

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019*

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.116.42я73

М54

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 26.06.2019.

Составитель: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук
Ю.Н. Халанский

Рецензент:

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

М54 **Методика обучения избранному виду спорта** : методические рекомендации / сост. Ю.Н. Халанский. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 54 с.

Методические рекомендации предназначены для подготовки студентов заочной формы получения образования по специальности 1-03 02 01 Физическая культура и спорт. В учебном издании рассматриваются вопросы методики обучения, развития физических качеств, техники видов спортивных движений, планирования и проведения спортивных тренировок.

Может быть использовано в качестве учебных материалов в училищах олимпийского резерва.

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.116.42я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	5
1.1. Термины и понятия, используемые в физической культуре и спорте	5
1.2. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки	7
2. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	12
2.1. Физическое упражнение как основное средство спортивной подготовки	12
2.2. Дополнительные средства спортивной тренировки	15
3. СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	16
3.1. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка	16
3.2. Спортивно-техническая подготовка	17
3.3. Спортивно-тактическая подготовка	24
3.4. Физическая подготовка	27
3.5. Психологическая подготовка	27
3.6. Интегральная подготовка	30
4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	31
5. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС	35
5.1. Этапы многолетней подготовки	35
6. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ	41
6.1. Общие положения технологии планирования в спорте	41
6.2. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки	42
6.3. Документы планирования	44
7. НАГРУЗКА, ПРИМЕНЯЕМАЯ В СПОРТЕ	44
7.1. Симптомы утомления после нагрузок различной величины	49
8. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ	50
8.1. Понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, спортивные способности	50
ЛИТЕРАТУРА	53

ВВЕДЕНИЕ

Методика обучения избранному виду спорта – одна из важнейших общепрофилирующих дисциплин, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

Необходимость введения данной учебной дисциплины обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно–практических знаний о физической культуре как о многообразном общественном явлении, которое все шире проникает во многие сферы жизни и деятельности человека – образование, воспитание, производство, отдых, спорт.

Методика обучения, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры и спортивной тренировки.

В содержание предложенных методических рекомендаций входят следующие основополагающие понятия: физическая культура как компонент общечеловеческой культуры, ее роль, виды, социальная сущность и функции; физическое упражнение как основное специфическое средство физической культуры, используемое для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков; закономерности формирования умений и навыков как основа обучения двигательным действиям; двигательные способности как комплекс морфо–функциональных свойств организма, обуславливающих возможность проявления двигательной активности человека; физическая нагрузка и отдых как основа методики развития двигательных способностей.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

1.1. Термины и понятия используемые в физической культуре и спорте

Без единого понимания употребляемых терминов и понятий специалистам невозможно эффективно использовать необходимую информацию, т.к. содержательный смысл её будет пониматься неоднозначно.

Исследователи терминологии выделяют следующие основные черты, характеризующие спортивную терминологию:

1. Открытость. Практически все лингвисты выделяют эту особенность спортивной терминологии. Она свободно заимствует понятия (и, соответственно, термины) из других сфер деятельности: медицины, искусства, политики, производственной сферы.

2. Широкий круг пользователей. Спортивная терминология – одна из наиболее употребительных терминологий. Она используется не только в среде специалистов, но и в среде болельщиков, а также людей, весьма далеких от спорта, употребляется в специализированных изданиях, на радио и телевидении, в текстах художественной литературы в метафорическом значении.

3. Динамизм. Спортивная терминология интенсивно развивается: появляются новые виды спорта (керлинг, сумо и др.) со своими терминосистемами, старые термины заменяются новыми (например, классическая борьба была заменена на греко–римскую борьбу).

4. Слабая ограниченность от общелитературной лексики, что вытекает из широкой употребительности спортивной терминологии.

5. Оценочный характер спортивной терминологии. Несмотря на одно из основных требований к термину – отсутствие коннотации – спортивные термины достаточно экспрессивны, образны, эмоциональны, оценочны, что во многом объясняется стихийным (естественным) происхождением данной терминологии.

6. Наличие значительного числа терминов–синонимов. В основном это происходит в том случае, когда к русскому термину добавляется международный иноязычный эквивалент.

7. Близость спортивной терминологии к терминологии технической в силу специфики спортивной и технической деятельности, основанной на точности выполнения действий.

К некоторым из основным терминов и понятий, используемых в физической культуре и спорте можно отнести следующие:

АДАПТАЦИЯ. Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

АМПЛИТУДА ДВИЖЕНИЙ. Размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду; одна

из характеристик двигательного действия. Обусловлена подвижностью в суставах. Одни движения выполняются с максимальной амплитудой, но для большинства движений требуется определенная оптимальная амплитуда. Измеряется в угловых градусах или линейных мерах.

БАРЬЕР СКОРОСТНОЙ. Стабилизация максимальной скорости спортсмена, возникающая в ходе тренировочного процесса и препятствующая дальнейшему ее повышению; обусловлена выполнением слишком большого объема упражнений с максимальной скоростью при отсутствии вариативности в их использовании.

ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности, определяемая объемом, интенсивностью нагрузки, ее координационной и психической напряженностью.

ДВИЖЕНИЕ. При выполнении физических упражнений часть двигательного действия; перемещение тела человека в целом относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других, а также механическое перемещение спортивных снарядов.

МЕТОД ТРЕНИРОВКИ. Совокупность способов работы тренера и спортсмена, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ. Формирование логическими средствами определенной абстрактной модели будущей целевой соревновательной деятельности (соответствующего состояния спортсмена), структуры тренировочного и соревновательного процесса, обеспечивающего достижение прогнозируемых состояний и результатов. Модели обычно представляют в словесной, логическо-символической, математической, графической формах.

НАВЫК. Выполнение целенаправленных действий, доведенных до автоматизма в результате сознательного многократного повторения одних и тех же движений или решения типовых задач в производственной, спортивной или учебной деятельности.

НАГРУЗКА. Воздействие на организм физических упражнений, вызывающее прибавочную функциональную активность (относительно покоя или исходного уровня) и определяющее степень преодоления трудностей.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ. Заранее намеченная система мероприятий, связанная с проведением тренировочных циклов различной деятельности, а также заранее составленная программа проведения отдельного тренировочного занятия.

ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ. Состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо–функциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

СПОРТ. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью; составная часть физической культуры.

СПОСОБНОСТИ. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности, обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности, так и специальные способности, необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Физические упражнения, естественные факторы природы (солнце, воздух и вода), гигиенический режим.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ. Состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности спортсмена; является следствием тренировки.

ТРЕНИРОВКА. Составная часть подготовки спортсмена; специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

УМЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЕ. Умение, характеризуемое такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельных составных операциях и нестабильными способами решения двигательной задачи.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике [7, 8].

1.2. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки

Тренировка (от английского слова training, означает упражнение). Долгое время это значение вкладывали в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата. Однако со временем содержание этого понятия изменилось, расширилось и сейчас понимается как процесс.

Спортивная тренировка (СТ)– планируемый специализирующий педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования способностей, обучения

спортсмена спортивной технике и тактике обуславливающий готовность спортсмена к достижению максимального результата.

Целью СТ является подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности в избранном виде спорта и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ:

Оздоровительная – с помощью средств спортивной тренировки повысить иммунитет организма к неблагоприятным воздействиям внешних условий (закаливание, укрепление здоровья, улучшение работы систем жизнедеятельности).

Образовательная – овладение знаниями правильного использования средств и методов тренировки в самостоятельных занятиях и умение обучать этому других людей.

Воспитательная – создание условий для формирования жизненно важных умений и навыков: умение – бегать, прыгать, плавать, лазить..., навыки – трудового воспитания, патриотизма, коллективизма, самостраховки, использование подручных средств для спасения человека, в военном деле, самообслуживании.

Для достижения цели в процессе тренировки решаются следующие СПЕЦИАЛЬНЫЕ (основные) ЗАДАЧИ:

Обучающая – освоение техники и тактики избранного вида спорта;

Развивающая – развитие физических способностей, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;

Совершенствования – отдельных сторон подготовки спортсмена (теоретическая, тактическая, психологическая, интегральная)

– воспитание должных моральных и волевых качеств (психологическая подготовка);

– обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;

– приобретение теоретических знаний и практического опыта, позволяющих рационально строить тренировку, управлять ею (теоретическая подготовка);

– комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная) [5].

Огромное значение в методике обучения имеют принципы, под которыми понимаются основные идеи, следование которым помогает наилучшим образом достигать поставленной цели. Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с наименьшими затратами сил и времени.

Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, очерчивают главные правила их реализации.

Различают социальные, общепедагогические и специфические принципы:

Общие социальные принципы в физической культуре преломляются в основных положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физической культуры. Эти принципы гарантируют единство всех сторон воспитания (умственного, эстетического, трудового, физического); обеспечивают оздоровительный эффект, укрепление здоровья, поддержание работоспособности.

Основными социальными принципами отечественной системы физической культуры являются:

1. Принцип оздоровительной направленности. Этот принцип предполагает: а) при выборе средств и методов физической культуры руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью; б) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся; в) осуществление систематического врачебно-педагогического контроля.

2. Принцип всестороннего гармонического развития личности. Данный принцип предполагает: а) связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т.п.); б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний.

3. Принцип связи с практической общественно значимой деятельностью. Этот принцип предполагает: а) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в условиях трудовой и военной деятельности.

Общепедагогические принципы – это отправные положения, которыми необходимо пользоваться преподавателю физической культуры (тренеру), решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

1. Принцип сознательности и активности. Назначение этого принципа в том, чтобы сформировать у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

2. Принцип наглядности – обозначает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Наглядность в физической культуре существует в таких формах как зрительная, звуковая и двигательная. Зрительная наглядность – (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-

временных характеристик движений. Применяют зрительную наглядность на всех этапах овладения двигательными действиями. Звуковая наглядность – (различные звуковые сигналы голосом, аппаратурой) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик движений. Звуковая наглядность играет ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям. Двигательная наглядность – предусматривает формирование у человека представления о физическом упражнении за счет мышечных ощущений, которые возникают у него при попытках выполнить двигательное действие. Прочувствовать особенности двигательного действия – значит понять сущность двигательного действия.

3. Принцип доступности и индивидуализации – означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающегося. При реализации принципа должна быть учтена как готовность занимающегося к обучению, так и объективность трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, опасности, энергоемкости. Достижение в занятии полного с педагогических позиций, соответствия между трудностями и возможностями занимающегося характеризует оптимальную меру доступности. В практике реализации принципа доступности необходимо соблюдать правила: от легкого к трудному, от простого к сложному, от главного к второстепенному. Индивидуализация учебно-тренировочного занятия выражается в дифференциации учебных занятий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Поскольку организм индивида обладает присущей только ему качественной определенностью в реакции на физическую нагрузку, чрезвычайно важно определить индивидуально доступный порог мощности и энергоемкости выполняемых заданий.

4. Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде алгоритма и требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проявлению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно. Последовательность в занятиях физическими упражнениями обеспечивается при выполнении ряда условий. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних двигательных способностей к другим; строгого согласования и распределения учебного материала с предыдущим; целесообразного порядка применяемых физических нагрузок. В этом процессе важное значение имеет учет возрастного развития физических способностей, а также переноса двигательных навыков.

Специфическими принципами, отражающими закономерности построения занятий физическими упражнениями (в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и физической рекреации), являются принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия [6].

1. Принцип непрерывности является одним из важнейших принципов построения занятий физическими упражнениями. Его реализация предусматривает недопустимость слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности. При реализации этого принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» определенным образом на «следы предыдущего, закрепляя и углубляя их. В основе управления процессом чередования нагрузки и отдыха лежат закономерности адаптации организма к физической нагрузке, а также динамика восстановления после выполняемой работы.

2. Принцип прогрессирования воздействий предусматривает целенаправленное повышение требований к проявлению психических функций и двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке. Реализация данного принципа обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма и физических способностей. Он выражает необходимость неуклонного повышения требований к занимающимся, сущность которых заключается в постоянном обновлении и усложнении используемых упражнений, методов, условий занятий, а также величины физической нагрузки, ее объема и интенсивности.

