иных показателей зависит от вида контроля и его конкретных задач. В зависимости от этого программа контроля может включать широкий комплекс параметров, позволяющих получить всестороннюю информацию о состоянии спортсмена, его функциональных возможностях или же базироваться на отдельных частных показателях, учет которых может улучшить планирование отдельных компонентов тренировочной нагрузки.

3.Требования к показателям контроля

К настоящему времени накопилось большое количество тестов, рекомендуемых для использования в процессе контроля в спортивной тренировке. Но не все они информативны и доступны для подготовки спортсменов. Поэтому одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов, которые должны отвечать следующим условиям:

- объективно отражать оцениваемые качества и способности;
- быть понятными и для испытуемых, и для тех, кто собирает информацию;
- естественно списываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не ставя перед организмом спортсмена непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции психики и функциональных систем;
- в сумме достаточно всесторонне оценивать подготовленность спортсменов в соответствии с данными о ее структуре, характер реакций на тренировочные воздействия.

При подборе тестов нужно исходить из того, что один тест должен оценивать по возможности точно и надежно одно определенное качество. Это требует сведения к минимуму влияния всех причин, которые могут исказить результат. Если эти условия соблюдены, тест считается подлинным.

Критериями подлинности теста служат его *информативность, надежность и объективность.*

Информативность *теста* характеризует, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству. Существует два основных пути подбора тестов. Один из них предполагает их выбор на основе знания факторов, определяющих степень развития интересующего качества. К сожалению, такой подход может быть использован далеко не всегда, так как свойства и механизмы, которыми обусловлено проявление различных качеств и способностей, еще недостаточно изучены. Другой подход основан на нахождении связей между тестом и критерием, имеющим достаточное научное обоснование. В случае, если связь между каким-либо показателем и критерием является постоянной и достаточно тесной, есть основания рассматривать этот показатель в качестве информативного теста (И.В. Всеволодов, 1969). Значения коэффициента корреляции, превышающие 0,80, считаются отличными, 0,70-0,79 - удовлетворительными, 0,60-0,69 - хотя и не свидетельствуют о наличии сильной связи между показателями, могут быть признаны достаточными для установления информативности теста.

Надежность *теста* определяется стабильностью результатов, получаемых при многократном его использовании. Известно, что при повторной регистрации данных у одного и того же спортсмена показатели отдельных тестов не остаются абсолютно неизменными. Так, например, если при пробегании дистанции 200 м с максимальной скоростью был зарегистрирован результат 21,3 с, то при повторной попытке в тех же условиях результат может оказаться либо лучшим, либо худшим, допустим, в пределах 21,0-21,6 с. Объясняются эти изменения факторами, которые практически не поддаются учету. В нашем примере к ним могут быть отнесены постоянно меняющееся функциональное состояние бегуна, более или менее удачное выполнение какого-либо технического приема (например, старта), недостаточная точность регистрации времени, погрешности измерительной аппаратуры и т.п.

Оценку приемлемости теста в таких случаях позволяет дать теория надежности тестов. Согласно этой теории, статистическая надежность теста определяется соотношением между «внутрииндивидуальной» и «межиндивидуальной» изменчивостью. Надежность тем выше, чем больше разница между показателями, полученными у различных спортсменов, и чем теснее располагаются результаты, зарегистрированные в относительно постоянных условиях у одного и того же спортсмена (В.М. Зациорский, 1971).

Для определения надежности и постоянства результатов применяют метод повторного тестирования. У группы спортсменов вторично регистрируют результаты в условиях, как можно более приближенных к

условиям первого тестирования. Затем определяют степень связи между данными первого и второго обследований.

При выборе тестов в спортивной практике следует признать допустимыми для оценки надежности такие границы в величинах коэффициента корреляции: 0,90-0,99 - отличная надежность; 0,80-0,89 - хорошая; 0,70-0,79 - удовлетворительная; 0,60-0,69 - плохая.

Под ***объективностью*** *теста* подразумевается независимость получаемых результатов от индивидуальных качеств лиц, производящих обследование, и применяемой аппаратуры. Для оценки объективности теста коэффициент корреляции рассчитывается между результатами, зарегистрированными различными лицами. Значения коэффициента корреляции, превышающие 0,80, считаются хорошими и отличными, а значения, лежащие в диапазоне 0,70-0,79, - удовлетворительными.

Существенным условием, определяющим выбор теста, является его ***экономичность***. Необходимо, во-первых, чтобы тест по возможности не требовал сложной дорогостоящей аппаратуры, а во-вторых, не занимал много времени для проведения обследования. Однако нельзя стремиться к увеличению экономичности теста в ущерб его основным критериям: действительности, надежности и объективности.

Если тестирование подготовленности спортсменов органически входит в тренировочный процесс, то тесты не только позволяют получить данные об их состоянии, но и служат действенным фактором повышения функциональных возможностей и психической подготовленности спортсменов.

Рекомендуемая литература :

1.Боген, М.М. Физическое вопитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.

2.Гамза, Н.А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова. – Минск : БГУФК, 2013. -4-е изд., стер.- 57 с.

3.Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт,1978. – 136 с.

4.Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

5.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

6.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

7.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

8.Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

РАЗДЕЛ 2

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Материалы семинарских занятий по учебной дисциплине

Семинарское занятие 1. **Успешность соревновательной деятельности**

Вопросы:

1. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.

2. Проблема оптимизации спортивной тактики.

3. Эффективность различных способов проведения соревнований.

Семинарское занятие 2. **Теория спортивной подготовки**

Вопросы:

1. Адаптация к физическим нагрузкам

2. Влияние внешних условий на получение тренировочных эффектов.

Семинарское занятие 3. **Закономерности и принципы спортивной подготовки**

Вопросы:

1. Принцип направленности к высшим достижениям.

2. Принцип углублённой специализации.

3. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

4. Принцип непрерывности тренировочного процесса.

5. Принцип цикличности тренировочного процесса.

Семинарское занятие 4. **Средства и методы спортивной подготовки**

Вопросы:

1. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

2. Методы строгого регламентирования, используемые в технической подготовке.

3. Методы строгого регламентирования, используемые в физической подготовке и при их одновременном использовании с совершенствованием техники.

Семинарское занятие 5. **Другие методы спортивной подготовки**

Вопросы:

1. Игровой метод, область и его характерные признаки применения в спортивной подготовке.

2. Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

3. Дополнительные средства и методы спортивной подготовки.

Семинарское занятие 6. **Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена**

Вопросы:
1. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
2. Методы направленного развития силовых способностей.

3. Специфика направленного развития различных видов силовых способностей.

Семинарское занятие 7. **Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена**
Вопросы:
1. Методики сокращения времени простых и сложных двигательных реакций.
силовых способностей спортсменов различной квалификации.
2. Методы направленного развития силовых способностей.

3. Специфика направленного развития различных видов силовых способностей.

Семинарское занятие 8. **Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена**
Вопросы:
1. Методики сокращения времени простых и сложных двигательных реакций.
2. Основные правила направленного развития скоростных способностей.
3. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

Семинарское занятие 9. **Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена**

Вопросы:

1. Средства направленного развития выносливости спортсменов

2. Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости

3. Методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости

4. Специфика направленного развития выносливости в различных группах видов спорта

Семинарское занятие 10. **Техническая подготовка спортсмена**

Вопросы:

1. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия.
2. Характеристика этапа углублённого разучивания двигательного действия в спортивной тренировке.
3. Проблемы вариативности и стабильности спортивной техники.
4. Контроль технической подготовленности спортсмена.

Семинарское занятие 11. **Тактическая подготовка спортсмена**

Вопросы:

1. Теоретические направления тактической подготовки.
2. практическое направление тактической подготовки и основные варианты принятия оптимальных тактических решений.
3. Современные средства и контроль тактической подготовленности спортсменов.

Семинарское занятие 12. **Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке**

Вопросы:

1. Занятия избирательной и комплексной направленности
2. Занятия большой, средней и малой нагрузки
3. Занятия модельные, восстановительные, контрольные, основные, дополнительные и др.

Семинарское занятие 13. **Построение микроциклов в спортивной тренировке**

Вопросы:

1. Особенности протекания микроциклов утомления и восстановления при больших нагрузках

2. Микроциклы общеподготовительные и специально-подготовительные

3. Микроциклы ординарные и ударные

4. Микроциклы подводящие, соревновательные и восстановительные

Семинарское занятие 14. **Построение мезоциклов в спортивной тренировке**

Вопросы:

1. Втягивающие и базовые мезоциклы.
2. Контрольно-подготовительные и предсоревновательные мезоциклы..
3. Соревновательные и восстановительно-

подготовительные мезоциклы.

4. Особенности сочетания микроциклов различных этапов.

Семинарское занятие 15. **Построение макроциклов в спортивной тренировке**

Вопросы:

1.Особенности построения подготовительного периода.

2. Соревновательный период макроцикла.

3. Переходный период

4.Вариативность построения макроциклов подготовки спортсмена.

Семинарское занятие 16. **Контроль в спортивной подготовке**

Вопросы:

1. Виды педагогического контроля

2. Требования к показателям контроля

3. Содержание контроля физической, технической, тактической, психической подготовленности спортсмена

4. Проблемы контроля в спорте высших достижений

РАЗДЕЛ 3.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.

3.1. Критерии оценки знаний и компетенций студентов по учебной дисциплине

Баллы	Критерии оценки
1 (один)	– отсутствие знаний о содержании учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» или отказ от ответа; – отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний; – использование книг, конспектов, электронных записных книжек, компьютеров, телефонов, радиопередающих устройств и любых 4 других средств приема, передачи и хранения информации на любом носителе (за исключением программы дисциплины) при подготовке к ответу или в ходе ответа на вопросы экзаменационного билета (вопросы экзаменатора); – использование помощи других лиц при подготовке ответа на вопросы экзаменационного билета.
2 (два)	– фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта; – поверхностное знание отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой дисциплины; – неумение использовать научную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок; – пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий; – отрицательные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
3 (три)	– недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта; – знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – неточное использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками; – отсутствие представлений об основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины; – пассивность на практических занятиях, низкий уровень компетентности при исполнении заданий; – низкие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
4 (четыре)	– достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта;

	– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – умение использовать основные научные термины, логическое изложение ответов на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – выполнение указаний и рекомендаций преподавателя на групповых занятиях; – допустимый уровень качества исполнения задания; – приемлемые результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
5 (пять)	– достаточные знания материала лекций и групповых занятий в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – использование понятийного аппарата изучаемой дисциплины, в целом 3 логически правильное построение ответа на вопросы, умение делать выводы; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины; – самостоятельная работа на групповых занятиях, участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень качества исполнения заданий; – положительные результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
6 (шесть)	– достаточно полные знания вопросов лекционного материала и групповых занятий в объеме учебной программы; – умение правильно построить изложение ответов на вопросы; – достаточно уверенное владение понятийным аппаратом изучаемой дисциплины; – владение общими представлениями о базовых теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины и давать им сравнительную оценку; – активная самостоятельная работа на практических занятиях; – хороший уровень качества исполнения заданий; – усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – хорошие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
7 (семь)	– глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – использование научной терминологии, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;

	– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в рамках изучаемой дисциплины и давать им критическую оценку; – самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, хороший уровень качества исполнения теоретических и практических заданий; – хорошие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
8 (восемь)	– систематизированные и полные знания по всем поставленным вопросам в объеме учебной программы дисциплины «Теория и методика физического воспитания». – уверенное владение понятийным аппаратом, умение логически правильно построить ответы на вопросы материала лекций и практических занятий; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – активная самостоятельная работа на практических занятиях; – высокий уровень знаний при ответах и выполнении задания; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
9 (девять)	– систематизированные и четкие знания по всем темам лекций и практических занятий учебной программы по дисциплине «Теория и методика физического воспитания»; – свободное владение инструментарием учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры»; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания». – высокий уровень компетентности при ответе и выполнении полученных знаний; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопрос; – самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях. Высокое качество исполнения 2 теоретических и практических заданий; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.
10 (десять)	– глубокие и полные знания по всем разделам учебной

	программы, а также по важнейшим смежным вопросам «педагогики» и «психологии», связанным с научным и методическим обоснованием содержания дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. – безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации, умение аргументировать личное мнение по обсуждаемым вопросам дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины «Теория и методика физического воспитания»; – умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и умение давать им профессиональную оценку; – творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень качества исполнения теоретических и практических заданий; – высокие результаты, показанные при использовании различных форм контроля знаний.