3. Принцип цикличности определяет упорядоченность учебно-воспитательного процесса. Его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и серий (циклов).

4. Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия обязывает целенаправленно и последовательно регулировать меры воспитательного воздействия в соответствии с возрастными этапами развития организма человека (дошкольный, школьный, зрелый, пожилой). Эффективность физического воспитания детей во многом обусловлена правильным подбором физических нагрузок преимущественной направленности в период сенситивного развития организма, что несомненно обеспечивает благоприятные предпосылки для эффективного роста их спортивно-технического мастерства. Характер занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста приобретает черты физической рекреации оздоровительной направленности.

Каждый отдельный принцип рассматривается отдельно только для удобства изложения. На самом деле все они синтезированы в систему единого педагогического процесса и лишь отражают отдельные его стороны. Успешность учебно-воспитательного процесса будет обеспечена лишь в том случае, если при принятии решений преподаватель (тренер) будет учитывать требования всех принципов [11].

2. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Средство – это то, что создано человеком для достижения определенных целей. Средства спортивной тренировки отвечают на вопрос: с помощью чего можно повысить уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена и обеспечить готовность к спортивному достижению.

2.1. Физическое упражнение как основное средство спортивной подготовки

Основными специфическими средствами спортивной подготовки во всех видах спорта являются физические упражнения (ФУ):

- слово «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной);
- слово «упражнение» обозначает повторяемость действия с целью воздействия на человека.

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ – это основное и специфическое средство физического совершенствования, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающихся.

Особенности физических упражнений: это сложность, новизна, направленность, эмоциональность, сознательность и активность. Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет «след» (эффект) в организме человека. Систематическое применение физических упражнений способствует положительным перестройкам организма спортсмена, тем самым совершенствует его.

ФУ должно применяться с учетом требований, правил спортивной тренировки, так как неправильное использование их может привести к отрицательному результату. Педагог должен знать и учитывать влияние физических упражнений в конкретных условиях: учитывая индивидуальные особенности занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, физическое развитие, уровень физической и эмоциональной подготовленности, режим труда и отдыха), особенности внешних условий (метеорологических, качества оборудования, гигиеническое состояние мест занятий и др.).

При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь поставленных целей и задач. Необходимо многократное повторение упражнения, расширения объема движений, для совершенствования и развития двигательной деятельности.

Классификация физических упражнений – это разделение их на группы в соответствии с определенным признаком. С помощью классификации тренер–преподаватель может более целенаправленно и эффективно подбирать упражнения, которые в большей мере позволяют решать конкретно поставленные задачи.

Средства спортивной подготовки

Основные	Дополнительны
общеподготовительные упражнения	естественно–средовые
специально–подготовительные	медико–биологические
соревновательные	психологические
вспомогательные:	материально–технические
– подводящие	
– развивающие	
– имитационные	

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Общеподготовительные упражнения обеспечивают всестороннее развитие спортсмена, должны оказывать положительное влияние (перенос) на развитие тех качеств и навыков, которые влияют на формирование специфических способностей спортсмена избранного вида спорта. Иными словами, с их помощью необходимо создать своеобразный фундамент, основу для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности. Общеподготовительные упражнения являются средством общей подготовки спортсмена не зависимо от специфики их вида деятельности.

К их числу относятся:

1. Упражнения своего вида спорта, но отличающиеся от него режимом функционирования организма, способом и условиями выполнения действий.

2. Упражнения из других видов спорта.

В практике спорта общеподготовительные упражнения применяются:

- 1) для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании спортсмена;
- 2) для повышения общего уровня работоспособности спортсмена или поддержания его;
- 3) для создания функционального фундамента для специализированного развития физических способностей;
- 4) для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после двигательных нагрузок, устранения монотонности тренировки.

Специально–подготовительные упражнения. Занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности. Состав специально–подготовительных упражнений определяются спецификой избранной спортивной дисциплины. Подбор их осуществляется с

таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на развитие специальных физических способностей и техники движений, необходимых спортсмену. Специально–подготовительные упражнения являются средством специальной подготовки спортсмена.

Соревновательные упражнения. Это двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

Различают:

- собственно–соревновательные упражнения, которые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта;
- тренировочные формы соревновательных упражнений, так называемые модельные.

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Подводящие – направленные в основном на освоение техники движений;

Развивающие – направленные главным образом на развитие физических и психических способностей;

Имитационные – которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям.

Подводящие упражнения ближе по форме к технике избранного вида спорта, развивающие – сопряжены, как правило, с более значительными тренировочными нагрузками.

Дополнительная классификация физических упражнений

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений. В связи с тем, что теория и практика физкультурного образования непрерывно обогащается новыми данными, классификации не остаются неизменными. Надо иметь в виду, что каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях.

Рассмотрим, наиболее распространенные классификации упражнений:

Классификация упражнений по структуре движений:

- циклические упражнения: их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов (ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде, на лыжах, бег на коньках и др.);
- ациклические упражнения (метание диска, толкание ядра, метание молота, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др.);
- смешанные упражнения (прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метания копья с разбега и т.д.);

Классификация упражнений по особенностям работы мышц:

- динамические упражнения, если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы, сокращаясь, укорачиваются или удлиняются;
- статические упражнения, при выполнении которых длина мышцы при сокращении остается неизменной;
- комбинированные, т.е. одновременно сочетающие оба механизма работы мышц.

Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности:

- аэробные, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется в основном за счёт процессов окисления с участием кислорода;
- анаэробные, выполнение которых происходит в безкислородных условиях;
- аэробно-анаэробные, т.е. упражнения смешанного характера.

Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп: в зависимости от того, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы. Такая классификация широко применяется прежде всего при составлении комплексов силовых упражнений в процессе проведения занятий по бодибилдингу, атлетической гимнастике, пауэрлифтингу, гиревому спорту и других видах спорта.

Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека: по этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости и т.д.

2.2. Дополнительные средства спортивной тренировки:

Естественно-средовые средства тренировки

Солнечные, водные и воздушные процедуры, пребывание в среднегорье и высокогорье. Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т.е. для закаливания и укрепления здоровья спортсмена.

В качестве примера занятия в среднегорье и высокогорье оказывают стимулирующее влияние на рост работоспособности спортсменов и спортивных результатов в условиях равнины.