Перечень примерных тестовых заданий для текущего контроля знаний

1. Спорт (в широком понимании) - это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Вид спорта - это:

1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

4. В теории спорта классификация видов спорта на 6 групп составлена на основе:

1) структурной сложности двигательных действий;
2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
3) особенности предмета состязаний и характера двигательной активности;

4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов)

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

Задания для самостоятельной работы

1.Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, относящиеся к спорту, в третьей - их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	Спорт в узком понимании	1.Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений
	Спортивная подготовка	2.Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах
	Физическая культура	3.Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

	Система подготовки спортсмена	4.Специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов
	Спортивная деятельность	5.Собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей
	Соревновательная деятельность	6.Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах
	Спортивные соревнования	7.Упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта
	Спортивное достижение	8.Различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата
	Спортивное движение	9.Органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике

2.Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, классифицируются по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на 6 групп. Перечислите эти группы и укажите виды спорта, входящие в каждую группу:

1-я группа _____

_____

2-я группа _____

_____

3-я группа _____

_____

4-я группа _____

_____

5-я группа _____

_____

6-я группа _____

_____

3.Перечислите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

_____
_____
_____
_____

4.Заполните таблицу «Специфические функции спорта и их характеристика».

Специфические функции спорта	Характеристика функций

5.Заполните таблицу «Общие функции спорта и их характеристика».

Общие функции спорта	Характеристика функций

6.Раскройте содержание понятий «физкультурник» и «спортсмен».

Физкультурник	Спортсмен

7.Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления: 1) максимальной скорости; 2) силы; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств и запишите их в таблицу.

Виды спорта, в которых преимущественно проявляется					
максимальная скорость	сила	выносливость	гибкость	координационные способности	комплекс физических качеств

8.Заполните таблицу «Основные направления общедоступного (массового) спорта и их характеристика».

Направление общедоступного (массового) спорта	Характеристика направления

9.Заполните таблицу «Основные направления спорта высших достижений и их характеристика».

Направление спорта высших достижений	Характеристика направления

10.Перечислите факторы, обеспечивающие рост спортивных достижений:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

11.Спортивная тренировка - это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

12.Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
3) физические упражнения;
4) мобилизующие, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

13.В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

14.Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

15.Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1) физическим совершенством;
2) спортивной тренировкой;
3) физической подготовкой;
4) нагрузкой.

16.Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;
2) специально подготовительные упражнения;
3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов)

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6
Номер ответа						

17.Целью спортивной тренировки является _____

_____

_____

_____

18.Перечислите основные задачи, которые решаются в процессе спортивной тренировки:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

19.Перечислите основные стороны (разделы) спортивной тренировки и укажите их задачи.

№ п/п	Основные стороны (разделы) спортивной тренировки	Основные задачи
1		
2		
3		
4		

20.Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий:

1)спортивная тренировка - это _____

_____

2)тренированность - это _____
_____
_____

3)спортивная подготовка - это _____
_____
_____

4)подготовленность - это _____
_____
_____

5)спортивная форма - это _____
_____
_____

21.Приведите примеры конкретных физических упражнений применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной Вами в качестве предмета спортивного совершенствования и запишите в таблицу.

№ п/п	Основные средства спортивной тренировки	Конкретные физические упражнения
1	Избранные соревновательные упражнения	1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____
2	Специально подготовительные упражнения	Подводящие 1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____ Развивающие 1._____ _____

		2._____ _____ 3._____ _____
3	Общеподготовительные упражнения	1._____ _____ 2._____ _____ 3._____ _____

22.Заполните таблицу «Общепедагогические методы в спортивной тренировке»

Словесные методы	Наглядные методы

23.Перечислите методы, применяемые в процессе спортивной тренировки при освоении спортивной техники, и методы, применяемые при воспитании физических качеств, и запишите их в таблицу.

Методы, направленные на освоение спортивной техники	Методы, направленные на воспитание физических качеств

24.При использовании в спортивной тренировке соревновательного методы различные соревнования могут приводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Приведите по 4 примера усложнения и облегчения условий соревнований и запишите их в таблицу.

Примеры усложнения условий соревнований	Примеры облегчения условий соревнований

1)_____ _____ 2)_____ _____ 3)_____ _____ 4)_____ _____	1)_____ _____ 2)_____ _____ 3)_____ _____ 4)_____ _____

25.Впишите в таблицу принципы спортивной тренировки и дайте их краткую характеристику.

№ п / п	Принципы спортивной тренировки	Краткая характеристика принципов спортивной тренировки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

26.Заполните пропуски, запишите определения следующих понятий, характеризующих основные стороны спортивной тренировки:

1)спортивно-техническая подготовка - это _____
_____
_____

2)спортивно-тактическая подготовка - это _____
_____
_____

3)физическая подготовка - это _____

_____

_____

4)психологическая подготовка - это _____

_____

_____

27.Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена делятся на три типа. Запишите в таблицу их названия и дайте характеристику.

Тип (направленность) нагрузки	Характеристика нагрузки

28.В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон интенсивности, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии. Запишите в таблицу название каждой зоны интенсивности и дайте ей характеристику.

Название зон интенсивности	Характеристика отдельных зон интенсивности

29.Заполните таблицу «Типы интервалов отдыха в рамках одного тренировочного занятия и их характеристика»

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

30.Впишите в таблицу основные методы воспитания физических качеств. Дайте им краткую характеристику. Подчеркните те методы, которые Вы используете наиболее часто в избранном Вами виде спорта.

№ п/п	Физические качества	Методы воспитания физических качеств	Краткая характеристика методов
1			
2			
3			
4			
5			

31.Составьте методику воспитания быстроты движений (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать длительность выполнения каждого упражнения, дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития быстроты движений.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Длительность выполнения упражнения	Дозировка	Время отдыха	Методы развития быстроты движений
1					
2					
3					
4					
5					

32.Составьте методику воспитания скоростно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития скоростно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Вес отягощения (% от максимума)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития скоростно-силовых способностей
1					
2					
3					
4					
5					

33.Составьте методику воспитания собственно-силовых способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать вес отягощения (% от максимума) каждого упражнения, дозировку, время отдыха между упражнениями, методы развития собственно-силовых способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Вес отягощения (% от максимума)	Дозировка	Время отдыха	Методы развития быстроты движений
1					
2					
3					
4					
5					

34.Составьте методику развития гибкости (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития гибкости.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Время отдыха	Методы развития гибкости
1				
2				
3				
4				
5				

35.Составьте методику развития координационных способностей (можно на примере избранного вида спорта) на отдельное тренировочное занятие.

Методика выполнения задания: 1) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; 2) распределить их **в методически правильной последовательности**; 3) указать дозировку (количество повторений упражнения), время отдыха между упражнениями, методы развития координационных способностей.

№ п/п	Содержание тренировочного занятия (упражнения)	Дозировка (количество повторений)	Время отдыха	Методы развития координационных способностей
1				
2				
3				
4				

5				

Задания с проблемными ситуациями

Тема «Методика воспитания физических качеств»

Проблемная ситуация №1 (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство - упражнение строго регламентированного характера; 2) непредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные Вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация №2 (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, количество повторений в одном подходе составляло 1-3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показателиприроста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

Задание. Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся; 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование непредельных отягощений с предельным числом повторений?

Проблемная ситуация №3 (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый

выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание: 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Проблемная ситуация №4 (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой - многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные - скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости - главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Проблемная ситуация №5 (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

Задание. Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

Проблемная ситуация №6 (методика воспитания быстроты). Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явления скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

Проблемная ситуация №7. Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-

прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция - стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание CO_2 в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

Задание. Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны - от 2-3 до 4-12 мин.

Проблемная ситуация №8. В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Определите, кто из них прав.

3.2. Перечень вопросов к контрольным рейтинговым работам

Тема. Основы построения процесса спортивной подготовки

1. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
1) втягивающий, базовый, восстановительный;
2) подготовительный, соревновательный, переходный;
3) тренировочный и соревновательный;
4) осенний, зимний, весенний, летний.

2.Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:
1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
2) наивысший уровень развития физических качеств;
3) здоровья спортсмена;
4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

3.Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:
1) дошкольным;
2) школьным;
3) сенситивным;
4) базовым.

4.Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:
1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
3) оперативные, текущие, этапные циклы;
4) подготовительные, основные, соревновательные.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).

Номер вопроса	1	2	3	4
Номер ответа				

5.Перечислите **методические положения**, на которых строится многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена:

1) _____
_____
_____
2) _____
_____
_____
3) _____
_____
_____
4) _____
_____
_____
5) _____
_____
_____
6) _____
_____
_____
7) _____
_____
_____

6.Укажите знаком «+» в таблице сенситивные (чувствительные) периоды развития физических качеств у юных спортсменов.

Физические качества	Возраст, лет																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Сила																	
Быстрота																	
Скоростно-силовые качества																	
Выносливость (аэробные возможности)																	
Гибкость																	

Координационн ые способности																	

7.Заполните таблицу «Этапы многолетней подготовки спортсмена и их основные задачи».

Этапы многолетней подготовки (название)	Основные задачи отдельных этапов (направленность)

8.Заполните пропуски, впишите определения понятий.

Макроцикл - это _____

_____

_____

Мезоцикл - это _____

_____

_____

Микроцикл - это _____

_____

9.Заполните таблицу «Типы микроциклов в спортивной подготовке и их характеристика».

Типы микроциклов (название)	Характеристика отдельных микроциклов

10.Заполните таблицу «Типы мезоциклов в спортивной подготовке и их характеристика».

Типы микроциклов (название)	Характеристика отдельных микроциклов

11.Заполните таблицу «Внешние признаки микроциклов и мезоциклов спортивной тренировки».

Внешние признаки микроцикла	Внешние признаки мезоцикла

12.Запишите в таблицу названия периодов и этапов годичного цикла спортивной тренировки, укажите их основные задачи (направленность) и продолжительность.

Периоды годичного цикла (название)	Этапы периода (название)	Продолжительность (этапа)	Задачи каждого периода и его этапов

Тема. Технология планирования в спорте

1.Запишите определения понятия:

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это: _____

_____

_____

_____

2.Заполните таблицу «Документы планирования в спорте».

Документы оперативного планирования	Документы текущего планирования	Документы оперативного планирования

3.Перспективный план подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы (перечислите):

1)_____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

4.Составьте перспективный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по следующей форме:

Индивидуальный перспективный план подготовки спортсмена

Вид спорта _____

1.Краткая характеристика спортсмена:Возраст _____

Спортивный разряд _____

Уровень спортивных достижений в предыдущем году _____

Уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности _____ _____

Основные недостатки в подготовленности спортсмена _____

_____ _____

2.Цели и основные задачи многолетней подготовки

Цель многолетней подготовки	Задачи многолетней подготовки

3.Физическая подготовка

Задачи подготовки	Основные средства подготовки

4.Спортивно-техническая подготовка

Задачи подготовки	Основные средства подготовки

5.Спортивно-тактическая подготовка

Задачи подготовки	Основные средства подготовки

6.Психологическая подготовка

Задачи подготовки	Основные средства подготовки

7.Этапы многолетней подготовки и основные соревнования

Этапы подготовки	Основные средства подготовки

8.Распределение тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки

Параметры тренировочных нагрузок	Этапы подготовки

9.Распределение тренировочных занятий

Показатели тренировок	Этапы тренировок
Количество соревнований Количество дней, занятых соревнованиями Количество тренировочных занятий Количество тренировочных дней Количество дней отдыха	

10.Контрольные нормативы по этапам тренировки

Контрольные испытания	Контрольные нормативы по этапам

11.Педагогический и врачебный контроль _____

12. Места занятий, оборудование и инвентарь _____

5.Составьте годичный план подготовки спортсмена (на примере избранного вида спорта) по следующей форме:

Индивидуальный годичный план спортивной тренировки

Вид спорта _____

1.Краткая характеристика спортсмена:

Возраст _____

Спортивный разряд _____

Уровень спортивных достижений в предыдущем году _____

Уровень физической, технической, тактической и психологической подготовленности

_____

_____

Основные недостатки в подготовленности спортсмена _____

_____

_____

2.Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствами тренировки отводится времени: 5 - много, 3 - средне, 1 - мало)

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Физическая подготовка													
Техническая подготовка													
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													

3.Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая).

Месяцы	Примерный объем нагрузок	Примерная интенсивность нагрузок
IX		
X		
XI		
XII		
I		
II		
III		
IV		
V		
VI		
VII		
VIII		

4.Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

Показатели	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Количество соревнований												
Количество дней соревнований												
Количество тренировочных занятий												

5.Контрольные нормативы

Перечень контрольных испытаний	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

6.Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

Многоборья и виды легкой атлетики	Подготовительный период	Соревновательный период	Переходный период

7.Педагогический и врачебный контроль

8.Места занятий. Оборудование и спортивный инвентарь

5.Составьте индивидуальный план тренировки на один месяц (на примере избранного вида спорта) по следующей форме:

Индивидуальный месячный план тренировки

Спортсмен _____ Тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели					Суммарный объем в месячном цикле
		1	2	3	4	5 и т.д.	

6.Составьте план тренировки на одну неделю (на примере избранного вида спорта) по следующей форме:

Индивидуальный недельный план тренировки

Спортсмен _____ Тренер _____

Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Дни недели							Суммарный объем за неделю
		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	

7.Составьте на основе разработанного вами месячного плана тренировки спортсмена (задание №5) план-конспект одного тренировочного занятия (на примере избранного вида спорта) по предлагаемой ниже схеме:

ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия по _____ (указать вид спорта)

Разработал студент _____ курса_____ группа _____

Дата _____

1)_____

2)_____

3)_____

Необходимое оборудование и инвентарь:_____

Части занятия и их содержание	Дозировка	Методические указания

Примечания:

1. В первую графу «части занятия и их содержание» запишите все упражнения в порядке их проведения в тренировочном занятии.

2. В графе «Дозировка» укажите число повторений, серий, подходов, время выполнения, метраж, скорость и т.п.
3. В графе «Методические указания» запишите методы выполнения упражнений, требования к выполнению двигательных действий, ключевые моменты техники выполнения и.п.

Тема. Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена

Контрольные тесты

1. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
1) тренировочных и соревновательных воздействий;
2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3) состояния внешней среды;
4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

2. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:
1) педагогическим экспериментом;
2) тестом;
3) математико-статистическим анализом;
4) комплексным контролем.

3. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена различают следующие виды контроля:
1) исходный, рубежный, итоговый;
2) предварительный, основной, заключительный;
3) педагогический и медико-биологический;
4) оперативный, текущий, этапный.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов)

Номер вопроса	1	2	3
Номер ответа			

4. Заполните таблицу «Основное содержание комплексного контроля и его разновидности»

Разновидности комплексного контроля	Направление контроля			
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями		Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена	Контроль за состоянием внешней среды
	Контроль соревновательной деятельности	Контроль тренировочной деятельности		
Этапный				
Текущий				
Оперативный				

5. Перечислите основные показатели, характеризующие объем и интенсивность физической нагрузки, и запишите их в таблицу

Показатели объема физической нагрузки	Показатели интенсивности физической нагрузки

6. Заполните таблицу «Оценка состояния подготовленности спортсмена» (на примере избранного вида спорта):

Оценка специальной физической подготовленности	Оценка технической подготовленности	Оценка тактической подготовленности

7.В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок. А факторы внешней среды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

1)_____

2)_____

3)_____
_____

4)_____
_____

5)_____
_____

6)_____
_____

7)_____
_____

8.Заполните таблицу «Формы учета в спортивной тренировке и их характеристика»

Форма учета	Характеристика (название) формы учета

9.Перечислите методы комплексного контроля, используемые для определения уровня подготовленности спортсмена:

1)_____
_____

2)_____
_____

3)_____
_____

4)_____
_____

5)_____
_____

3.3. Зачетные требования и экзаменационные вопросы по учебной дисциплине

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине**«Теория спорта»**

для студентов **4 курса дневной**формы получения образованияспециальностей: 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1–88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), направление специальности 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме); факультета физического воспитания

1. Социальные функции спорта (эталонная, эвристическая, воспитательная, оздоровительная, коммуникативная, эстетическая (зрелищная), экономическая).

2. Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции, коммерциализация спорта, расширение календаря соревнований, изменение правил соревнований и судейства).

3. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

4. Специфика спортивной деятельности и её разновидности(соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).

5. Определение основных понятий теории спорта (спорт, соревновательная деятельность, спортивная деятельность, система подготовки спортсмена, спортивное движение и др.).

6. Методы научного исследования в теории спорта. Общелогические методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, опрос, метод экспертных оценок и др.).

7. Теория спортивных соревнований. Общая схема и признаки спортивного соревнования. Способы проведения соревнований.

8. Особенности современной системы спортивных соревнований. Эффективность различных способов проведения соревнований.

9. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора и его значение в подготовке спортсмена.

10. Основные понятия теории спортивной подготовки(подготовка, подготовленность, тренировка, тренированность и др.).

11. Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.

12. Общая характеристика, сущность и взаимосвязь основных принципов спортивной подготовки.

13. Характеристика и сущность принципа направленности к высшим достижениям.

14. Характеристика и сущность принципа углубленной специализации.

15. Характеристика и сущность принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

16. Характеристика и сущность принципа непрерывности тренировочного процесса.

17. Характеристика и сущность принципа цикличности тренировочного процесса.

18. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) средств спортивной подготовки.

19. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. Классификация физических упражнений.

20. Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

21. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

22. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

23. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) методов спортивной подготовки.

24. Метод строго регламентированного упражнения, особенности его использования в спортивной подготовке. Разновидности метода, используемые в технической и физической подготовке.

25. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

26. Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

27. Виды подготовки спортсмена и ихвзаимосвязь.

28. Понятие силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.

29. Виды силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.

30. Средства и методы направленного развития собственно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

31. Средства и методы направленного развития скоростно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

32. Средства и методы направленного развития силовой выносливости спортсменов различной квалификации.

33. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных видах спорта.

34. Понятие скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Разновидности скоростных способностей(элементарные и комплексные). Контроль уровня развития скоростных способностей спортсмена.

35. Средства и методы направленного развития скоростных способностей.Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия.

36. Определение понятий и характеристика утомления и выносливости. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

37. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.Виды выносливости и их основные характеристики. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта.

38. Средства и методы направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия.

39. Определение основных понятий, виды координационных способностей и их характеристика. Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

40. Основные правила и методические приемы направленного развития координационных способностей спортсменов. Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия.

41. Понятие гибкости.Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

42. Основные правила и методы направленного развития гибкости спортсмена. Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия.

43. Определение понятия «спортивная техника» и роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

44. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения двигательным действиям в технической подготовке.

45. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

46. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке.Типичные черты методики обучения двигательному действию.

47. Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной тренировкеТипичные черты методики обучения двигательному действию.

48. Определение понятия «спортивная тактика».Виды спортивной тактики. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

49. Практическое и теоретическое направления тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

50. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психологической подготовленности в спорте.

51. Волевые качества и методика их воспитания. Особенности проявления личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

52. Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Управление стартовыми состояниями.

53. Характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, и макроструктура).

54. Тренировочное задание как исходный элемент спортивной тренировки. Классификация тренировочных заданий.

55. Разработать и раскрыть особенности тренировочногозадания с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей (на примере циклических видов спорта).

56. Разработать и раскрыть особенности тренировочногозаданияс преимущественной направленностью на развитие общей выносливости аэробного характера (на примере цикличных видов спорта).

57. Разработать и раскрыть особенности тренировочногозаданияс преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости анаэробного характера (на примере циклических видов спорта).

58. Структура и типы тренировочных занятий (избирательной и комплексной направленности; учебные, тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные занятия; основные и дополнительные занятия и др.).

59. Раскрыть особенности содержания и структуры различных частей тренировочного занятия (подготовительной, основной, заключительной).

60. Раскрыть особенности нагрузок, применяемых в спортивной тренировке (большие, значительные, средние, малые нагрузки и др.).

61. Составить план подготовительной части тренировочного занятия с использованием специально-подготовительных (подводящих и развивающих) упражнений (на примере циклических видов спорта).

62. Разработать структурутренировочного занятия, способствующего закреплению исовершенствованиюдвигательного действия, с использованием целостно-конструктивного метода (на примере спортивных игр).

63. Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего разучиванию двигательного действия, с использованием расчлененно-конструктивного метода (на примере циклических видов спорта).

64. Составить план тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным развитием 2-3 физических качеств(на примере циклических видов спорта).

65. Составить план тренировочного занятия с использованием метода круговой тренировки, способствующего развитию силовых способностей спортсменов.

66. Структура и типы микроциклов (малых циклов) в спортивной подготовке.

67. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с «однопиковой», «двухпиковой» и «трехпиковой» динамикой.

68. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с её последовательным возрастанием и последовательным убыванием.

69. Мезоцикл (средний цикл) как система микроциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов.

70. Структура и типымезоциклов (средних циклов) в спортивной подготовке.

71. Структура и продолжительность макроциклов (больших циклов) в спортивной подготовке. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации, утраты) и периодов макроцикла.

72. Охарактеризовать подготовительный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

73. Охарактеризовать соревновательный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

74. Охарактеризовать переходный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

75. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе одного макроцикла. Особенности одноциклового построения тренировки.

76. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе двух макроциклов. Особенности двухциклового построения тренировки.

77. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе трех макроциклов. Особенности трехциклового построения тренировки.

78. Многолетняя подготовка спортсмена. Этапы и стадии многолетней подготовки (предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и др.).

79. Контроль в подготовке спортсмена. Виды педагогического контроля (этапный, текущий, оперативный).

80. Критерии определения перспективности спортсмена (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и др.). Уровень спортивной подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора.

81. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями (результатами и нагрузками), состоянием подготовленности спортсмена, факторами внешней среды.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Основная:

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014, № 125-З //Национальной правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014.

2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018 – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

5. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976.- 256 с.

11. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Дополнительная:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — СПБ: 2015. – 377 с.

7. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж и др. М.: Физкультура и спорт, 1986.- 349 с.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине**«Теория спорта»**

для студентов **4 курса дневной**формы получения образованияспециальностей: 1-03 02 01 Физическая культура, специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность; **5 курса заочной** формы получения образования специальностей: 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), направление специальности 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)факультета физического воспитания

1. Социальные функции спорта (эталонная, эвристическая, воспитательная, оздоровительная, коммуникативная, эстетическая (зрелищная), экономическая).

2. Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции, коммерциализация спорта, расширение календаря соревнований, изменение правил соревнований и судейства).

3. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

4. Специфика спортивной деятельности и её разновидности(соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).

5. Определение основных понятий теории спорта (спорт, соревновательная деятельность, спортивная деятельность, система подготовки спортсмена, спортивное движение и др.).

6. Методы научного исследования в теории спорта. Общелогические методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, опрос, метод экспертных оценок и др.).

7. Теория спортивных соревнований. Общая схема и признаки спортивного соревнования. Способы проведения соревнований.

8. Особенности современной системы спортивных соревнований. Эффективность различных способов проведения соревнований.

9. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора и его значение в подготовке спортсмена.

10. Основные понятия теории спортивной подготовки(подготовка, подготовленность, тренировка, тренированность и др.).

11. Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.

12. Общая характеристика, сущность и взаимосвязь основных принципов спортивной подготовки.

13. Характеристика и сущность принципа направленности к высшим достижениям.

14. Характеристика и сущность принципа углубленной специализации.

15. Характеристика и сущность принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

16. Характеристика и сущность принципа непрерывности тренировочного процесса.

17. Характеристика и сущность принципа цикличности тренировочного процесса.

18. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) средств спортивной подготовки.

19. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. Классификация физических упражнений.

20. Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

21. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

22. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

23. Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) методов спортивной подготовки.

24. Метод строго регламентированного упражнения, особенности его использования в спортивной подготовке. Разновидности метода, используемые в технической и физической подготовке.

25. Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

26. Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

27. Виды подготовки спортсмена и ихвзаимосвязь.

28. Понятие силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.

29. Виды силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.

30. Средства и методы направленного развития собственно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

31. Средства и методы направленного развития скоростно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

32. Средства и методы направленного развития силовой выносливости спортсменов различной квалификации.

33. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных видах спорта.

34. Понятие скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Разновидности скоростных способностей(элементарные и комплексные). Контроль уровня развития скоростных способностей спортсмена.

35. Средства и методы направленного развития скоростных способностей.Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия.

36. Определение понятий и характеристика утомления и выносливости. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

37. Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.Виды выносливости и их основные характеристики. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта.

38. Средства и методы направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия.