Медико-биологические средства спортивной тренировки. К ним относятся: рациональный суточный режим и личная гигиена спортсмена, гигиеническое обеспечение мест занятий, гигиеническое состояние спортивного инвентаря и оборудования; рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли и т.д.); вдыхание кислорода, вдыхание ионизированного воздуха (аэроионизация); гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня); физиопроцедуры (ультрафиолетовое

облучение, световые (тепловые) воздействия, ультразвук, коротковолновая диатермия); пребывание в барокамере и термокамере с дозированным изменением давления, содержания кислорода, температуры; электростимуляция (электросон, электростимуляция нервно-мышечного аппарата, электровоздействия на биологические точки тела – электропунктуация); различные виды массажа (ручной, аппаратный – вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и т.д.).

Средства психического воздействия весьма разнообразны. К важнейшим из них относятся: идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением); внушенный сон-отдых; мышечная релаксация; аутогенная психомышечная тренировка; музыка (обычная, цветомузыка); просмотр фильмов со скрытыми титрами; организация быта и досуга (создание кабинетов «психологической разгрузки»); соблюдение правил психогигиены.

Материально-технические средства. Относятся: спортивные тренажеры, специализированные снаряды, контрольная и информационная аппаратура.

Тренажерные устройства, предназначенные преимущественно: а) для разучивания, совершенствования техники движений и тактических навыков; б) совершенствования специальной физической подготовленности в структуре двигательного действия, близкой к соревновательному упражнению [2, 4, 5, 6].

3. СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В спортивной подготовке выделяют различные стороны подготовки спортсмена: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, психологическую и интегральную. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолировано. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основные задачи спортивной тренировки детализируются в зависимости от: 1) индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и др.); 2) специфики вида спорта; 3) периода, этапа тренировки и целого ряда других факторов.

3.1. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие показатели нельзя.

3.2. Спортивно–техническая подготовка

Выполняя какое–либо физическое упражнение, человек решает определенную двигательную задачу. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами.

Техника – это наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия, при котором двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Под технической подготовкой следует понимать процесс повышения степени освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно–технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

1. Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. 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.

4. 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. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях луч-

шим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

6. 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.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке 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.

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, 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, для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе.

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 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; 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.

Техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и двигательных навыков.

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 действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизированно, 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 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 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.

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.

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.

Основными путями и условиями повышения сформированных навыков помехоустойчивости являются следующие.

1. Адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке.

Техническая подготовка спортсмена в этих условиях органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их. Соотношение числа упражнений, выполняемых с околопредельной и предельной интенсивностью, должно изменяться в сторону постепенного увеличения.

2. Моделирование соревновательных напряженных ситуаций и введение дополнительных трудностей.

Устойчивость навыков обеспечивается путем взаимодействия технической и специально психической подготовки. С началом стабилизации навыка необходимо исключать приемы, облегчающие выполнение упражнений, и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями. С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической напряженностью, что способствует повышению степени надежности навыков, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Систематическое участие в тренировочных соревнованиях в качестве фактора закрепления и совершенствования новых форм спортивной техники целесообразно использовать после обеспечения первоначальной стабилизации сформированных навыков.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса технического совершенствования.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортив-

ной техникой – важнейшее положение методики технической подготовки в спорте.

На эффективность спортивно–технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Характеристики техники физических упражнений

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик (пространственные, временные, пространственно механических характеристик отдельных движений. Различают кинематические характеристики (пространственные, временные, пространственно–временные), динамические характеристики (внутренние и внешние силы), ритмические и обобщенные (качественные) характеристики.

Пространственные характеристики. Включают положение тела, траекторию (путь) движения. Положение тела. Какое бы двигательное действие ни совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела. Исходное положение принимают с целью создания наиболее выгодных условий для начала последующих действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечение свободы движения, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма.

Промежуточное положение. Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения.

Конечное положение. В отдельных физических упражнениях конечные положения играют большую роль. Но есть двигательные действия, в которых конечное положение тела не влияет на результат.

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением, амплитудой. Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной. Направление – это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой–либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) или какого–либо внешнего ориентира (партнера, спортивного снаряда). Различают направления основные (вверх–вниз, вперед–назад, направо–налево) и промежуточные ((вперед–кверху, вперед–книзу и др.).

Амплитуда движения – величина пути перемещения частей тела Л.П.Матвеев определяет амплитуду как «размах движений [10]. Она измеряется в угловых градусах, в линейных мерах (длина шага), условных обозначениях (полуприсед, шпагат) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног). Амплитуда зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц и ее величина оказывает влияние на скорость перемещения тела, полноту растягивания мышц, точность движения и т.д.

Движения большой амплитуды называют обычно размашистыми, а малой – мелкими. Если амплитуда движений не соответствует решаемой двигательной задаче, то их называют неточными. Во многих двигательных действиях максимальная, анатомически возможная амплитуда, как правило, не используется. Стремление чрезмерно увеличить амплитуду движений может привести к травмам суставно–связочного аппарата и мышц.

Временные характеристики.

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движения. Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных его частей (старт, поворот, финиширование в плавании), фаз (замах, удар в волейболе), циклов (скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений.

Темп движений – это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (циклов). Темп движений находится в обратной пропорциональной зависимости от их длительности: чем длительность меньше, тем темп выше.

Не следует отождествлять понятие «темп» и «скорость» движений, хотя часто (но не всегда) скорость движения зависит от темпа и наоборот.

Пространственно–временные характеристики.

Скорость движения – это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени. При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном – в радианах в секунду (угловая скорость). Если скорость движений постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется – неравномерным. Ускорение – изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным (скорость возрастает) и отрицательным (скорость убывает). Понятие «скорость движения» не следует отождествлять с понятием «скорость передвижения». Скорость передвижения зависит не только от скорости соответствующих движений, но и от других факторов (частоты шагов в беге, сопротивления воздуха в беге на коньках).

Силовые характеристики.

В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием «сила движения». Сила движения – это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объ-

екты, например, почву (при беге, прыжках и др.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и др.). Понятие «сила движения» является обобщенным, хотя и сила зависит от прилагаемых мышечных усилий, ее не следует отождествлять с мышечной силой.

Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил. Знание сил, действующих на человека, облегчает понимание техники физических упражнений и поиска ее эффективных вариантов.

Внутренними силами являются: активные силы опорно-двигательного аппарата – силы тяги мышц; пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.; реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

Внешними силами являются:

сила тяжести собственного тела; сила реакции опоры; сила сопротивления внешней среды.

При овладении техникой двигательных действий нужно стремиться к возможно более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении сил тормозящих.

Ритмическая характеристика.

Одной из интегральных характеристик техники движений является ритм.

Ритм – соразмерность элементов движения по усилиям, во времени и в пространстве [10]. Для двигательного ритма характерно различное временное соотношение сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения. Все эти моменты присутствуют в любом целостном двигательном акте. Ритм движений присущ как повторяющимся (циклическим) так и однократным (ациклическим) двигательным действиям. Ритм обычно определяют путем измерения фаз, которые характерны для данного физического упражнения. На изменение ритма при выполнении физического упражнения влияют внешние условия, состояние занимающегося [5].

3.3. Спортивно-тактическая подготовка

Спортивно-тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами.

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

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

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

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленить их на менее сложные операции.

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование

развития тактических способностей. К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

а) подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях соревнований.

б) подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий;

в) подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов;

г) подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:

– постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;

– систематическая «разведка» о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;

– обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т. д.;

– воспитание тактического мышления.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания [5].

3.4. Физическая подготовка

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она 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 совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

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

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

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 [5].

3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система психолого–педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

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

Общая подготовка решается двумя путями:

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

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию [5].

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки, хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач, приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;
- 2) коррегирующие;
- 3) релаксирующие.

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы.

- 1) психолого-педагогические;
- 2) преимущественно психологические;
- 3) преимущественно психофизиологические.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- 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 психической 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 на:

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

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию и гетерорегуляцию.

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально–психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

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

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации, способы изменения целеполагания, прием «рационализация», «гимнастика чувств» по системе.

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», «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого–педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу 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, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения.

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно–тренировочных сборах, соревнованиях [5].

3.6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально–подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, – физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно–соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования, обычно обозначают как готовность к показу высокого результата или состояние спортивной формы.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта [5].

4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Классификация методов спортивной подготовки (СП).

В спортивной подготовке под термином «методы» следует понимать способы применения основных средств тренировки, способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества. Таким образом, понятие «метод» можно определить как путь для достижения поставленной цели.

В практических целях все методы условно делят на две группы:

- Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы и контрольный.

В процессе спортивной подготовки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливаются к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

Общепедагогические (неспецифические) методы:

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует 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:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- применяются вспомогательные средства демонстрации: демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- широко используются также методы ориентирования: применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства помогают спортсмену получить информацию о темпо-ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечит не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

Практические (специфические) методы:

1. Метод строго регламентированного упражнения
2. Игровой метод

3. Соревновательный метод

4. Контрольный

Строго регламентированного упражнения

Данный метод условно подразделяется на две группы:

- 1) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники характерной для данного вида спорта;
- 2) Методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств.

Характеристика методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники

– *Целостно–конструктивный метод (целостный)*, разучивание упражнений в целом. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

– *Расчленено–конструктивный метод (расчлененный)*, разучивание упражнений по частям. 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 (ДД) приведет к объединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При использовании методов освоение движения в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения служат для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного освоения более простых ДД, обеспечивающих выполнение основного движения. Это объясняется родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов различной квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его освоения, способствовать настройке оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями.

Характеристика методов, направленных преимущественно на развитие физических качеств

Выделяют две основных группы методов:

- НЕПРЕРЫВНЫЕ (характеризуются непрерывным выполнением тренировочной работы)
- ИНТЕРВАЛЬНЫЕ (предусматривают выполнение упражнений как со строго определенными паузами, так и с произвольными 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 упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант или неоднократно изменяться (варьирующий) вариант.

НЕПРЕРЫВНЫЕ методы тренировки, характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Применяются в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости.

Равномерный – однократное выполнение нагрузки с постоянной интенсивностью для развития аэробной выносливости и стабильности движений в длительной работе в течение 20–80 минут.

(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 переменной интенсивностью).

Переменный – однократное выполнение нагрузки с разной интенсивности во избежание монотонности для развития выносливости на протяжении 20–180 минут.

Варьирующий – чередование частей упражнения, выполнение с различной интенсивностью и продолжительностью.

Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий – с её понижением.

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ методы тренировки – многократное повторение нагрузки с короткими интервалами отдыха (10–90 секунд для развития специальной выносливости). Широко применяются в спортивной практике. Выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентирующими (определенными) паузами являются типичным для данного метода.

Повторный – многократное выполнение нагрузки с выраженным отдыхом для развития всех физических качеств, но особенно для скорости и силы в течение 1–40 минут при отдыхе 1,5–18 минут.

Переменный – изменение нагрузки в ходе интервально выполнения упражнения.

Прогрессирующий вариант – комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400м + 800м + 1200м + 1600м + 2000м) либо стабильной длины при возрастающей скорости (6 кратное проплавание дистанции 200м с результатами 2 мин 14с, 2.12, 2.10, 2.08, 2.06, 2.04). Нисходящие вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающей длины или выполнение упражнений одной и тоже продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

КРУГОВОЙ МЕТОД – это форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последующего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг. Название такой тренировки – «круговая» – чисто условное.

ИГРОВОЙ МЕТОД. Предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры (осуществляется игровая двигательная деятельность), в пределах характерных для неё правил, набор технико–тактических приемов с образным и условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими–либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Особенно широкое использование игровой метод находит при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД. Предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико–тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований.

КОНТРОЛЬНЫЙ МЕТОД – служит для контроля развития специальных и общих физических качеств. С помощью данного метода предусматривается проверка готовности спортсмена, т.е. осуществляется контроль. Целесообразно контрольные упражнения выполнять по завершению микроцикла в целях выявления адаптационных возможностей к выполняемым нагрузкам.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод исполь-

зуют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При выборе 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 [5].

5. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

5.1. Этапы многолетней подготовки

Спортивная подготовка строится как многолетний процесс, охватывающий ряд периодов возрастного развития спортсмена. Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Ее содержание и структура изменяются в соответствии с возрастными особенностями и логикой спортивного совершенствования.

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависит от следующих факторов:

- Среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта или отдельных его дисциплинах;
- Индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и во многом связанных с ними темпы роста спортивного мастерства;
- Оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- Возраста, в котором спортсмен начал занятия, когда он приступил к специальной тренировке;
- Структура соревновательной деятельности и подготовленность спортсменов, обеспечивающей высокие спортивные результаты;
- Закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих для данного вида спорта функциональных систем;
- Содержания тренировочного процесса – состава средств и методов, динамики нагрузок, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и т.п.).

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 5 этапов:

- Начальной подготовки
- Общей базовой подготовки

- Специализированной базовой подготовки
- Максимальной реализации возможностей (первых больших успехов)
- Спортивного долголетия

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Каждый из этих этапов имеет свои цели, задачи и содержание.

Этап начальной подготовки. Задачами этапа являются:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- первичная спортивная ориентация;
- развитие интереса к занятиям спортом;
- обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально–подготовительных упражнений.

Содержание: Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

На этапе НП не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала. Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

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.

Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, должны проводиться не чаще 2 – 3 раз в неделю, продолжительность их 30–60 мин. Эти занятия должны органически сочетаться с занятиями ФК в школе и носить преимущественно игровой характер.

Объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и обычно колеблется в пределах *4–6 часов в неделю и 280–310 часов в год*. Годовой объем работы в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая в свою очередь связана со временем начала занятий спортом. Осуществляется работа в группах начальной подготовки ДЮСШ (ГНП) в течение 1–3 лет. Решает задачи обучения техники и развития качеств, необходимых для выполнения юношеского разряда. Соотношение ОФП к СФП в процентном соотношении как 70/30.

Этап общей базовой подготовки (начальной специализации)

Основными задачами тренировки на этом этапе является:

- разностороннее развитие физических возможностей организма;
- укрепление здоровья юных спортсмеов;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных ДН (соответствующих специфике спортивной специализации);
- формирование устойчивого интереса.

Содержание: Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной тренировке. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, чем специализированная тренировка. На этом этапе уже в большей степени, чем на предыдущем, техническое совершенствование строится на разнообразном материале вида спорта, избранного для специализации. В результате работы на этом и последующем этапе многолетней тренировки юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику нескольких десятков специально–подготовительных упражнений. Такой подход в итоге формирует у него способности к быстрому освоению техники избранного вида спорта, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьировать основными параметрами технического мастерства, в зависимости от условий конкретных соревнований. Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости.

Тренировка на данном этапе при общеподготовительной направленности постепенно специализируется. Основная особенность динамики нагрузок – неуклонное нарастание с каждым большим циклом тренировки их общего объема и интенсивности, особенно к концу этапа. Проходит в учебно–тренировочных группах ДЮСШ (УТГ) в течение 1–4 лет. Решает задачи всесторонней физической подготовки, обеспечивает не форсированное выполнение 2 спортивного разряда. Объем достигает в неделю до 15 часов и в год до 700–800 часов. Соотношение ОФП к СФП как 60/40.

Этап специализированной подготовки (углубленной специализации)

Главными задачами являются:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение уровня подготовленности;
- подготовка к соревнованиям и успешное участие в них;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- совершенствование волевых качеств.

Содержание: В начале этого этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются и упражнения

из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной и определяется предмет будущей спортивной специализации, причем спортсмены часто приходят к ней через тренировку в смежных номерах программы. Например, будущие велосипедисты–спринтеры вначале часто специализируются в шоссейных гонках, будущие марафонцы в беге на более короткие дистанции [10]. На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимальной приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

К планированию функциональной подготовки на этом этапе, характерном уже высокими тренировочными нагрузками, необходимо подходить дифференцированно, с учетом будущей специализации спортсмена. Подготовка осуществляется в группах спортивного совершенствования (ГСС) СДЮШОР и решает задачи выполнения спортсменом уровня КМС за счет прироста объема нагрузок специальной направленности. Длительность обучения 1–3 года. Увеличивается объем специальной работы до соотношения ОФП к СФП как 50/50. Объем работы в неделю 18–21 часа и до 1000 часов в год.

Этап максимальной реализации возможностей (спортивного совершенствования)

Главными задачами являются:

- максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов;
- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение тактической подготовленности;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива МС);
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

Содержание: Значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко возрастает соревновательная практика. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15–20 и более. Освоение должных тренировочных нагрузок.

Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных тренировочных нагрузок. При таком совпадении спортсмену удается добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже. Специфика вида спорта, пол спортсмена в значительной

мере определяют темпы роста достижений. Создает основу для достижения уровня МС или МСМК за счет углубленной специализации и осуществляется в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ) ШВСМ. Соотношение ОФП к СФП как 35/65. Продолжительность 1–4 года.

Этап спортивного долголетия (высших спортивных достижений)

Главными задачами являются:

- добиться не только прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне в течение длительного времени профессионального выступления в спорте;
- изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Объясняется это следующим:

Во–первых, большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и за счет этого поддержать уровень спортивных достижений.

Во–вторых, неизбежное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней тренировки, часто не только не позволяет увеличить нагрузки, но и затрудняет удержание их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста мастерства, способных нейтрализовать указанные отрицательные факторы.

Для этого этапа многолетней тренировки спортсмена характерно стремление по возможности поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы. Одновременно большое внимание уделяется совершенствованию технического мастерства, повышению психической готовности, устранению частных недостатков в уровне физической и функциональной подготовленности. Одним из факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

Характеризуется высокой степенью индивидуализации подготовки спортсмена для достижения максимальной спортивного результата в течение длительного времени профессионального выступления в спорте. ОФП/СФП как 30/70, индивидуальная работа в объеме до 32 часов и в год до 1500.