39. Определение основных понятий, виды координационных способностей и их характеристика. Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

40. Основные правила и методические приемы направленного развития координационных способностей спортсменов. Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия.

41. Понятие гибкости.Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

42. Основные правила и методы направленного развития гибкости спортсмена. Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия.

43. Определение понятия «спортивная техника» и роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

44. Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения двигательным действиям в технической подготовке.

45. Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

46. Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке.Типичные черты методики обучения двигательному действию.

47. Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной тренировкеТипичные черты методики обучения двигательному действию.

48. Определение понятия «спортивная тактика».Виды спортивной тактики. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

49. Практическое и теоретическое направления тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

50. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психологической подготовленности в спорте.

51. Волевые качества и методика их воспитания. Особенности проявления личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

52. Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Управление стартовыми состояниями.

53. Характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, и макроструктура).

54. Тренировочное задание как исходный элемент спортивной тренировки. Классификация тренировочных заданий.

55. Разработать и раскрыть особенности тренировочногозадания с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей (на примере циклических видов спорта).

56. Разработать и раскрыть особенности тренировочногозаданияс преимущественной направленностью на развитие общей выносливости аэробного характера (на примере цикличных видов спорта).

57. Разработать и раскрыть особенности тренировочногозаданияс преимущественной направленностью на развитие специальной выносливости анаэробного характера (на примере циклических видов спорта).

58. Структура и типы тренировочных занятий (избирательной и комплексной направленности; учебные, тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные занятия; основные и дополнительные занятия и др.).

59. Раскрыть особенности содержания и структуры различных частей тренировочного занятия (подготовительной, основной, заключительной).

60. Раскрыть особенности нагрузок, применяемых в спортивной тренировке (большие, значительные, средние, малые нагрузки и др.).

61. Составить план подготовительной части тренировочного занятия с использованием специально-подготовительных (подводящих и развивающих) упражнений (на примере циклических видов спорта).

62. Разработать структурутренировочного занятия, способствующего закреплению исовершенствованиюдвигательного действия, с использованием целостно-конструктивного метода (на примере спортивных игр).

63. Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего разучиванию двигательного действия, с использованием расчлененно-конструктивного метода (на примере циклических видов спорта).

64. Составить план тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным развитием 2-3 физических качеств(на примере циклических видов спорта).

65. Составить план тренировочного занятия с использованием метода круговой тренировки, способствующего развитию силовых способностей спортсменов.

66. Структура и типы микроциклов (малых циклов) в спортивной подготовке.

67. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с «однопиковой», «двухпиковой» и «трехпиковой» динамикой.

68. Составить схему распределения тренировочной нагрузки (малой, средней, значительной, большой) в микроцикле по дням недели с её последовательным возрастанием и последовательным убыванием.

69. Мезоцикл (средний цикл) как система микроциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов.

70. Структура и типымезоциклов (средних циклов) в спортивной подготовке.

71. Структура и продолжительность макроциклов (больших циклов) в спортивной подготовке. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации, утраты) и периодов макроцикла.

72. Охарактеризовать подготовительный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

73. Охарактеризовать соревновательный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

74. Охарактеризовать переходный период макроцикла (цель, задачи, содержание).

75. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе одного макроцикла. Особенности одноциклового построения тренировки.

76. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе двух макроциклов. Особенности двухциклового построения тренировки.

77. Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе трех макроциклов. Особенности трехциклового построения тренировки.

78. Многолетняя подготовка спортсмена. Этапы и стадии многолетней подготовки (предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и др.).

79. Контроль в подготовке спортсмена. Виды педагогического контроля (этапный, текущий, оперативный).

80. Критерии определения перспективности спортсмена (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и др.). Уровень спортивной подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора.

81. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями (результатами и нагрузками), состоянием подготовленности спортсмена, факторами внешней среды.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Основная:

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 04.01.2014, № 125-З //Национальной правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014.

2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск; БГУФК, 2018 – ч.1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.

5. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –543 с.

7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.

8. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976.- 256 с.

11. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

Дополнительная:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 128 с.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — СПБ: 2015. – 377 с.

7. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж и др. М.: Физкультура и спорт, 1986.- 349 с.

РАЗДЕЛ 4.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1 Учебная программа

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор

_____ А.И.Жук
«_____» _____ 2024 г.
Регистрационный № УД -_____/уч.

ТЕОРИЯ СПОРТА

Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине
для специальностей:

1- 88 01 01 Физическая культура (по направлениям)
Направление специальности 1- 88 01 01- 01 Физическая культура (лечебная);

1 – 88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям)
Направление специальности 1 – 88 01 02 – 01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

1 – 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)
Направление специальности 1 – 88 02 01 – 04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);

1- 89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)
Направление специальности 1- 89 02 01- 02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

2024 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования ОСВО 1-88 01 01-2021, ОСВО 1-88 01 02-2021, ОСВО 1-88 02 01-2021, ОСВО 1-89 02 01-2021, утвержденных 09.02.2022 рег.№ 22, и учебных планов специальностей: 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям) (15.07.2021, № 038-2021/у), 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям) (15.07.2021, № 041-2021/у), 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям) (15.07.2021, № 039-2021/у, № 040-2021/уз; 23.06.2022, № 127-2022/у, № 128-2022/уз), 1 89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям) (15.07.2021, № 042-2021/у, № 043-2021/уз; 23.06.2022, № 129-2022/у, № 130-2022/уз)

СОСТАВИТЕЛЬ:
Балай А.А., доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме факультета физического воспитания БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент

РЕЦЕНЗЕНТЫ:
Листопад И.В., профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, профессор;
Михеев А.А., профессор кафедры технологий фитнеса учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор биологических наук, доктор педагогических наук, профессор

СОГЛАСОВАНО:

Директор учреждения «Минский городской центр олимпийского резерва по лыжным видам спорта главного управления спорта и туризма Мингорисполкома »
_____ Т.В. Жилко
19.03.2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:
Кафедрой теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме (протокол № 10 от 21.03.2024 г.)
Заведующий кафедрой _____ А.В.Сазонова

Научно-методическим советом БГПУ

(протокол №____ от «____» _____ 2024 г.)Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического отдела_____Е.А.Кравченко

Директор библиотеки_____ Н.П.Сятковская

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Теория спорта» разработана в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь высшего образования и учебными планами по специальностям.

Цель учебной дисциплины: систематизация знаний студентов в рамках единой методологической концепции и создание предпосылок для эффективного применения теоретических знаний в профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- изучить материал о специфике спорта и его социальных функциях;
- усвоить сведения об основных закономерностях соревновательной деятельности, спортивной подготовки и спортивного отбора;
- овладеть знаниями о принципах, средствах и методах спортивной подготовки, о содержании физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена;
- изучить основы современных технологий направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спорте;
- освоить теоретико-методические подходы к эффективному построению спортивной подготовки;
- приобрести умения принимать самостоятельные решения при выборенаиболееэффективныхсредствиметодовспортивнойподготовки, при нормировании нагрузки с учетом специфики контингента, а также определять эффективностьучебно-тренировочногопроцесса.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами

Особенностями учебной дисциплины “Теория спорта” являются: научно обоснованное содержание физического воспитания учащихся – эффективного процесса организации занятий физическими упражнениями; акцентуация на компетентностном подходе в обучении; формирование знаний, умений и навыков студентов; значительное усиление роли и доли их самостоятельной работы; использование современных инновационных педагогичеких технологий.

Для изучения учебной дисциплины «Теория спорта» необходимы знания по следующим дисциплинам учебного плана: «Теория и методика физического воспитания», «Основы научных исследований в физической культуре и спорте».

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом. Изучение учебной дисциплины «Теория спорта» должно обеспечить формирование у студентов базовой профессиональной компетенции:БПК-3 Ориентироваться в предметной области теории спорта, понимать специфические явления и тенденции развития спорта, анализировать и применять знания о закономерностях,

принципах, содержании, структуре и управлении спортивной подготовкой в профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Теория спорта» студент должен:

знать:

- основные понятия, характеризующие предметную область теории спорта;
- социальные функции и тенденции развития спорта;
- методы исследования в теории спорта;
- основы теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки и теории спортивного отбора;
- закономерности и принципы спортивной подготовки;
- средства и методы спортивной подготовки;
- содержание физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена;
- современные технологии направленного развития двигательных способностей и обучения двигательным действиям в спорте;
- закономерности рационального построения спортивной подготовки;
- контроль в спорте;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- организовывать научные исследования в сфере спорта;
- принимать самостоятельные решения при выборе наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки;
- нормировать физическую нагрузку в зависимости от ее направленности;
- применять методы спортивного отбора;
- определять эффективность спортивной подготовки;
- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

владеть:

- понятийным аппаратом теории спорта;
- методами научных исследований в сфере спорта;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой формирования двигательных умений и навыков в спортивной подготовке;
- методиками направленного развития двигательных способностей в спорте;
- методами контроля и отбора в спортивной подготовке.

Структура содержания учебной дисциплины «Теория спорта»

Всего на изучение учебной дисциплины на дневной форме получения образования в соответствии с учебным планом отводится 120 часов, из них аудиторных 80. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 64 часов лекций, 16 часов семинарских занятий, 40 часов самостоятельная (внеаудиторная) работа студента.

Для студентов специальностей 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) и 1–88 01 02–01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная) заочной формы получения образования предусмотрено 18 аудиторных часов,из них: лекций – 12 часов, семинарских - 6 часов.

Распределение аудиторных часов по учебным семестрам

курс	Семестр	Количество часов учебных занятий					Самостоятельная(внеаудиторная) работа	УСРС	Форма промежуточной аттестации
		всего	аудиторных	Из них					
				лекции	Семинарские	практические			
Дневная форма получения образования									
4	7	120	80	54+10	14+2		40	10л+2с	
Всего часов		120	80	64	16		40	12	экзамен
Заочная форма получения образования									
4	8	120	10	8	2				
5	9		8	4	4				
Всего часов		120	18	12	6				экзамен

Формой контроля является: экзамен.

Основными формами занятий при изучении учебной дисциплины «Теория спорта» являются: лекции, практические и самостоятельные занятия.

Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в форме рейтинговых контрольных работ. Формы рейтинговых контрольных работ – письменная контрольная работа, тесты, продукт Smart для интерактивной доски, опросники.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ СПОРТА

Тема 1.1. Введение в теорию спорта

Теория спорта как научная и учебная дисциплина. Зарождение, становление и развитие современной системы научных знаний о спорте, ее роль в повышении эффективности профессиональной подготовки специалистов.

Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества.

Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).

Структура теории спорта. Содержание основных разделов теории спорта: теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки и теории спортивного отбора.

Тема 1.2. Методологические аспекты теории спорта

Общая характеристика научной теории. Научные законы как основа теоретического знания. Состав научной теории (система понятий, аксиомы, логика, научные законы, принципы, правила соотнесения теоретических и реальных объектов) и ее структура.

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. Связь теории спорта с другими дисциплинами.

Методы исследования в теории спорта. Общая характеристика научной методологии и методов познания. Общелогические методы познания. Методы построения теоретического и эмпирического знания. Частные методики научного исследования в области теории спорта: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и др. Методы исследования смежных наук.

Тема 1.3. Социокультурные аспекты теории спорта

Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта.

Основные тенденции развития спорта в современных условиях. Обострение конкуренции в спорте высших достижений, активное использование достижений науки и техники, коммерциализация спорта.

Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора. Расширение календаря соревнований, изменения правил и положений о соревнованиях, правил судейства в

различных видах спорта, как факторы повышения зрелищности соревнований и изменения содержания спортивной деятельности.

Особенности подходов к формированию систем подготовки спортсменов в различных странах. Специфика организации спортивного отбора в странах с различной численностью населения и с различными особенностями социально- экономического развития.

Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

Тема 1.4. Теория спортивных соревнований

Основные понятия теории спортивных соревнований: "спортивное соревнование", "соревновательный потенциал", "соревновательная ситуация". Общая схема спортивного соревнования. Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс смены соревновательных ситуаций. Основные положения теории спортивных соревнований.

Структура соревновательного потенциала и его компоненты (предрасположенность к спортивной деятельности, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности).

Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности (величина запланированного спортивного результата, величина и структура соревновательных потенциалов участников состязания, способ определения спортивных результатов; факторы, не регулируемые участниками соревнований).

Проблема оптимизации спортивной тактики. Критические и ординарные соревновательные ситуации. Эффективность различных способов проведения соревнований (кругового, с выбыванием и др.).

Тема 1.5. Теория спортивной подготовки

Основные понятия теории спортивной подготовки: "подготовка", "подготовленность" ("готовность"), "тренировка", "тренированность".

Спортивная подготовка как управление состоянием спортсмена. Общая схема управления состоянием спортсмена. Цель, субъект и объект управления (тренер и спортсмен), прямые и обратные связи в системе подготовки спортсмена. Тренировочные эффекты как результат управления состоянием спортсмена. Адаптация к физическим нагрузкам и внешним условиям как основа получения тренировочных эффектов.

Многообразие представлений о системе подготовки спортсмена.

Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов: спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки и др.

Тема 1.6. Закономерности и принципы спортивной подготовки

Соотношение закономерностей (объективно существующих связей между явлениями) и принципов (основополагающих идей, правил) спортивной подготовки и их взаимосвязь.

Основные закономерности спортивной подготовки.

Принцип направленности к высшим достижениям. Принцип углубленной специализации. Принцип углубленной индивидуализации. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса.

Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки.

Тема 1.7. Средства и методы спортивной подготовки

Общая характеристика средств спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) средства спортивной подготовки.

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью. Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения. Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Основные и дополнительные (специфические и неспецифические) методы спортивной подготовки.

Метод строго регламентированного упражнения. Разновидности метода строго регламентированного упражнения, используемые в технической подготовке, в физической подготовке и при одновременном совершенствовании техники и повышении физической подготовленности спортсмена.

Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

Соревновательный метод. Особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

Дополнительные (неспецифические) средства и методы спортивной подготовки. Современные информационные технологии в спортивной подготовке.

РАЗДЕЛ 2. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Тема 2.1. Общая характеристика видов подготовки спортсмена

Цели, задачи и содержание физической, технической, тактической и психологической подготовки в процессе формирования соревновательного потенциала спортсмена.

Общая и специальная стороны подготовки спортсмена.

Теоретическое и практическое направления подготовки спортсмена.

Взаимосвязь видов подготовки спортсмена. Структура подготовленности спортсмена в различных группах видов спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Содержание физической подготовки спортсмена.

Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена. Факторы,влияющиенасодержаниеиорганизациюфизической подготовкиспортсмена.

Тема 2.2. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена

Определение основных понятий. Роль силовых способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Режимы работы мышц в соревновательных упражнениях.

Виды силовых способностей (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.

Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке: метод максимальных усилий, метод повторных усилий "до отказа", метод изометрических усилий, метод динамических усилий, ударный метод, изокинетический метод, электростимуляция и др.

Специфика направленного развития различных видов силовых способностей. Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных группах видов спорта.

Тема 2.3. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена

Определение основных понятий. Роль скоростных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные и комплексные.

Проявление скоростных способностей в соревновательной деятельности (время двигательных реакций, скорость и частота движений). Контроль уровня развития скоростных способностей спортсмена.

Основы методики сокращения времени простых и сложных двигательных реакций (реакций выбора и реакций на движущийся объект).

Основы современной методики повышения быстроты движений. Средства направленного развития скоростных способностей спортсменов различной квалификации. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии скоростных способностей в многолетнем процессе спортивной подготовки. Основные правила направленного развития скоростных способностей. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.

Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Особенности методики направленного развития скоростных способностей в различных группах видов спорта. Силовая и техническая подготовка спортсмена в связи с направленным развитием скоростных способностей.

Тема 2.4. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена

Определение основных понятий. Утомление и выносливость. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена.

Виды выносливости: общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная выносливость; динамическая и статическая выносливость; аэробная и анаэробная выносливость и др. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта. Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. Основные характеристики (мощность, емкость, скорость развертывания) креатинфосфокиназного, гликолитического и кислородного механизмов энергообеспечения мышечной работы.

Основы методики направленного развития выносливости. Средства направленного развития выносливости спортсменов различной квалификации.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии выносливости в многолетнем процессе спортивной подготовки.

Зоны мощности работы при направленном развитии выносливости.

Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.

Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.

Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Специфика направленного развития выносливости в различных группах видов спорта.

Тема 2.5.Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена

Определение основных понятий. Двигательно-координационных способности как способность согласовывать отдельные элементы движения в единое целое и способность перестраивать движения в соответствии с требованиями внезапно меняющихся условий. Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Виды координационных способностей и их характеристика. Особенности проявления координационных способностей в соревновательных упражнениях. Контроль уровня развития координационных способностей спортсмена.

Основные правила направленного развития координационных способностей спортсмена. Методические приемы внесения необычности в упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей.

Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития координационных способностей в различных группах видов спорта.

Тема 2.6. Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена

Определение основных понятий. Роль гибкости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

Основные правила направленного развития гибкости спортсмена.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии гибкости спортсменов разной квалификации.

Традиционные и современные методы направленного развития гибкости спортсмена. Нормирование нагрузок при направленном развитии гибкости в спорте.

Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия и в системе занятий.

Тема 2.7. Техническая подготовка спортсмена

Функции техники в структуре двигательного действия. Спортивная техника как исполнительская сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная техника". Роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.

Двигательные умения и навыки. Структура процесса технической подготовки.

Предпосылки успешного обучения двигательному действию.

Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Характеристика этапа закрепления и совершенствования в спортивной тренировке. Цель, задачи, средства и типичные черты методики.

Проблема вариативности и стабильности спортивной техники. Помехоустойчивость спортивной техники. Целесообразная перестройка техники в соответствии с изменение уровня физической подготовленности спортсмена. Индивидуализация спортивной техники.

Современные средства и методы технической подготовки.

Контроль технической подготовленности спортсмена.

Тема 2.8. Тактическая подготовка спортсмена

Функции тактики в структуре двигательного действия. Тактика как смысловая сторона двигательной деятельности спортсмена. Определение понятия "спортивная тактика". Стратегия и тактика в спорте. Виды спортивной тактики (индивидуальная, групповая и командная) и их характеристика. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

Теоретическое направление тактической подготовки. Основные варианты принятия оптимальных тактических решений.

Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

Современные средства тактической подготовки.

Контроль тактической подготовленности спортсмена.

Тема 2.9. Психологическая подготовка спортсмена

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.

Особенности проявления психологической подготовленности в спорте. Эффективность деятельности в критических соревновательных ситуациях.

Специфика взаимоотношений участников спортивной деятельности.

Основы методики психологической подготовки. Формирование мотивации в многолетнем процессе подготовки спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки и в условиях соревнований. Психическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности, управление стартовыми состояниями, повышение толерантности к эмоциональному стрессу. Воля и методика ее воспитания. Формирование личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

РАЗДЕЛ 3. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 3.1. Общая характеристика структуры спортивной подготовки

Проблема построения спортивной подготовки. Определение понятия «структура спортивной подготовки». Факторы, влияющие на построение спортивной подготовки.

Классификация и краткая характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки: тренировочное задание, часть тренировочного занятия, тренировочное занятие, микроциклы, мезоциклы, этапы периодов макроцикла, периоды макроцикла, макроциклы, этапы многолетней подготовки.

Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).

Микроструктура спортивной тренировки. Тренировочное задание (физическое упражнение и условия его выполнения) как исходный элемент спортивной тренировки. Основные факторы, влияющие на тренировочный эффект физических упражнений (продолжительность и характер отдыха, место выполнения, используемый инвентарь и оборудование и т.д.). Классификации тренировочных заданий. Каталоги тренировочных заданий в различных видах спорта.

Тема 3.2. Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке

Часть тренировочного занятия как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Структура тренировочного занятия, его подготовительная, основная и заключительная части. Закономерности построения тренировочного занятия, основанные на специфике реакции организма спортсмена на физическую нагрузку.

Особенности содержания и структуры подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Связь содержания частей тренировочного занятия с его общими задачами.

Тренировочное занятие как компонент микроструктуры структуры спортивной тренировки. Типы тренировочных занятий (занятия избирательной и комплексной направленности; большой, средней и малой нагрузки; учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, модельные, восстановительные, контрольные, основные и дополнительные и др.).

Зависимость содержания и форм построения занятий от их места в структуре тренировки.

Тема 3.3. Построение микроциклов в спортивной подготовке

Микроцикл как относительно законченная система тренировочных занятий. Особенности протекания процессов утомления и восстановления при больших нагрузках как одна из основных причин выделения микроциклов тренировки. Факторы, влияющие на специфику построения, динамику нагрузок и продолжительность микроциклов.

Типы микроциклов: собственно- тренировочные (общеподготовительные и специально-подготовительные; ординарные и ударные), подводящие, соревновательные и восстановительные. Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов подготовки.

Тема 3.4. Построение мезоциклов в спортивной подготовке

Мезоструктура спортивной тренировки. Мезоцикл как система микроциклов. Закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям как одна из основных причин выделения мезоциклов. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. Особенности построения мезоциклов у спортсменок.

Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Структура и содержание мезоциклов.

Особенности сочетания микроциклов различных типов в рамках мезоцикла.

Тема 3.5. Построение макроциклов в спортивной подготовке

Макроструктура спортивной тренировки. Проблема периодизации спортивной подготовки. Спортивная форма как состояние гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена (команды). Закономерности становления спортивной формы как одна из основных причин выделения макроциклов и их периодов. Соотношение фаз развития спортивной формы (становления, стабилизации и утраты), и периодов макроцикла (подготовительного, соревновательного и переходного). Проблема индивидуальной динамики становления спортивной формы. Критерии достижения спортивной формы й ее утраты. Структура и продолжительность макроциклов.

Особенности построения подготовительного периода.

Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода. Динамика соотношения объемов общей и специальной нагрузки в подготовительном периоде.

Соревновательный период макроцикла. Использование мезоциклов различных типов в соревновательном периоде. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. Основные подходы к планированию соревновательной деятельности.

Переходный период макроцикла. Продолжительность переходного периода и зависимость его построения от предшествующих нагрузок, состояния тренированности, возраста, квалификации спортсмена, этапа многолетней подготовки, специфики вида спорта и т.д.

Вариативность построения макроциклов подготовки спортсмена в зависимости от особенностей вида спорта и календаря соревнований.

Тема 3.6. Многолетняя подготовка спортсмена

Различные научно-педагогические концепции построения многолетней подготовки спортсменов. Этапы многолетней подготовки, причины их выделения, продолжительность, возрастные границы. Влияние специфики вида спорта на построение многолетней спортивной подготовки.

Этапы многолетней подготовки (предварительной базовой подготовки, специализированно-базовой подготовки, начальной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения достижений). Общая направленность и особенности содержания каждого этапа.

Тема 3.7. Отбор и ориентация в спорте

Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора. Влияние количества претендентов и добротности используемых критериев на эффективность начального

спортивного отбора. Научно-методические и организационные проблемы комплектования сборных команд в различных видах спорта.

Требования к критериям спортивного отбора. Современные критерии определения перспективности спортсменов (антропометрические данные, композиция мышц, морфогенетические маркеры и т.д.). Уровень спортивной подготовленности и спортивные результаты как критерии спортивного отбора.

Оптимальный возраст начала занятий в различных видах спорта.

Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в различных группах видов спорта.

Тема 3.8. Контроль в спортивной подготовке

Характеристика комплексного контроля в спорте. Единство контроля соревновательной деятельности, спортивной подготовки и состояния здоровья спортсмена.

Виды педагогического контроля: этапный, текущий и оперативный. Требования к показателям контроля. Выбор наиболее надежных и информативных показателей, отражающих ход подготовки, состояние и динамику подготовленности спортсмена.

Содержание контроля физической, технической, тактической, психической подготовленности спортсмена.