Дополнительно выделяют:

- Этап сохранения высшего мастерства
- Этап постепенного снижения достижений
- Этап ухода из спорта высших достижений

Длительность этапов многолетней подготовки

	Этапы					
	Начальная подготовка	Базовая (начальная) специализация	Углубленная специализация	Спортивное совершенствование	Высшие достижения	Сохранение достижений
Годы занятий	1–3	4–5	6–7	8–10	До 12	

В таблице (см. ниже) показаны примерные чувствительные (чувствительные) периоды изменения весоростовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих чувствительных 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 компоненты. У девочек чувствительные 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 4–6 лет, а высших достижений – через 7–9 лет специализированной подготовки [1, 2, 3, 4, 16].

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды
изменения весоростовых показателей и развития физических качеств
детей школьного возраста

Весоростовые 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 (аэроб)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационны способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

6. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

6.1. Общие положения технологии планирования в спорте

В учебно–тренировочном процессе условно выделяют три вида конкретных действий: планирование, реализацию запланированного, контроль.

Планирование и контроль могут быть произведены, осуществлены только при наличии цели или конкретных задач. Логика взаимосвязи планирования и цели довольно проста. Она заключается в том, что без цели (задачи) ничего спланировать невозможно. С другой стороны, не имея плана действий, затруднено достижение поставленной цели.

Связующим звеном между категориями "цель" и "план" является, сама реальная практическая деятельность, – учебно–тренировочный процесс и педагогический контроль.

Планирование спортивной подготовки – это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно–тренировочного процесса.

Педагогический контроль – это система мероприятий обеспечивающих проверку запланированных результатов спортивной тренировки для оценки применяемых средств, методов, нагрузок, и на их основе получение информации о качестве продвижения к цели.

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это совокупность:

1) методологических и организационно–методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи;

2) подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально–технического обеспечения занятий;

3) составление конкретной тренировочной документации

В комплексе это определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Цель планирования – развитие тренированности и подготовленности спортсмена, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Объект планирования – состояние спортсмена – оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применения тренировочных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно–соревновательного процесса являются

1) формы планирования;

2) содержание тренировочно–соревновательного процесса;

3) результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

При планировании тренировочно–соревновательного процесса придерживаются, следующего порядка:

1) определяют цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса.

2) на основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность;

3) определяют средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

6.2. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

1) оперативное (отдельное тренировочное занятие, микроцикл).

2) текущее (мезо–, макроциклов, тренировочного года);

3) перспективное (многолетней тренировки – 4–12 лет);

Оперативное планирование предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем ор-

ганизма при выполнении отдельных тренировочных упражнений и их комплексов, в соревновательных стартах, поединках, схватках и т. п.

Планирование тренировочного занятия определяется его местом в микро- и мезоциклах, цели и задачи которых определяют и конкретизируют цели и задачи тренировки. Важно, чтобы тренировки были разнообразными, интересными, четко продуманными.

Недельное планирование зависит от специфики вида спорта.

Планирование каждого тренировочного дня предполагает двух-трехразовые занятия, направленность которых может быть следующей:

- совершенствование техники и ловкости движений;
- совершенствование технико-тактической и физической подготовленности;
- совершенствование общей и специальной выносливости.

Текущее планирование. Данный вид планирования связан с оптимизацией структуры тренировочного процесса в мезоциклах. Текущее планирование предусматривает разработку и реализацию таких сочетаний факторов тренировочного воздействия, соревновательных стартов, дней отдыха, средств направленного восстановления и стимуляции работоспособности и др., которые обеспечивали бы эффективные условия для полноценной адаптации организма спортсмена в нужном направлении, проявления имеющихся возможностей в соревнованиях.

В годовом планировании выделяются подготовительный, соревновательный и переходный (восстановительный) периоды, с учетом которых составляются планы по основным видам спорта.

Перспективное планирование (многолетнее и четырехлетнее) или планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Существенное и важное, хотя и самое трудное, – это *перспективное планирование* (многолетнее и четырехлетнее). Оно дает ясное представление о вероятных последствиях решений; выявляет те области, которые потребуются в будущем; увеличивает скорость потока необходимой срочной информации; обеспечивает быструю и плавную реализацию будущих решений.

Ценность перспективного планирования заключается в том, что оно позволяет повышать качество текущих решений и эффективность будущих. Перспективное планирование базируется на прогнозе будущего, т.е. на тенденциях развития данного вида спорта, а также учета индивидуальной и социальной жизни спортсмена.

Прогноз будущего можно получить при изучении следующего: динамики рекордов олимпийских игр, мира, Европы, ; уровней тренировочных нагрузок; новых методов, аппаратной техники, тренажеров, спортивных снарядов и снаряжения, применяемых в учебно-тренировочном процессе; индивидуальных характеристик организма и психических особенностей выдающихся спортсменов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов,
- продолжительность подготовки для их достижения,
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду,
- индивидуальные особенности спортсменов,
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно–технические показатели по этапам (годам),
 - планируются основные средства тренировки,
 - объем и интенсивность тренировочных нагрузок,
 - количество соревнований.
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

6.3. Документы планирования

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

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

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план–конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям [1, 2, 3, 4, 16].

7. НАГРУЗКА ПРИМЕНЯЕМАЯ В СПОРТЕ

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

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности – на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, ком-

поненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на *развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные* [16].

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%.

После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48–96 и 24–48 ч.

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

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

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы. Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики

1-я зона – аэробная восстановительная.

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд./мин. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организм совершенствует аэробные способности (общую выносливость). Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Ме-

тоды упражнения не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

2-я зона – аэробная развивающая.

Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд./мин. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона – смешанная аэробно-анаэробная.

Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд./мин. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами).

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

4-я зона – анаэробно-гликолитическая.

ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180–200 уд./мин.

Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6–10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона – анаэробно-алактатная.

Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15–20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей.

Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения.

Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120–150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5% [16].

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

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

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса

при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

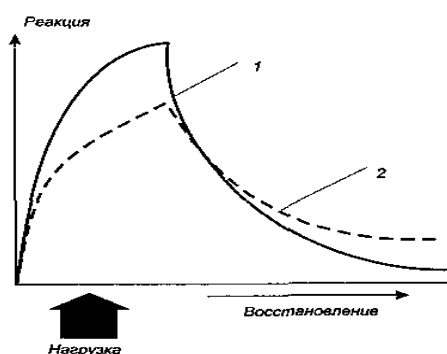


Рис. Реакция организма спортсменов разной квалификации на предельную нагрузку 1—мастер спорта; 2—спортсмен 2 разряда

Продолжительность и характер интервалов отдыха.