Проблемы контроля в спорте высших достижений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ СПОРТА» ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа	Материальное обеспечение занятия (наглядные, пособия)	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студентов			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
7 семестр									
1.	**Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта**	**18**	**6**			**4**	**12**		
1.1.	**Введение в теорию спорта**	**2**					**2**		
1.1.1.	**Введение в теорию спорта** 1.Теория спорта как научная и учебная дисциплина. 2.Основные понятия теории спорта. 3.Зарождение, становление и развитие современной системы научных знаний о спорте. 4.Цель, задачи, основные стороны теории спорта.	2						[1-3о][6,7,13д]	Конспект
1.1.2.	**Введение в теорию спорта** 1.Специфика спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.)						2	[1-3о][2,7д]	Обсуждение рефератов, презентаций
1.2.	**Методологические аспекты теории спорта**	**2**							
1.2.1	**Методологические аспекты теории спорта** 1.Общая характеристика научной теории. Состав научной теории и ее структура.	1						[1-3о] [2,6-8д]	

	2.Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности. 3.Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов.								
1.2.2	**Методологические аспекты теории спорта** 1.Система понятий теории спорта. 2.Методы научного исследования в теории спорта.	1						[1-3о] [2,6-8д]	презентации
1.3.	**Социокультурные аспекты теории спорта**	**4**					**2**		
1.3.1.	**Социокультурные аспекты теории спорта** 1.Социальные функции спорта. Эталонная, воспитательная, оздоровительная, эстетическая, зрелищная, коммуникативная, экономическая и другие функции спорта. **2**.Основные тенденции развития спорта в современных условиях.	2						[1-3о] [7,13д]	
1.3.2.	**Социокультурные аспекты теории спорта** 1.Особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора. 2.Особенности подходов к формированию систем подготовки спортсменов в различных странах. 3.Характеристика спорта высших достижений и массового спорта	2					2	[1-3о] [2,6д]	Конспект
1.4.	**Теория спортивных соревнований** 1.Общая схема спортивного соревнования. Основные понятия теории спортивных соревнований: 2.Основные положения теории спортивных соревнований. 3.Структура соревновательного потенциала. 2.Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности	**2**					**2**	[1-3о] [2,7д]	Конспект
1.5.	**Теория спортивной подготовки**	**2**	**2**				**2**		

1.5.1.	**Теория спортивной подготовки** 1.Общая характеристика процесса управления. 2.Общая схема управления состоянием спортсмена. 3.Основные положения теории спортивной подготовки. Основные понятия теории спортивной подготовки: 4.Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов.	2					2	[1-2о] [7,10,д] [13д]	Конспект
1.5.2.	**Теория спортивной подготовки** 1.Схема управления состоянием спортсмена. 2.Основные понятия теории спортивной подготовки: «подготовка», «подготовленность» («готовность»), «тренировка», «тренированность». 3.Основные положения теории спортивной подготовки. 4.Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов		2					[1-2о] [7,10,д] [13д]	Рейтинговая контрольная работа №1
1.6.	**Закономерности и принципы спортивной подготовки**	**2**	**2**			**2**	**2**		
1.6.1.	**Закономерности и принципы спортивной подготовки** 1.Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки. 2.Основные закономерности спортивной подготовки 3.Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип индивидуально максимального достижения. 4.Принцип углубленной специализации. 5.Принцип углубленной индивидуализации.					2(лк)	2	[1-3о] [7,11д] [13д]	Обсуждение вопросов и сообщений
1.6.2	**Закономерности и принципы спортивной подготовки** 1.Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. 2.Принцип непрерывности тренировочного процесса. 3.Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. 4.Принцип волнообразности динамики нагрузок. 5.Принцип цикличности тренировочного процесса	2						[1-3о] [7,11д] [13д]	Конспект

1.6.3.	**Закономерности и принципы спортивной подготовки** 1.Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. 2.Принципы спортивной подготовки. 3.Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки. 4.Взаимосвязь принципов спортивной подготовки		2					[1-3о] [7,11д] [13д]	Обсуждение вопросов и сообщений, опрос
1.7.	**Средства и методы спортивной подготовки**	**4**	**2**				**2**		
1.7.1.	**Средства и методы спортивной подготовки** 1.Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. 2.Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки 3.Общеподготовительные упражнения. 4.Специально-подготовительные упражнения. 5.Соревновательные упражнения	2				2(лк)		[1-3о][4,7,10д][11,13д]	Конспект
1.7.2	**Средства и методы спортивной подготовки** 1.Специфические и неспецифические методы спортивной тренировки. 2.Метод строго регламентированного упражнения. 3.Соревновательный метод. 4.Игровой метод 5.Нагрузка и отдых в спортивной тренировке, ее разновидности и критерии	2	2				2	[1-3о][4,7,10д] [11-13д]	Рейтинговая контрольная работа №2
2.	**Раздел 2.Виды подготовки спортсмена**	**20**	**4**			**8**	**18**		
2.1.	**Общая характеристика видов подготовки спортсмена**	**4**					**2**		
2.1.1.	**Общая характеристика видов подготовки спортсмена** 1.Цели, задачи и содержаниевидов подготовки спортсмена. 2.Стороны спортивной подготовки.	2					2	[1-2о] [7д] [10-13д]	Мультимедийная пре-ия, обсуждение рефератов,

	3.Направления спортивной подготовки. 4.Взаимосвязь видов подготовки спортсмена.								вопросов и сообщений
2.1.2.	**Общая характеристика видов подготовки спортсмена** 1.Содержание физической подготовки спортсмена. 2.Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена	2						[1-2о] [7д] [10-13д]	
2.2.	**Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена**	**2**	**2**			**2**	**2**		
2.2.1.	**Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена** 1. Естественнонаучные основы направленного развития силовыхспособностей. 2. Роль силовыхспособностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. 3. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.	2					2	[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект
2.2.2	**Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена** 1. Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах спорта 2. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена 3. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.		2					[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	
2.2.3.	**Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена** 1. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации. 2. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях. 3. Методы направленного развития силовых способностей					2(лк)		[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект

	и область их применения в спортивной подготовке.								
2.3.	**Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена**	**2**	**2**			**2**	**2**		
2.3.1.	**Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена** 1. Характеристика скоростных способностей. 2. Виды скоростных способностей. 3.Требования к скоростным способностям в различных группах видов спорта. 4. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена.	2					2	[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Фронтальный опрос, конспект
2.3.2	**Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена** 1. Методика повышения быстроты простых двигательных реакций. 2. Методика повышения быстроты сложных двигательных реакций.					2(лк)		[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Обсуждение вопросов и сообщений
2.3.3.	**Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена** 1. Методика повышения быстроты движений. 2. Контроль уровня развития скоростных способностей.		2					[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Обсуждение сообщений
2.4.	**Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена**	**2**				**2**	**2**		
2.4.1.	**Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена** 1.Общая характеристика выносливости. Утомление и выносливость. 2.Виды выносливости и их характеристика. 3.Требования к выносливости в различных видах спорта. 4.Контроль уровня развития выносливости спортсмена**.**	2					2	[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект

2.4.2	**Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена** 1.Виды выносливости и контроль уровня развития. 2.Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. 3.Основные средства и методы развития выносливости. 5.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.					2(сем)		[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Обсуждение вопросов и докладов, оформление таблиц (электр. вариант)
2.5.	**Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей** 1.Общая характеристика координационных способностей. 2.Виды координационных способностейи их характеристика. 3.Факторы, определяющие уровень развития координационных способностей. 4.Средства и методы направленного развития координационных способностей спортсмена. 5.Методика направленного развития координационных способностейспортсмена. 6.Контроль уровня развития координационных способностейспортсмена.	**2**					**2**	[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект
2.6.	**Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена** 1. Общая характеристика гибкости. 2. Виды гибкости и их характеристика. 3. Требования к гибкости в различных видах спорта. 4. Факторы, определяющие проявления гибкости. 5. Средства и методы направленного развития гибкости спортсмена. 6. Методика направленного развития гибкостиспортсмена. 7. Контроль уровня развития гибкостиспортсмена.	**2**					**2**	[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект
2.7.	**Техническая подготовка спортсмена**	**2**					**2**		

2.7.1.	**Техническая подготовка спортсмена** 1. Функции техники в структуре двигательного действия. 2. Структура процесса технической подготовки. Двигательные умения и навыки. 3. Характеристика этапов обучения двигательному действию: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования. 4.Современные средства и методы технической подготовки. 5.Контроль технической подготовленности спортсмена.	2						[1-2о] [7-10д] [11-13д]	Конспект
2.7.2.	**Техническая подготовка спортсмена** 1.Определение понятия «спортивная техника». 2.Требования к технической подготовленности спортсмена в различных видах спорта. 3.Теоретические основы технической подготовки спортсмена. 4.Структура процесса технической подготовки.					2(лк)	2	[1-2о] [7-10д] [11-13д]	Конспект
2.8.	**Тактическая подготовка спортсмена** 1.Функции тактики в структуре двигательного действия. 2.Стратегия и тактика в спорте. Виды и характеристика спортивной тактики. 3.Основные варианты принятия оптимальных тактических решений. 4.Особенности подбора упражнений тактической направленности. 5.Современные средства и контроль тактической подготовленности спортсмена 6.Взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена.	**2**					**2**	[1-2о] [2,7,10д] [12-13д]	Конспект
2.9.	**Психологическая подготовка спортсмена**	**2**					**2**	[1-2о]	Конспект

	1. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. 2. Особенности проявления психологической подготовленности в соревновательной деятельности. 3. Основы методики психологической подготовки. 4. Взаимосвязь различных разделов подготовки спортсмена.							[2,7,10д] [13д]	
3	**Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки**	**16**	**4**				**10**		
3.1.	**Общая характеристика структуры спортивной подготовки**	**2**	**2**						
3.1.1	**Общая характеристика структуры спортивной подготовки** 1. Определение понятия и проблема построения спортивной подготовки. 2. Факторы, влияющие на построение спортивной тренировки. 3. Способы описания структуры спортивной тренировки.	2						[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	, Конспект
3.1.2	**Общая характеристика структуры спортивной подготовки.** 1. Классификация и краткая характеристика компонентов спортивной тренировки. 2. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура).		2					[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	
3.2.	**Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке** 1. Тренировочное задание. 2. Структура тренировочного занятия. 3. Типы тренировочных занятий. 4. Особенности построения подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия.	**2**					**2**	[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект
3.3.	**Построение микроциклов в спортивной подготовке** 1. Микроцикл, как относительно законченная система тренировочных занятий.	**2**					**2**	[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект

	2. Особенности протекания процессов утомления и восстановления. 3. Факторы, влияющие на специфику построения микроциклов. 4. Типы микроциклов. 5. Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов подготовки.								
3.4.	**Построение мезоциклов в спортивной подготовке** 1. Основные закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям. 2. Факторы, влияющие на построение мезоциклов. 3. Типы мезоциклов, их структура и содержание. 4. Особенности построения мезоциклов.	**2**					**2**	[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект
3.5	**Построение макроциклов в спортивной подготовке** 1.Основные концепции периодизации спортивной тренировки. 2.Структура годичных и полугодичных циклов тренировки. 3.Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения. 4.Подготовительный период макроцикла. 5.Соревновательный период макроцикла. 6.Особенности построения переходного периода макроцикла	**2**					**2**	[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект
3.6.	**Многолетняя подготовка спортсмена** 1. Концепции построения многолетней подготовки спортсменов. 2. Научные основы построения многолетнего подготовки. 3. Направленность и особенности содержания этапов многолетней подготовки	**2**					**2**	[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект
3.7.	**Отбор и ориентация в спорте**	**2**	**2**						

3.7.1.	**Отбор и ориентация в спорте** 1. Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». 2. Основные закономерности спортивного отбора. 3. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки	2						[1-2о] [1,3,7д] [12,13д]	Конспект
3.7.2.	**Отбор и ориентация в спорте** 1. Требования к критериям спортивного отбора. 2. Оптимальный возраст начала занятий в различных видах спорта. 3. Особенности отбора и ориентации на различных этапах многолетней подготовки		2					[1-2о] [1,3,7д] [12,13д]	Рейтинговая контрольная работа № 3
3.8.	**Контроль в спортивной подготовке** 1. Характеристика комплексного контроля в спорте. 2. Типы состояния спортсменов и виды контроля. 3. Требования к показателям контроля. 4. Содержание контроля подготовленности спортсмена	**2**						[1-2о] [4,7д] [11-13д]	Конспект
	Итого аудиторных: 80	**54**	**14**			**12**	**40**		**Экзамен**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ СПОРТА» ЗАОЧНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ 1-89 02 01-02 СПОРТИВНО-ТУРИСТСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (МЕНЕДЖМЕНТ В ТУРИЗМЕ) И 1–88 01 02–01 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические	Формы контроля знаний
		Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельн			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 семестр									
1.	**Раздел 1. Фундаментальные аспекты теории спорта**	**6**							
1.1.	**Введение в теорию спорта** 1.Основные понятия теории спорта. 2.Цель, задачи, основные стороны теории спорта. 3.Социальные функции спорта. 4.Специфика спортивной деятельности и ее разновидности.	1						[1-3о][6,7,13д]	Конспект
1.2.	**Методологические аспекты теории спорта** 1.Общая характеристика научной теории. Состав научной теории и ее структура. 2.Структура теории спорта и краткая характеристика ее основных разделов. 3.Система понятий теории спорта. 4.Методы научного исследования в теории спорта.	1						[1-3о] [2,6-8д]	Конспект

1.4.	**Теория спортивных соревнований** 1. Общая схема спортивного соревнования. Основные понятия теории спортивных соревнований. Спортивное соревнование как вероятностный многомерный управляемый процесс. 2. Основные положения теории спортивных соревнований. Теория спортивных соревнований 3. Структура соревновательного потенциала (предрасположенность к спортивной деятельности, подготовленность и материальная оснащенность соревновательной деятельности). 4. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности	1						[1-3о] [2,7д]	Конспект
1.5.	**Теория спортивной подготовки** 1. Общая характеристика процесса управления. 2. Общая схема управления состоянием спортсмена. 3. Основные положения теории спортивной подготовки. Основные понятия теории спортивной подготовки. 4. Система подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов (спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки)	1						[1-2о] [7,10,д] [13д]	Конспект
1.7.	**Средства и методы спортивной подготовки** 1. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки. 2. Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки: общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения. 3. Специфические и неспецифические методы спортивной тренировки, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод и игровой методы. 4. Специфические и неспецифические средства спортивной	2						[1-3о][4,7,10д][11,13д]	Конспект

	подготовки. 5. Нагрузка в спортивной тренировке, ее разновидности и критерии. 6. Отдых как компонент спортивной тренировки.								
2.	**Раздел 2.Виды подготовки спортсмена**	**2**	**2**						
2.1.	**Общая характеристика видов подготовки спортсмена** 1.Цели, задачи и содержаниевидов подготовки спортсмена. 2.Стороны спортивной подготовки. 3. Направления спортивной подготовки. 4.Взаимосвязь видов подготовки спортсмена 4. Содержание физической подготовки спортсмена. 5. Основные тенденции развития теории двигательных способностей спортсмена	1						[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект
2.2.	**Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена** 1.Естественнонаучные основы направленного развития силовыхспособностей. Роль силовыхспособностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта. 2.Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах спорта. 3.Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена 4.Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте 5.Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации. 6.Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке	1						[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект

2.3.	**Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена** 1.Характеристика скоростных способностей. 2.Требования к скоростным способностям в различных группах видов спорта. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. 3.Методика повышения быстроты простых двигательных реакций.		1					[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект, опрос, обсуждение вопросов и докладов

2.4.	**Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена** 1.Общая характеристика выносливости. Утомление и выносливость. 2.Контроль уровня развития выносливости спортсмена 3.Физиологические и биохимические основы проявления выносливости. 4.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.		1					[1-2о] [1,5д] [7,10д] [11-13д]	Конспект, опрос, обсуждение вопросов и докладов
	Всего в 8 семестре	**8**	**2**						
9 семестр									
3	**Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки**	**4**	**4**						
3.1.	**Общая характеристика структуры спортивной подготовки** 1.Определение понятия и проблема построения спортивной подготовки. 2.Факторы, влияющие на построение спортивной тренировки. 3.Способы описания структуры спортивной тренировки. 4.Классификация и краткая характеристика компонентов спортивной тренировки 5.Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо- и макроструктура)	2						[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект

3.3.	**Построение микроциклов в спортивной подготовке** 1.Микроцикл, как относительно законченная система тренировочных занятий. 2.Особенности протекания процессов утомления и восстановления. 3.Факторы, влияющие на специфику построения микроциклов. 4.Типы микроциклов. 5.Структура и содержание микроциклов. Состав используемых средств и методов подготовки.		1					[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект ,опрос, обсуждение вопросов и докладов
3.4.	**Построение мезоциклов в спортивной подготовке** 1.Основные закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и внешним условиям. 2.Факторы, влияющие на построение мезоциклов. 3.Типы мезоциклов, их структура и содержание. 4.Особенности построения мезоциклов.		1					[1-2о] [7,9,10д] [11-13д]	Конспект , опрос, обсуждение вопросов и докладов
3.7.	**Отбор и ориентация в спорте** 1.Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». 2.Основные закономерности спортивного отбора. 3.Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки		2					[1-2о] [1,3,7д] [12,13д]	Конспект , обсуждение вопросов и докладов
3.8.	**Контроль в спортивной подготовке** 1.Характеристика комплексного контроля в спорте. 2.Типы состояния спортсменов и виды контроля. 3.Требования к показателям контроля. 4.Содержание контроля подготовленности спортсмена	2						[1-2о] [4,7д] [11-13д]	Конспект
	Всего в 9 семестре	**4**	**4**						экзамен

	Итого аудиторных: 20	**12**	**6**						

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Теория спорта [Электронный ресурс] : учеб-метод. комплекс для специальностей 1-03 02 01 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность» [и др.]. / сост.: А. А. Балай, М. С. Семенов // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/45545. – Дата доступа: 10.06.2024.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – 3-е изд., стер. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2021. – 3 ч.

3. Семенов, М. С. Введение в теорию спорта [Электронный ресурс] : лекция / М. С. Семенов, В. В. Соловцов, А. А. Балай // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: http://elib.bspu.by/handle/doc/46450. – Дата доступа: 10.06.2024.

Дополнительная литература

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

2. Бунин, В. Я. Основы теории соревновательной деятельности : учеб.-метод. пособие / В. Я. Бунин. – Минск : Булорус. гос. ун-т физ. культуры, 1986. – 32 с.

3. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.

4. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.

5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Спорт, 2020. – 200 с.

6. Кобринский, М. Е. Белорусский олимпийский учебник : учеб. пособие / М. Е. Кобринский, Л. Г. Тригубович. – Минск : Белорус. олимп. акад., 2005. – 240 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : общ. основы теории и методики физ. воспитания: теоретико-метод. аспекты спорта и проф.-прикладных форм физ. культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 19.07.2022 г. № 200-З // ilex : информ. правовая система / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024.

9. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки : общ. теория и ее практ. применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

11. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2021. – 492 с.

12. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Раздел I Фундаментальные аспекты теории спорта

Тема 1.6.1. «Закономерности и принципы спортивной подготовки» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

1.Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки.

2.Основные закономерности спортивной подготовки.

3. Принцип направленности к максимуму достижений. Принцип индивидуального максимального достижения.

4. Принцип углубленной специализации. 5.Принцип углубленной индивидуализации.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки, их взаимосвязь».

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- подготовить вопросы по теме: «Закономерности и принципы спортивной подготовки».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовить план-конспект по теме: «Особенности практической реализации принципов спортивной подготовки».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

Литература:

Основная:[1-7]

Дополнительная: [10], [22]

Тема 1.7.1. «Средства и методы спортивной подготовки»(2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

1.Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки.

2.Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки

3.Общеподготовительные упражнения.

4.Специально-подготовительные упражнения.

5.Соревновательные упражнения

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания:

-подготовить реферат по теме: «Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки»

Форма контроля: Обсуждение рефератов.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- подготовить тестовые задания по вопросам темы: «Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки»

Форма контроля: обсуждение вопросов и тестовых заданий.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовить план-конспект. Мультимедийная презентация

Форма контроля: обсуждение презентаций.

Литература:

Основная:[5-9]

Дополнительная: [10], [12], [17]

Раздел II Виды подготовки спортсмена

Тема: 2.2.3. «Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена»(2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

1.Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.

2.Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.

3.Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания :

- подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика силовых способностей».

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

-подготовить вопросы по теме : «Виды силовых способностей».

Форма контроля:обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

-подготовить план-конспект по теме: «Основные средства и методы развития силовых способностей».

Форма контроля: обсуждение планов-конспектов.

Литература

Основная: [2] [4] [6-8]

Дополнительная: [12-13] [17]

Тема: 2.3.2. «Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена»(2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

1.Методика повышения быстроты простых двигательных реакций.

2.Методика повышения быстроты сложных двигательных реакций.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика скоростных способностей».

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- подготовить вопросы по теме: «Виды скоростных способностей».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовить план-конспект по теме: «Основные методы развития скоростных способностей».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

Литература:

Основная:[2] [4] [7]

Дополнительная: [12], [17]

Тема: 2.4.2. Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена (2 часа, семинарское занятие)

Вопросы:

1.Виды выносливости и контроль уровня развития.

2.Физиологические и биохимические основы проявления выносливости.

3.Основные средства и методы развития выносливости.

4.Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Общая характеристика выносливости»

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- подготовить вопросы по теме: «Виды выносливости и контроль уровня развития»

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовить план-конспект в виде таблиц по теме: «Специфика направленного развития выносливости в различных группах видов спорта»

Форма контроля: Оформление таблиц в печатном виде (электроном).

Литература:

Основная:[5-9].

Дополнительная: [10], [12], [17]

Тема 2.7.2. «Техническая подготовка спортсмена» (2 часа, лекционное занятие)

Вопросы:

1.Определение понятия «спортивная техника».

2.Требования к технической подготовленности спортсмена в различных видах спорта.

3.Теоретические основы технической подготовки спортсмена.

4.Структура процесса технической подготовки

МОДУЛЬ 1

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне узнавания

-подготовить вопросы и сообщение по теме: «Техническая подготовка спортсмена»

Форма контроля: обсуждение вопросов и сообщений.

МОДУЛЬ 2

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

- подготовить вопросы по теме: «Структура процесса технической подготовки».

Форма контроля: обсуждение вопросов.

МОДУЛЬ 3

Учебные задания по теме УСР, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний:

- подготовить план-конспект по применению различных упражнений для технической подготовки спортсмена

Форма контроля: обсуждение конспекта.

Литература:

Основная:[5-9]

Дополнительная: [12-13], [17]

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

– устный опрос во время семинарских занятий;

– составление, представление и обсуждение представленных рефератов по отдельным разделам, темам или вопросам;

– дискуссионное обсуждение на семинарских занятиях отдельных тем или вопросов;

– защита учебных заданий;

– тестирование знаний по изученной теме;

– отработка и исполнение заданий в различных формах пропущенных занятий студентами, обучающимися по индивидуальному графику, в соответствие с требованиями кафедры и различных инструктивных документов;

– проведение рейтинговых контрольных работ;

– сдача экзамена.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная внеаудиторная работа студентоворганизуется по заданию преподавателя и выполняется в процессе планомерной и текущей подготовки к практическим занятиям. Она предусматривает выполнение индивидуальных и групповых заданий учебно-методического характера, в том числе аналитических, дидактических, проектных, практических, графических и другого рода контрольных работ, изучение программного материала по рекомендуемой учебной и научно-методической литературе, составление аналитических рефератов, докладов, документов планирования.

Задания для самостоятельной работы составляются по разделам и темам, которые требуется дополнительно проработать и проанализировать.

Задания по самостоятельной работе могут быть оформлены в виде таблицы с указанием конкретного вида самостоятельной работы:

-конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;

-проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях, к участию в тематических дискуссиях и деловых играх;

-работа с нормативными документами и законодательной базой;

-поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации, подготовка заключения по обзору;

-выполнение контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);

-составление комплексов, программ;

-написание рефератов (эссе);

-работа с тестами и вопросами для самопроверки;

-моделирование и/или анализ конкретных проблемных педагогических ситуаций;

-обработка статистических данных, нормативных материалов;

-анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа и т.д.

Для контроля за выполнением самостоятельной работы учащимися возможно использование следующих форм: опрос и (или) обсуждение на занятии (устно, письменно); подготовка доклада, конспекта, реферата и (или) выступление с подготовленной работой на семинаре.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен).