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

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

«Минимакс» – интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы

дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам [16].

7.1. Симптомы утомления после нагрузок различной величины

В спортивной практике для правильной оценки величины нагрузок отдельных занятий могут использоваться относительно простые, но достаточно объективные показатели: окраска кожи, сосредоточенность спортсмена, качество выполнения им движений, настроение, общее самочувствие, величины нагрузки [16].

Показатель	Средняя нагрузка	Большая нагрузка	Чрезмерная нагрузка (непосредственные изменения)	Восстановительный период после чрезмерной нагрузки
Окраска кожи	легкое покраснение	сильное покраснение	Очень сильное покраснение	бледность, сохраняющаяся в течение нескольких дней
Движение	уверенное выполнение	увеличение ошибок, снижение точности движений, появление неуверенности	сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, явные ошибки	бессилие в следующем занятии
Сосредоточенность	полное внимание при рассказе и объяснении упражнений	невнимательность при объяснении, пониженная восприимчивость	большая нервозность	невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24 и 48 ч отдыха, не сосредоточение во время умственной работы
Общее самочувствие	жалоб нет, выполняются все нагрузочные задания	Слабость в мышцах, затрудненное дыхание, снижение работоспособности	тяжесть в мышцах, головокружения, тошнота	

Готовность к движениям	стойкое желание продолжать тренировки	пониженная активность, стремление к большим паузам, снижение готовности продолжать работу	желание полного покоя, прекращение тренировок	нежелание тренироваться на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера
Настроение	приподнятое радостное оживленное	«приглушенное» но радостное радость по поводу следующей тренировки	возникают сомнения в смысле тренировки	подавленность сомнения продолжается поиск причин для отсутствия на тренировке

8. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

8.1. Понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, спортивные способности

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одарённых детей и подростков, их спортивная ориентация.

1. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) человека к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

2. Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которого производится выбор наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Таким образом, спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

3. Спортивные способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение.

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную лёгкость в овладении знаниями, умениями и навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта). Спортивные способности во многом зависят от наследствен-

но обусловленных (генетических) задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных 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.

Важно учитывать, что спортивный отбор и ориентация – не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена. В соответствии с этим целесообразно выделять пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос: способен ли обследуемый решить те задачи, которые стоят на конкретном этапе многолетней подготовки.

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
Этап	Задача	
Первичный	Установление целесообразного спортивного совершенствования в данном виде спорта	Этап начальной подготовки
Предварительный	Выявление способностей к эффективно-му спортивному совершенствованию	Этап предварительной базовой подготовки
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Этап специализированной базовой подготовки
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса	Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей
Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры.	Сохранение высшего спортивного мастерства. Постепенного снижения достижений.

В процессе начального отбора следует широко использовать простые психолого–педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей. При этом предпочтение следует отдавать тем

тестам, которые характеризуют двигательные способности в значительной мере обусловленные природными задатками. В частности, особое внимание следует отдавать тестам, позволяющим оценить скоростные качества, координационные способности, выносливость при аэробной и анаэробной работе. Также необходимо решать вопросы формирования стойкого интереса и увлеченности занятиями спортом.

На этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки спортивной подготовки необходима разработка приемов подкрепления мотивов выбора спортивной деятельности по склонностям. Эффективность отбора на этих этапах в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства. В их числе уровень развития психофизических качеств (скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, координационных способностей), возможности системы энергообеспечения, совершенство спортивной техники, экономичность работы, способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей важна оценка спортивной одаренности в избранном виде спорта, определение путей развития необходимых способностей, максимальных потенциальных возможностей спортсмена и оценка их пределов, диагностика и коррекция мотивов занятий спортом. Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом оценивают устойчивость к стрессовым, ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников. Практика показывает, что психологическая устойчивость, способность предельно мобилизоваться в экстремальных условиях ответственных соревнований во многом обусловлены природными задатками и совершенствуются с большим трудом [12, 13, 14,15].

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Кнорус, 2011. – 368 с.
2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина; 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; – 8-е изд. испр. и доп. – М.: Академия, 2010. – 480 с.
5. Скидан А.А. Спортивная тренировка: [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://gguor.by/> – Дата доступа: 10.09.2019г.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин/ М.: Советский спорт, 2010.
7. Халанский, Ю.Н. Термины и понятия, используемые на занятиях по легкой атлетике. Методические рекомендации / Ю.Н. Халанский/ – УО «ВГУ им. П.М.Машерова», г.Витебск, 2016 – 55с.
8. Халанский, Ю.Н. Методические аспекты применения и одержательная часть некоторых понятий в физической культуре / Ю.Н.Халанский/ – Вестник ПГУ. №7. Серия Е. Педагогические науки. 2011г., Полоцк
9. Еркомайшвили, И.В. Практикум по основам теории физической культуры: Учебное пособие / И.В. Еркомайшвили; – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2004. 76 с.
10. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. /Л.П.Матвеев; –Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
11. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили; –Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 192 с.
12. Гогун, Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта./Е.Н.Гогун,Б.И.Мартьянов/–М.,2002.
13. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. / В. В.Клименко;–Киев:Здоров'я,1987.–165с.
14. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека. / В.П. Озеров – Дубна:«Феникс+»,2002.–320с.
15. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
16. Рыбалов, Ю.В. Основы спортивной тренировки. / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова, М.В. Рудин. –Учебно–методическое пособие. Сураж 2013 – 122с.
17. Москатова, А.К. Влияние генетических и средовых факторов на развитие моторных способностей: Лекция для слушателей фак. усоверш. / А. К. Москатова.– М.:ГЦОЛИФК,1983.–39с.

Учебное издание

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

Методические рекомендации

Составитель

ХАЛАНСКИЙ Юрий Николаевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать 2019. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,14. Уч.-изд. л. 3,05. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.