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Теория спортивной подготовки.
2. Закономерности и принципы спортивной подготовки.
3. Средства и методы спортивной подготовки.
4. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена.
5. Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена.
6. Общая характеристика структуры спортивной подготовки.
7. Отбор и ориентация в спорте.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

2. Принцип непрерывности тренировочного процесса.
3. Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.
4. Принцип волнообразности динамики нагрузок.
5. Принцип цикличности тренировочного процесса.
6. Виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки.
Нагрузка в спортивной тренировке, ее разновидности и критерии.
7. Факторы, определяющие величину тренировочной нагрузки.
8. Отдых как компонент спортивной тренировки.
9. Основные средства и методы спортивной подготовки.
10. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.
11. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
12. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.
13. Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.
14. Основы современной методики направленного развития силовых способностей в спорте.
15. Средства направленного развития силовых способностей спортсменов различной квалификации.
16. Способы задания сопротивления в силовых упражнениях.
17. Методы направленного развития силовых способностей и область их применения в спортивной подготовке.
18. Виды силовых способностей и их характеристика.
19. Средства и методы направленного развития силовых способностей.
20. Методика направленного развития собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости спортсмена.
21. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.
22. Особенности методики технической подготовки на различных этапах обучения двигательному действию.
23. Контроль уровня технической подготовленности.
24. Особенности построения подготовительного периода, его общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.
25. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена, основные схемы его построения.
26. Соревновательный период макроцикла.
27. Особенности построения переходного периода макроцикла

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Раздел 1 **Фундаментальные аспекты теории спорта**				
1.	Введение в теорию спорта	2	Проанализироватьспецифику спортивной деятельности и ее разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.)	письменная работа
2.	Социокультурные аспекты теории спорта	2	Проанализировать особенности современной системы спортивных соревнований, спортивной подготовки и отбора.	письменная работа
3.	Теория спортивных соревнований	2	Проанализировать основные понятия теории спортивных соревнований: «спортивный результат», «спортивное соревнование», «соревновательный потенциал», «соревновательная ситуация».	письменная работа
4.	Теория спортивной подготовки	2	Анализ системы подготовки спортсмена и характеристика ее основных компонентов (спортивного результата, спортсмена и тренера, материального и информационного обеспечения спортивной подготовки)	письменная работа
5.	Закономерности и принципы спортивной подготовки	2	Анализ принципа направленности к максимуму достижений, индивидуально максимального достижения, углубленной специализации, углубленной индивидуализации, единства общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывности тренировочного процесса, единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам, волнообразности динамики	письменная работа

			нагрузок и цикличности тренировочного процесса	
6.	Средства и методы спортивной подготовки	2	Проанализировать виды физических упражнений, используемых как средство спортивной тренировки	подготовить презентацию
***Раздел 2.*Виды подготовки спортсмена**				
7.	Общая характеристика видов подготовки спортсмена	2	Проанализировать цели, задачи и содержаниевидов подготовки спортсмена.	конспект
8.	Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	2	Проанализировать факторы, влияющие на проявление силовых способностей	конспект
9.	Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	2	Анализ факторов, влияющих на проявление скоростных способностей спортсмена.	конспект
10.	Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	2	Проанализировать виды выносливости и их характеристика.	презентация
11.	Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	2	Анализ средств и методов направленного развития координационных способностей спортсмена.	конспект
12.	Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2	Проанализировать методику направленного развития гибкостиспортсмена.	конспект
13.	Техническая подготовка спортсмена	2	Анализ структуры процесса технической подготовки	презентация

14.	Тактическая подготовка спортсмена	2	Проанализировать взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена.	конспект
15.	Психологическая подготовка спортсмена	2	Анализ основ методики психологической подготовки	конспект
***Раздел 3.*Периодизация спортивной подготовки**				
16.	Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	2	Проанализировать структуру тренировочного занятия.	конспект
17.	Построение микроциклов в спортивной подготовке	2	Анализ микроциклов в спортивной подготовке	конспект
18.	Построение мезоциклов в спортивной подготовке	2	Анализ мезоциклов в спортивной подготовке	конспект
19.	Построение макроциклов в спортивной подготовке	2	Анализ макроциклов в спортивной подготовке	конспект
20.	Многолетняя подготовка спортсмена	2	Проанализировать направленность и особенности содержания этапов многолетней подготовки	конспект
Всего часов, отведенных на СРС		40		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1.Социальные функции спорта (эталонная, эвристическая, воспитательная, оздоровительная, коммуникативная, эстетическая (зрелищная), экономическая).

2.Основные тенденции развития спорта в современных условиях (обострение конкуренции, коммерциализация спорта, расширение календаря соревнований, изменение правил соревнований и судейства).

3.Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

4.Специфика спортивной деятельности и её разновидности (соревновательная деятельность, спортивная подготовка, спортивный отбор, спортивное судейство, материальное и информационное обеспечение и др.).

5.Определение основных понятий теории спорта (спорт, соревновательная деятельность, спортивная деятельность, система подготовки спортсмена, спортивное движение и др.).

6.Методы научного исследования в теории спорта. Общелогические методы познания. Частные методики (педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок и др.).

7.Общая схема и признаки спортивного соревнования. Участники спортивных соревнований. Судейство.

8.Особенности современной системы спортивных соревнований. Эффективность различных способов проведения соревнований.

9.Определение понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Закономерности спортивного отбора и его значение в подготовке спортсмена.

10.Основные понятия теории спортивной подготовки (подготовка, подготовленность, тренировка, тренированность и др.).

11.Характеристика основных компонентов в системе подготовки спортсмена.

12.Общая характеристика, сущность и взаимосвязь основных принципов спортивной подготовки.

13.Характеристика и сущность принципа направленности к высшим достижениям.

14.Характеристика и сущность принципа углубленной специализации.

15.Характеристика и сущность принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

16.Характеристика и сущность принципа непрерывности тренировочного процесса.

17.Характеристика и сущность принципа цикличности тренировочного процесса.

18.Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) средств спортивной подготовки.

19.Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. Классификация физических упражнений.

20.Соревновательные упражнения (собственно-соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений) и область их применения.

21.Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.

22.Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), особенности их подбора и применения.

23.Общая характеристика основных и дополнительных (специфических и неспецифических) методов спортивной подготовки.

24.Метод строго регламентированного упражнения, особенности его использования в спортивной подготовке. Разновидности метода, используемые в технической и физической подготовке.

25.Игровой метод, его характерные признаки и область применения в спортивной подготовке.

26.Соревновательный метод и особенности его использования для решения различных задач в спортивной подготовке.

27.Виды подготовки спортсмена и их взаимосвязь.

28.Понятие силовых способностей. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Контроль уровня развития силовых способностей спортсмена.

29.Виды силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и специфика их проявления в различных видах спорта.

30.Средства и методы направленного развития собственно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

31.Средства и методы направленного развития скоростно-силовых способностей спортсменов различной квалификации.

32.Средства и методы направленного развития силовой выносливости спортсменов различной квалификации.

33.Место силовых упражнений в структуре тренировочного занятия и в системе занятий. Особенности направленного развития силовых способностей в различных видах спорта.

34.Понятие скоростных способностей. Факторы, влияющие на проявление скоростных способностей спортсмена. Разновидности скоростных способностей (элементарные и комплексные). Контроль уровня развития скоростных способностей спортсмена.

35.Средства и методы направленного развития скоростных способностей. Место упражнений на развитие скоростных способностей в структуре тренировочного занятия.

36.Определение понятий и характеристика утомления и выносливости. Роль выносливости в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

37.Факторы, влияющие на проявление выносливости спортсмена. Виды выносливости и их основные характеристики. Контроль уровня развития выносливости спортсмена с учетом специфики вида спорта.

38.Средства и методы направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Место упражнений на выносливость в структуре тренировочного занятия.

39.Определение основных понятий, виды координационных способностей и их характеристика. Роль координационных способностей в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

40.Основные правила и методические приемы направленного развития координационных способностей спортсменов. Место упражнений на развитие координационных способностей в структуре тренировочного занятия.

41.Понятие гибкости. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений. Виды гибкости. Контроль уровня развития гибкости спортсмена.

42.Основные правила и методы направленного развития гибкости спортсмена. Место упражнений на гибкость в структуре тренировочного занятия.

43.Определение понятия «спортивная техника» и роль технической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

44.Двигательные умения и навыки. Структура процесса обучения двигательным действиям в технической подготовке.

45.Характеристика этапа начального разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

46.Характеристика этапа углубленного разучивания двигательного действия в спортивной тренировке. Типичные черты методики обучения двигательному действию.

47.Характеристика этапа закрепления и совершенствования двигательного действия в спортивной тренировке Типичные черты методики обучения двигательному действию.

48.Определение понятия «спортивная тактика». Виды спортивной тактики. Роль тактической подготовленности в структуре соревновательного потенциала в различных видах спорта.

49.Практическое и теоретическое направления тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.

50.Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Особенности проявления психологической подготовленности в спорте.

51.Волевые качества и методика их воспитания. Особенности проявления личностных качеств спортсменов в различных видах спорта.

52.Психологическая напряженность и ее регулирование в спортивной подготовке и соревновательной деятельности. Управление стартовыми состояниями.

53.Характеристика компонентов, объединяемых структурой спортивной подготовки. Уровни структуры спортивной подготовки (микро-, мезо-, и макроструктура).

54.Понятие тренировочного задания как исходного элемента спортивной тренировки. Классификация тренировочных заданий.

ПРИМЕРЫ КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ

1.Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей (на примере циклических видов спорта).

2.Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости аэробного характера (на примере цикличных видов спорта).

3.Разработать и раскрыть особенности тренировочного задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости анаэробного характера (на примере циклических видов спорта).

7.Составить план подготовительной части тренировочного занятия с использованием специально-подготовительных (подводящих и развивающих) упражнений (на примере циклических видов спорта).

8.Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего закреплению и совершенствованию двигательного действия, с использованием целостно-конструктивного метода (на примере спортивных игр).

9.Разработать структуру тренировочного занятия, способствующего разучиванию двигательного действия, с использованием расчлененно-конструктивного метода (на примере циклических видов спорта).

10.Составить план тренировочного занятия комплексной направленности с последовательным решением задач (развитием 2-3 физических качеств, на примере циклических видов спорта).

11.Составить план тренировочного занятия с использованием метода круговой тренировки в режиме интервальной работы, способствующего развитию силовой выносливости спортсменов.

13.Составить и охарактеризовать схему распределения тренировочной нагрузки в микроцикле по дням недели с «однопиковой», «двухпиковой» и «трехпиковой» динамикой.

14.Составить и охарактеризовать схему распределения тренировочной нагрузки в микроцикле по дням недели с её последовательным возрастанием и последовательным убыванием.

15.Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе одного макроцикла. Особенности одноциклового построения тренировки.

16.Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе двух макроциклов. Особенности двухциклового построения тренировки.

17.Разработать структуру годичной подготовки спортсменов на основе трех макроциклов. Особенности трехциклового построения тренировки.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ СПОРТА»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Семинарские занятия
1	2	3	4
Раздел 1.Фундаментальные аспекты теории спорта	**28**	**22**	**6**
Тема 1.1.Введение в теорию спорта	2	2	
Тема 1.2.Методологические основы теории спорта	2	2	
Тема 1.3.Социокультурные аспекты теории спорта	4	4	
Тема 1.4.Теория спортивных соревнований	2	2	
Тема 1.5.Теория спортивной подготовки	4	2	2
Тема 1.6.Закономерности и принципы спортивной подготовки	6	2 2УСРС	2
Тема 1.7.Средства и методы спортивной подготовки	8	4 2УСРС	2
Раздел 2. Виды подготовки спортсмена	**32**	**26**	**6**
Тема 2.1.Общая характеристика видов подготовки спортсмена	4	4	
Тема 2.2.Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена	6	2 2УСРС	2
Тема 2.3.Физическая подготовка. Направленное развитие скоростных способностей спортсмена	6	2 2УСРС	2

Тема 2.4.Физическая подготовка. Направленное развитие выносливости спортсмена	4	2	2УСРС
Тема 2.5.Физическая подготовка. Направленное развитие координационных способностей спортсмена	2	2	
Тема 2.6.Физическая подготовка. Направленное развитие гибкости спортсмена	2	2	
Тема 2.7.Техническая подготовка спортсмена	4	2 2УСРС	
Тема 2.8.Тактическая подготовка спортсмена	2	2	
Тема 2.9.Психологическая подготовка спортсмена	2	2	
Раздел 3. Периодизация спортивной подготовки	**20**	**16**	**4**
Тема 3.1.Общая характеристика структуры спортивной подготовки	4	2	2
Тема 3.2.Построение тренировочных занятий в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.3.Построение микроциклов в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.4.Построение мезоциклов в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.5.Построение макроциклов в спортивной подготовке	2	2	
Тема 3.6.Многолетняя подготовка спортсмена	2	2	
Тема 3.7.Отбор и ориентация в спорте	4	2	2
Тема 3.8.Контроль в спортивной подготовке	2	2	
Итого	**80**	**64**	**16**

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	**2**	**3**	**4**
Теория и методика физического воспитания. Основы научных исследований в физической культуре и спорте.	Теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме	Углубить в содержании учебного материала освещение вопросов, связанных с теорией спорта, с целью улучшения качества изучаемой дисциплины	Протокол №10 от 21.03.2024 г.